

# 101 raisons pour arrêter de fumer

## La bouche

1. Fumer provoque des traces jaunes sur les dents
2. Le goudron se fixe sur les dents et il n'est pas rare de voir des tâches brunes sur les dents (surtout si vous fumez des cigarettes sans filtre)
3. Fumer peut entraîner le déchaussement des dents, voire la perte des dents
4. Fumer abîme les lèvres, les assèche et les craque
5. Fumer donne une mauvaise haleine
6. Quand on fume, on crache des glaires (surtout le matin)
7. Pour un non-fumeur, embrasser un fumeur est similaire à embrasser un cendrier
8. Fumer fait perdre le goût
9. Fumer fait perdre l'odorat

## Le visage

10. Fumer donne un teint blafard et jaunissant
11. Fumer donne des cheveux cassants

## La santé

12. Un adulte sur deux âgé de 20 à 25 ans est un fumeur
13. Un français sur trois est un fumeur
14. 8 personnes sur 10 qui commencent à fumer deviennent dépendantes
15. Fumer fait perdre son souffle
16. Fumer réduit l'espérance de vie
17. Chaque cigarette fumée fait perdre 11mn de vie
18. Un paquet de 20 cigarettes fait donc perdre 220mn de vie (soit 3h40mn)
19. Pour un paquet fumé par jour, cela fait 55 jours de vie en moins par an
20. Tous les 7 ans, le fumeur perd un an de vie
21. Selon l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé), «aucun produit de consommation ne tue autant de personnes que la cigarette»
22. 66 000 personnes meurent chaque année en France du tabagisme
23. C'est l'équivalent d'un airbus de 180 personnes qui s'écraseraient chaque jour en France
24. Le tabac tue plus de 550 000 personnes en Europe
25. Et plus de 4 millions de personnes dans le monde
26. Toutes les 10 secondes, le tabac tue une personne dans le monde
27. Le tabagisme est la 1ère cause de mortalité évitable
28. Le tabac tue trois fois plus de gens que l'alcool, le sida, la drogue, les accidents de voiture, les homicides, la maladie de la vache folle et les suicides réunis
29. Un fumeur sur deux mourra prématurément d'une maladie liée au tabac
30. L'espérance de vie des fumeurs est amputée de 8 ans
31. Un fumeur régulier sur deux ayant commencé à fumer à l'adolescence mourra victime du tabac
32. En France, un quart des décès par cancer est attribué au tabac (soit 30 000 décès)

- 33. Ce sont les hommes qui meurent le plus du tabac : 95% des 60 000 décès les concernent
- 34. Le risque de cancer de la vessie est multiplié par deux chez les fumeurs
- 35. Le risque de cancer de la bouche est multiplié par quatre chez les fumeurs
- 36. Le risque de cancer de l'œsophage est multiplié par quatre chez les fumeurs
- 37. Le fumeur a sept fois plus de risques qu'un non-fumeur de contracter une maladie cardiovasculaire
- 38. Le risque de cancer du pharynx est multiplié par dix chez les fumeurs
- 39. Le risque de cancer du poumon est multiplié par dix chez les fumeurs

## **Le sexe**

- 40. Fumer entraîne une baisse de la fertilité (aussi bien chez les hommes que les femmes)
- 41. Fumer peut provoquer une érection insuffisante
- 42. Quand on arrête, il faut compenser

## **Les doigts**

- 43. Fumer rend les doigts jaunes
- 44. Fumer laisse une mauvaise odeur sur les doigts

## **Les Vêtements**

- 45. Fumer laisse une odeur nauséabonde sur les vêtements

## **En voiture**

- 46. On fait tomber la moitié à côté lorsqu'on vide le cendrier de la voiture
- 47. Quand on fume en conduisant on risque de faire tomber une cendre sur son siège (ou son pantalon) et de faire un trou
- 48. On prend le risque de voir son mégot revenir lorsqu'on le jette par la fenêtre
- 49. On est moins attentif quand on fume en conduisant
- 50. Fumer en voiture peut rendre les passagers malades
- 51. L'odeur de tabac froid est insupportable

## **La sensation de manque**

- 52. C'est frustrant de ne pas pouvoir fumer avec son café
- 53. C'est frustrant de ne pas pouvoir fumer après manger
- 54. C'est frustrant de ne pas pouvoir fumer en buvant de l'alcool
- 55. C'est frustrant de devoir sortir à minuit pour acheter des cigarettes
- 56. C'est frustrant de se savoir dépendant !

