

LE TABAC : Qu'est-ce que ça vous coûte?

Fumer pourrait vous coûter plus cher que de l'argent.

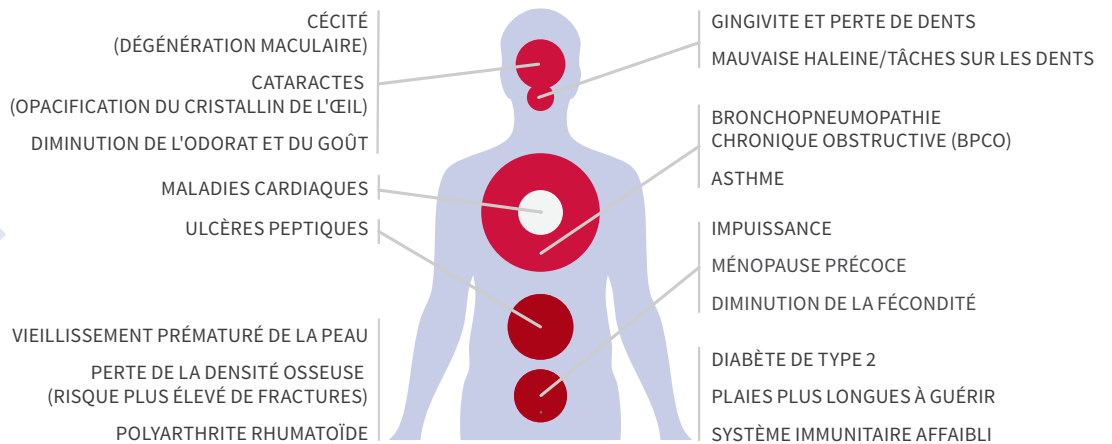


Chaque année, le tabagisme cause environ 1 décès sur 5 aux États-Unis. En fait, la consommation de cigarettes tue plus d'Américains que l'alcool, les accidents de voiture, le VIH, les armes à feu et les drogues illicites réunis.

DANGER MORTEL, LE TABAGISME AFFECTE LA SANTÉ DE PLUSIEURS MANIÈRES.

La fumée de tabac contient plus de 7 000 produits chimiques et composés.

Des centaines sont toxiques et au moins 69 peuvent causer le cancer. Autres problèmes de santé possibles :



RISQUE ACCRU POUR DE NOMBREUX CANCERS

ET LE TABAGISME PASSIF ?

Les personnes qui ne fument pas sont exposées au tabagisme passif (TP) en respirant de l'air contenant de la fumée de cigarette. Cela peut arriver à la maison, au travail, à l'école, en voiture, ou dans des lieux publics. Les effets nocifs du TP peuvent même demeurer sur les tissus et les surfaces domestiques pendant des mois (et parfois des années) après que quelqu'un fume une cigarette à l'intérieur.

Le TP est dangereux à tous les niveaux d'exposition. Il est lié à plusieurs types de cancer chez les enfants et les adultes. Le TP affecte également le cœur et les vaisseaux

sanguins, augmentant le risque de crise cardiaque et d'AVC chez les non-fumeurs. Certaines études ont également établi un lien entre le TP et des changements mentaux et émotionnels, comme la dépression.

Interdire de fumer à la maison est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour la santé de votre famille. Les corps en croissance des jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux toxines du TP. Et réfléchissez-y : c'est à la maison que nous passons le plus de temps. Interdire de fumer à la maison protège votre famille, vos invités et même vos animaux domestiques.

COMBIEN ÇA COÛTE DE FUMER ?

Disons que quelqu'un fume un paquet par jour (20 cigarettes)

Aux États-Unis, le coût moyen d'un paquet de cigarettes est de **6,36 \$**.

- En un mois, cela fait environ **191 \$**.
- En un an, cela fait environ **2 300 \$**.
- En 10 ans, cela fait environ **23 000 \$**.

Source: Campaign for Tobacco-Free Kids, 1/2018



ARRÊTER DE FUMER N'EST PAS FACILE, MAIS POSSIBLE.

Arrêter de fumer n'est pas facile, mais de l'aide est disponible pour vous mettre sur la bonne voie. Pour réussir à arrêter de fumer et réduire votre risque de cancer, vous devez disposer d'un plan et savoir ce qui vous attend, quelles sont vos options et où trouver de l'aide.

Pour commencer, parlez-en à votre prestataire de soins de santé. Et vous pouvez appeler la ligne téléphonique pour arrêter de fumer à tout moment pour obtenir des ressources et de l'aide au 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



cancer.org | 1.800.227.2345