

# LE TABAC

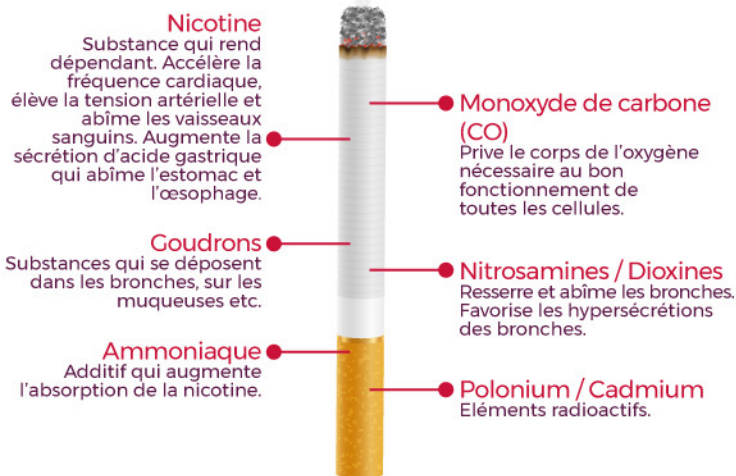
SAVOIR, RÉFLÉCHIR, AGIR



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION  
DIRECTION DE LA SANTÉ

MA SANTÉ  
MA GIBLE

# QU'Y A-T-IL DANS LE TABAC ?



## LES RISQUES POUR MA SANTÉ

**Développement de complications respiratoires**  
(asthme, bronchites chroniques, perte de capacité pulmonaire etc.)

**Risque augmenté de maladies cardiovasculaires**  
(infarctus du myocarde, AVC, etc.)

**Aggravation des maladies chroniques**  
(diabète, insuffisance rénale, maladies cardiovasculaires, obésité etc.)

**Développement des cancers**  
(œsophage, côlon, foie, poumon, rein, pancréas, vessie, estomac, sein etc.)

**EN POLYNÉSIE :**

**1 CANCER SUR 3 EST LIÉ AU TABAC**

**1 CANCER DU POUMON EST DIAGNOSTIQUÉ TOUS LES 3 JOURS !**

**C'est moins dangereux de fumer du tabac à rouler !**

**FAUX !**

Tous les tabacs sont nocifs. De plus, le tabac étant moins tassé dans les cigarettes que l'on roule, il brûle moins bien et libère plus de monoxyde de carbone qui gêne l'oxygénation normale du corps.

**En voiture, je fume fenêtres ouvertes, c'est sans risque pour les enfants !**

**FAUX !**

Même les fenêtres ouvertes, les enfants inhalent de la fumée et tous ses composants nocifs pour la santé. **Pensez à fumer à l'extérieur et bien à l'écart des autres pour les protéger !**

# LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC



**20 minutes après la dernière cigarette :**  
la pression sanguine et les pulsations du coeur, qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées.

8 F



**24 heures après la dernière cigarette :**  
le corps ne contient plus de nicotine et l'oxygénation du corps redevient normale.

552 F



**72 heures après la dernière cigarette :**  
respirer devient plus facile, le goût et l'odorat s'améliorent.

1 655 F



**2 semaines après la dernière cigarette :**  
le risque d'infarctus a commencé à diminuer.

7 722 F



**4 semaines après la dernière cigarette :**  
la qualité de la peau s'améliore.

16 547 F



**3 mois après la dernière cigarette :**  
la toux et la fatigue diminuent. Marcher ou courir devient plus facile.

49 541 F



**1 an après la dernière cigarette :**  
les risques d'avoir une maladie du coeur diminuent.

201 320 F



**10 ans après la dernière cigarette :**  
le risque de cancer du poumon a diminué presque de moitié.  
L'espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

2 013 200 F

## ET TOI, QUE FAIS-TU DEMAIN AVEC CET ARGENT EN PLUS ?

# DES QUESTIONS ? BESOIN D'EN PARLER OU D'AIDE POUR ARRÊTER ?

— Rends-toi sur [www.aita-tabac.pf](http://www.aita-tabac.pf) et découvre le programme "30 jours sans tabac"

— Parles-en à ton taote, celui du dispensaire, du travail ou à l'infirmière scolaire

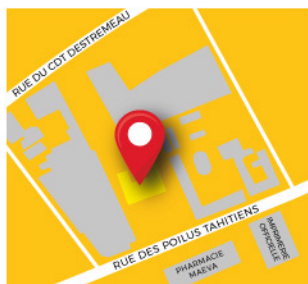
— Contacte le Centre de Prévention et de Soins des Addictions (CPSA) :

- › Les **CONSULTATIONS SONT GRATUITES ET ANONYMES**
- › Sur rendez-vous dans les locaux du CPSA ou lors des permanences organisées dans les lycées et collèges de Tahiti

## CONTACTER LE CPSA

**40.46.00.67/07**

**[cpsa@sante.gov.pf](mailto:cpsa@sante.gov.pf)**



### **CPSA**

58, rue des Poilus tahitiens  
Papeete  
Bâtiment du Ministère de la Santé, rez-de-chaussée

### Horaires :

lundi au jeudi de 7h30 à 15h30  
vendredi de 7h30 à 14h30



Plus d'informations sur  
[www.aita-tabac.pf](http://www.aita-tabac.pf)