## **Dans la rue**

- 57. Quand on fume dans la rue il y a toujours quelqu'un pour quémander une cigarette
- 58. Certains pensent qu'on fait le tapin alors que non, on fume mais l'interdiction de fumer dans les lieux

publics nous oblige à fumer dehors

59. C'est désagréable de devoir sortir pour fumer quand il pleut

60. En hiver, ce n'est pas évident de fumer avec des moufles,

61. Avec une cagoule non plus

## Le tabagisme passif

62. Fumer nuit à la santé de ceux qui vous entourent

63. 2 000 à 3 000 personnes meurent du tabagisme passif chaque année en France

64. Fumer donne à votre enfant un mauvais exemple qu'il sera tenté de reproduire

## L'argent

65. Fumer coûte cher. 10 cigarettes par jour, cela fait 912 euros par an, de quoi vous payer un vol aller-retour Paris/La Réunion par an et la crème solaire qui va avec

66. Sur 5 ans, ces 10 cigarettes quotidiennes vous coûtent 4562€

67. Si vous fumez un paquet par jour, à 5,50€ le paquet, cela fait 2007,50€ par an, soit l'équivalent de deux mois de salaires pour un smicard

68. Sur 5 ans, ce paquet fumé au quotidien vous coûte 10 000€. Vous pourriez acheter une voiture neuve ou une cuisine équipée

69. Fumer coûtera de plus en plus cher

70. La Sécurité Social participe à hauteur de 50€/personne pour arrêter de fumer, ce serait dommage de ne pas en profiter !

## L'Etat

71. La liste des lieux où la cigarette est prohibée s'allonge. Après les administrations, les bus, les cinémas, les trains, les gares, il est désormais interdit de fumer dans les restaurants, les bars et les boîtes de nuit. Il est même interdit de fumer dans les débit-tabac

72. 10 milliards d'euros sont dépensés chaque année par les collectivités en campagnes de prévention contre le tabac et en dépenses de santé

73. En termes de mortalité prématurée, la France occupe le premier rang des pays européens pour les cancers des VADS et les cancers du poumon

## Vos amis

74. En prêtant attention, vous verrez que beaucoup de vos amis sont non-fumeurs

75. Beaucoup de vos amis ont arrêté de fumer et vous invitent à faire de même

76. C'est frustrant de passer la soirée chez des amis quand on est le seul fumeur (surtout quand cet ami habite en appartement sans balcon)

77. C'est énervant quand ces mêmes amis vous répètent sans cesse que vous puez la cigarette\$



## Les femmes enceintes

- 78. Il est fortement déconseillé de fumer pour une femme enceinte
- 79. Fumer pendant la grossesse multiplie les risques sur l'embryon et le fœtus
- 80. Fumer augmente le risque de grossesse extra-utérine. A partir de 10 cigarettes par jour, le risque est multiplié par 1,5
- 81. A partir de 20 cigarettes par jour, il est multiplié par 3
- 82. Et à partir de plus de 30 cigarettes par jour, il est multiplié par 5
- 83. Chez la femme, fumer augmente le risque d'avortement spontané (+25 %)

## L'industrie du tabac

- 84. Plus de 54 milliards de cigarettes ont été vendues en France en 2008
- 85. Ce qui représente un chiffre d'affaires de 13,3 milliards d'euros
- 86. Ou encore 90 milliers de tonnes de tabac vendu
- 87. Pourquoi continuer d'enrichir Philip Morris ?
- 88. Dans quels pays les cigarettes sont-elles faites par les enfants ?

## La cigarette ? un véritable poison !

- 89. La nicotine met 7 secondes pour arriver au cerveau
- 90. 4 000 contenus chimiques sont contenus dans la fumée de cigarette
- 91. 50 d'entre eux sont reconnus cancérigènes
- 92. Dans la fumée de cigarette, vous trouvez notamment des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac)
- 93. Vous y trouvez aussi des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome, mercure)
- 94. Au plan mondial, l'OMS prévoit que le nombre de décès dus au tabac devrait passer de 4,2 millions à 10 millions par an à l'horizon 2025

## L'estime de soi

- 95. Notre entourage est fier de nous quand on arrête de fumer
- 96. Réussir à arrêter de fumer force le respect
- 97. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

## Vous n'êtes pas seuls

- 98. Chaque année en France, 750 000 personnes arrêtent de fumer pendant au moins un an, soit plus de 2 000 personnes par jour
- 99. 60% des fumeurs en France déclarent vouloir arrêter de fumer
- 100. 100% de ceux qui ont arrêté de fumer ont tenté leur chance
- 101. Même Lucky Luke a arrêté de fumer

Source : [stoplaclope.fr](http://stoplaclope.fr)

