



Novembre :
c'est le mois sans tabac !
Et votre santé mentale
dans tout ça ?

Quelques chiffres ...



En France, le tabac est responsable de
75 000 décès chaque année

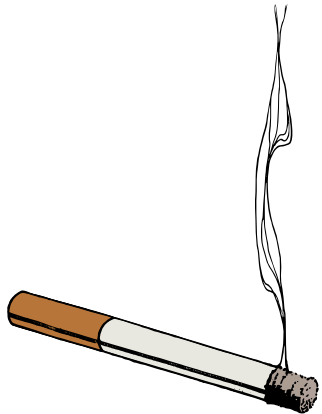
85% des BPCO surviennent chez les fumeurs

80% des victimes d'infarctus de moins de 45 ans
sont fumeurs

le tabac augmente d'environ **40%** le risque de
développer un diabète de type 2



Quels sont les effets du tabac ?



BAISSE DU GOÛT ET DE L'ODORAT

MAUVAISE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

BPCO, MALADIES RESPIRATOIRES

MAUVAISE CICATRISATION

TROUBLES DE LA FERTILITÉ

DIABÈTE

PATHOLOGIES

CHOLESTÉROL

CARDIOVASCULAIRES, HTA,

LUPUS

INFARCTUS, AVC, ...

CANCERS

OBÉSITÉ ABDOMINALE

VIEILLISSEMENT PRÉCOCE

MALADIES INFLAMMATOIRES

DE LA PEAU

CHRONIQUES DE L'INTESTIN

PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUES

ALOPÉCIE



Arrêter de fumer, c'est aussi un défi émotionnel.

Stress, irritabilité, fatigue : ces signes sont normaux et temporaires.



**Sans accompagnement,
l'arrêt du tabac peut isoler
et décourager.**

**Les émotions liées au sevrage
renforcent la difficulté du
changement.**



Novembre : MOIS SANS TABAC

Cette année, c'est la 10e édition

Depuis le lancement en 2016, plus de
1.4 million d'inscriptions en ligne

et cette année, plus de 82 050 inscrits *
un défi : arrêter le tabac

après 1 mois sans tabac, les chances
d'arrêter son multipliés par 5



Un soutien psychologique pendant le sevrage augmente vos chances de succès.

Consultez un professionnel pour vous accompagner et partager vos ressentis.



Novembre : MOIS SANS TABAC

Cette année, c'est la 10e édition

Depuis le lancement en 2016, plus de
1.4 million d'inscriptions en ligne

et cette année, plus de 82 050 inscrits *
un défi : arrêter le tabac

après 1 mois sans tabac, les chances
d'arrêter son multipliés par 5



#MoisSansTabac



site internet : tabac info service



Tabac info service



Tabac info service



tabacinfoservice

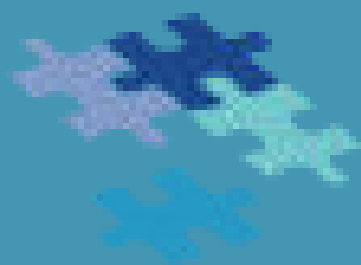


Tabac info service, l'appli

39 19



Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**