

## TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE TABAC



1. Dans une cigarette, qu'est-ce qui est nocif pour la santé ?

- A/ Les goudrons
- B/ Les additifs
- C/ La nicotine
- D/ Le monoxyde de carbone
- E/ La fumée

2. Combien de décès liés au tabac en France par an ? (environ)

- A/ 15 000
- B/ 40 000
- C/ 60 000
- D/ 80 000

3. Quel que soit l'âge, y a-t-il des bénéfices à arrêter de fumer ?

- A/ Oui
- B/ Non

4. Le vapotage est 95% moins dangereux que le tabagisme.

- A/ Vrai
- B/ Faux

5. L'alcool tue plus que le tabac.

- A/ Vrai
- B/ Faux

6. Les effets du tabagisme sur la santé n'apparaissent qu'au bout d'une dizaine d'années.

- A/ Vrai
- B/ Faux

STOP

Réponses : 1-ABDE, 2-D, 3-A, 4-A, 5-B, 6-B

## CENTRE D'ADDICTOLOGIE AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE



195 rue Adolphe Defrenne,  
59160 LOMME

03.20.22.72.00

[www.clinique-mitterrie.com](http://www.clinique-mitterrie.com)



QA-CI-286 Version 2 du 01/07/2021

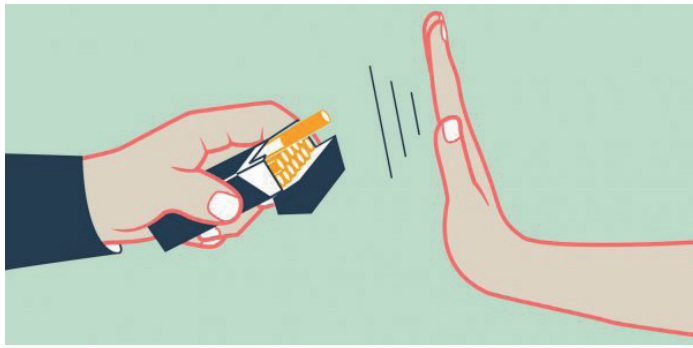


## VOUS FUMEZ...

## Voulez-vous qu'on en parle ?



## Donnez-vous l'opportunité d'arrêter de fumer



## Le tabac donne une impression de bien-être.

De la cigarette entre amis dans les soirées, à celle d'après repas ou même après l'amour, en passant par la clope des examens qui apaise notre stress : ces cigarettes, qui sur le moment, paraissent uniques et nous semblent indispensables, sont nombreuses.

Chacun est informé : le tabac est cher, le tabac est mauvais pour la santé mais il est difficile de s'en passer. Et puis autour de nous, les fumeurs sont si nombreux !

Où en suis-je ?



Souhait  
Décision  
Se lancer  
Tenir

**NOUS POUVONS VOUS AIDER !**

## BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

### Sur la santé :

**Après quelques jours,** : les risques d'infarctus du myocarde diminuent, le monoxyde de carbone est éliminé et n'est plus détectable dans le corps, la nicotine n'est plus présente dans le sang.

**Après 1 mois, de nombreux bénéfices immédiats sont constatés :**

- Redécouverte du goût des aliments
- Récupération de l'odorat
- Gorge moins irritée
- Voix plus claire
- Amélioration de la résistance à l'effort et des performances physiques
- Moins de fatigue
- Teint plus clair
- Disparition d'odeur de tabac sur les vêtements et les cheveux
- Meilleure qualité de vie

### Sur vos dépenses :

Pour un paquet de cigarettes par jour à 10€ le paquet en arrêtant de fumer vous réalisez des économies :

- 1 semaine : 70€
- 1 mois : 300€
- 1 an : 3650€



Sur votre **entourage**,  
Sur vos **aptitudes physiques**,  
Sur votre **stress**, ...

## CE QUE NOUS PROPOSONS À LA CLINIQUE LA MITTERRIE

Nous proposons pour les patients hospitalisés dans tous les services de notre clinique une **aide au sevrage tabagique**.

Ce sevrage s'inscrit dans le parcours « **libre du tabac** ». Ce parcours associe un accompagnement collectif avec : atelier d'information, atelier motivationnel, sophrologie, diététique, aide au soutien de l'abstinence, activités physiques et des consultations individuelles de tabacologie.

Pour les patients en cours de sevrage du tabac à la clinique ou en dehors de la clinique : des hospitalisations de jour, espacées de plusieurs semaines selon les besoins, aussi longtemps que nécessaire, afin de soutenir **l'aide au changement**.



## ARRÊTONS ENSEMBLE !

« Arrêter de fumer, c'est facile ! D'ailleurs, j'ai arrêté plus de 100 fois ! »  
Tristan Bernard