

Fiche d'information pour arrêter

Votre peau, vos mains et vos dents

Toute la vérité sur le rôle de la nicotine

Chaque fois que vous prenez une bouffée de cigarette, vous inhalez plus de 4 000 substances chimiques dont la nicotine.

La nicotine est à l'origine de votre dépendance à la cigarette, elle n'est pas responsable des cancers liés au tabagisme. Les substituts nicotiques NiQuitin peuvent vous aider à arrêter de fumer.

En effet, ils délivrent la nicotine nécessaire pour pallier aux sensations de manque, sans que les substances cancérigènes contenues dans la fumée de cigarette soient présentes. Vous diminuerez votre dépendance en réduisant progressivement la quantité de nicotine que vous consommez jusqu'à ne plus en avoir besoin.

Grâce aux substituts nicotiques, vous pouvez multiplier par deux vos chances d'arrêter de fumer.

En tant que fumeur, vous aurez :

- des rides plus prononcées autour de vos yeux et de votre bouche.
- une peau sèche qui vieillit plus rapidement du fait d'une mauvaise circulation sanguine et d'une faible teneur en oxygène dans le sang.
- des mains jaunies par le tabac.
- des dents jaunies et brunies,
- une perte de souffle.

Tabac et Sexualité

Le tabac agit au niveau de la spermatogenèse et peut entraîner une baisse de la fertilité, c'est à dire une production de spermatozoïdes moindre. De manière générale, le tabagisme augmente le risque d'impuissance sexuelle d'environ 50% chez les hommes de 30 à 40 ans.

La fertilité des femmes est également réduite par le tabac. En effet, fumer diminue la sécrétion d'œstrogènes (hormones féminines), ce qui peut entraîner des troubles du cycle menstruel, un retard dans le développement du fœtus.

Système cardio-vasculaire

Si vous fumez, vos risques d'avoir une crise cardiaque sont multipliés par 2 voire 3 par rapport à un non-fumeur. Votre risque de développer une maladie cardio-vasculaire est augmenté de 70 %. En effet, les fumeurs sont davantage sujets aux thromboses (formation de caillots de sang qui obstruent les artères) et à l'angine de poitrine.

Tabac et cancer du poumon

Le tabac est responsable de 80 à 90% des bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO). La BPCO peut se manifester par de l'emphysème ou une bronchite chronique.

De plus, 90% de cancers pulmonaires sont provoqués par le tabac. Presque un quart des fumeurs qui décède du tabagisme meure d'un cancer pulmonaire.

Autres types de cancer

En tant que fumeur, vous augmentez votre risque de développer un cancer de la bouche, de la vessie, des reins, du pancréas, de l'estomac, du colon et du col de l'utérus.

Fumeur passif

Le tabagisme passif, c'est-à-dire le fait d'inhaler la fumée de cigarette de quelqu'un d'autre, peut causer des maux de tête, des quintes de toux, des maux de gorge, des vertiges, des nausées...

Votre entourage exposé de façon régulière à la fumée de cigarette a un risque plus élevé de développer des maladies cardiaques ainsi qu'un cancer pulmonaire.

Il faut noter qu'en France, près de 5000 personnes meurent du tabagisme passif chaque année.

Votre poids

Beaucoup de fumeurs hésitent à arrêter la cigarette de peur de prendre du poids. Fumer diminue votre appétit et agit sur vos papilles gustatives situées sur la langue, vous empêchant d'apprécier vraiment votre nourriture.

Vous retrouvez l'appétit car vous trouvez que les aliments ont un meilleur goût.

Vous êtes tenté de grignoter davantage. Votre objectif doit être de conserver une alimentation saine et de faire de l'exercice physique régulièrement afin de prévenir une éventuelle prise de poids.

Votre apparence

Vous retrouvez une peau plus lumineuse et plus jeune, perdant son aspect mat. Cette amélioration est due à une meilleure circulation sanguine et à une oxygénation de la peau qui redevient normale.

La formation des rides, en particulier celles situées autour de la bouche et des yeux est ralentie.

Vos yeux semblent plus blancs et plus lumineux suite à l'arrêt de l'exposition à la fumée irritante de la cigarette.

Vos dents et vos doigts arrêtent de jaunir.

Vous retrouvez votre souffle.

Vos cheveux, vos vêtements ainsi que votre maison ne sentent plus le tabac froid.

Tabac et grossesse

Les bébés dont les mères fument pendant la grossesse :

- sont susceptibles d'avoir un poids inférieur à la normale à la naissance
- présentent un risque supérieur d'être victimes de la mort subite du nourrisson

Pensez à vos enfants

Les enfants dont les parents fument sont deux fois plus susceptibles de devenir fumeurs par la suite.