

## Les aides financières à l'arrêt

VITTAVI vous propose des aides financières qui prennent en charge le remboursement des substituts nicotiques :

- Forfait "**Cure d'arrêt du tabac**" (à partir de 60 €).
- "**Complémut**" : complément de la mutuelle parentale accessible à partir de 16 ans.
- Forfait de la sécurité sociale (50 € par an et par personne).

## Les bénéfices de l'arrêt :

Les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent rapidement :

- **Après 24 h** : le monoxyde de carbone est éliminé de vos poumons. L'oxygénation des cellules redevient normale. Votre corps ne contient plus de nicotine.
- **Après 48 h** : Le goût et l'odorat s'améliorent.
- **Après 72 h** : Respirer devient plus facile.
- **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette** : On récupère du souffle.
- **1 an après** : Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- **5 ans après** : Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- **10 à 15 ans après** : L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

À chacun sa méthode pour arrêter de fumer : certains y arriveront seuls, d'autres auront besoin de se faire aider. N'hésitez pas à en parler avec un tabacologue et sachez que plusieurs méthodes de soutien existent (acupuncture, sophrologie...).

Et ne vous découragez pas, plusieurs tentatives peuvent être nécessaires !

### POUR ENCORE PLUS D'INFOS

Retrouvez tous les tests de dépendance et notre dossier tabac sur [www.vittavi.fr](http://www.vittavi.fr), rubrique prévention.

Et pour tout renseignement sur les forfaits VITTAVI "Arrêt du tabac", contactez nos conseillers clientèle au 0825 825 715 (0,15 euros TTC/min).

[www.tabac-info-service.net](http://www.tabac-info-service.net)

### CONTACTS UTILES

#### Tabac Infos service

0825 309 310  
Du lundi au samedi de 8H à 20H  
(0,15 euro/min)

#### Drogues Infos service

0800 23 13 13  
7j/7, appel anonyme et gratuit depuis un fixe

### Services de Médecine Préventive Universitaires

#### Bordeaux

Centre de santé et Service  
Inter-Universitaire de Médecine  
Préventive  
Campus de Pessac-Talence  
13 avenue Pey-Berland à Pessac  
Tél. 05 56 04 06 06

#### Limoges

39 J rue Camille Guérin  
Tél. 05 55 43 57 70

#### Pau

2 rue Audrey Benghozi  
Tél. 05 59 40 79 06

#### Toulouse

Université des Sciences Sociales  
Toulouse I  
2 rue A. Lautman  
Tél. 05 61 63 37 49

#### Université de Toulouse le Mirail

5 allées Antonio Machado  
Tél. 05 61 50 41 41

#### Université Paul Sabatier

118 route de Narbonne  
Tél. 05 61 55 73 59

#### Université de la Réunion

Saint Denis  
15 avenue René Cassin  
Tél. 02 62 933 84 00

Retrouvez toutes vos infos prévention sur

[www.vittavi.fr](http://www.vittavi.fr)

Ce dépliant a été validé par un professionnel de santé.



plateformesanté

[www.plateforme-sante.fr](http://www.plateforme-sante.fr)

VITTAVI : mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité.  
Registre National des Mutuelles n° 775584980.  
Crédit photo : © LIQUID LIBRARY



Le partenaire  
prévention  
des étudiants

Tabac

# Le Tabac

Une cigarette contient environ 4 000 substances toxiques : acétone, arsenic, acide cyanhydrique, nicotine, goudrons... Pas étonnant donc que le tabac tue prématurément la moitié de ses consommateurs !

## Les effets du tabac sur le corps :

- Teint, dents et ongles jaunis, mauvaise haleine.
- Perte du goût et de l'odorat.
- Diminution de la fertilité.
- Effets sur le système cardio-vasculaire : détérioration des artères, augmentation de la pression artérielle, risque de décès par infarctus ou accident vasculaire cérébral, problèmes d'érection.
- Au niveau de la fonction respiratoire : toux, essoufflement à l'effort, bronchites chroniques, cancer du poumon.

Sur l'ensemble des cancers,  
1 sur 4 est associé au tabac.

## Contraception et tabac ?

La pilule associée au tabac peut avoir des conséquences sur votre santé ; si vous fumez, il est impératif de le signaler à votre médecin avant toute prescription d'un contraceptif.

## Et le tabagisme passif ?

C'est le fait d'inhaler de manière involontaire la fumée dégagée par les fumeurs. Il augmente les risques de développer un cancer du poumon et d'avoir un accident cardiaque ou vasculaire cérébral.

Si vous fumez, pensez à préserver les non-fumeurs et tout particulièrement les enfants et les femmes enceintes.

## Et le narguilé ?

Fumer le narguilé (ou chicha) est très à la mode. Cependant, nombreux sont ceux qui ignorent les risques liés à cette pratique en terme de dépendance et d'effets sur la santé : le monoxyde de carbone, les goudrons, la nicotine, exposent aux mêmes risques que la consommation de cigarettes.

## Connaitre votre dépendance

La consommation de tabac crée 3 types de dépendances :

- Dépendance physique (à la nicotine).
- Dépendance psychologique (désir de fumer pour se détendre...).
- Dépendance comportementale (fumer entre amis, après le café...).

## Besoin de nicotine ?

Le test ci-contre vous permet de tester votre dépendance physique à la nicotine (test de Fagerström) et donc de savoir si vous devez acheter des substituts nicotiques pour vous aider à arrêter le tabac.



## Combien de temps après le réveil fumez-vous votre cigarette ?

- Dans les 5 minutes (3 points)
- De 6 à 30 minutes (2)
- De 31 à 60 minutes (1)
- Après 60 minutes (0)

## Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les lieux où c'est interdit ?

- Oui (1)
- Non (0)

## À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?

- La première (1)
- Une autre (0)

## Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins (0)
- 11 à 20 (1)
- 21 à 30 (2)
- 31 et plus (3)

## Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui (1)
- Non (0)

## Fumez-vous même si une maladie (grippe...) vous oblige à rester au lit ?

- Oui (1)
- Non (0)

**Résultats :** La somme des points indique votre degré de dépendance physique à la nicotine.

Si vous avez entre 0 et 2 : pas de dépendance

Si vous avez entre 3 et 4 : dépendance faible

Si vous avez entre 5 et 6 : dépendance moyenne

Si vous avez entre 7 et 10 : dépendance forte

Si votre score est supérieur ou égal à 5, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement de substitution nicotinique (patch ou gomme). En dessous de 5, vous n'en avez pas besoin !