

« Fumer moins de 5 cigarettes n'est pas dangereux pour la santé »

FAUX : De nombreuses études montrent « qu'une consommation moyenne d'une seule cigarette par jour représente une augmentation de 48% de risque de maladie coronaire par rapport à un non-fumeur et même de 74% si on ajuste ce risque aux autres facteurs »

« Fumer nous préserve de la contamination du COVID 19 »

FAUX : il existe un lien entre le tabac et le COVID 19. A ce jour des études sont en cours pour évaluer ses effets. Ce que l'on peut affirmer, c'est que la nicotine fumée tue.

En effet, ce n'est pas la nicotine qui tue mais les autres substances contenues dans la cigarette. Les gens ne meurent pas quand ils mettent des patchs de nicotine, la nicotine crée la dépendance.

Il y a autant de morts liés au tabac que de morts liés au COVID depuis le début de l'année, or seulement un tiers de la population fume. Un fumeur à 50% de risque mourir à cause de son tabagisme contre 0,5% de mourir du COVID19.

[Quels conseils donneriez-vous aux fumeurs durant cette période de confinement ? Et aux vapoteurs ? \(video\)](#)

« Je peux fumer avec un patch ou tout autre traitement de substitut nicotinique »

VRAI : Le patch est un traitement de substitut nicotinique et ainsi aide à l'arrêt du tabac. Il est compatible avec tout autre moyen de substitution (gomme, spray...)

« Chez les femmes enceintes, il vaut mieux fumer que d'être stressée »

FAUX : Le tabac peut être responsable de nombreuses complications pendant la grossesse mais également avant. Il altère la fertilité par différents mécanismes. De nombreuses alternatives existent et peuvent être proposées par votre gynécologue ou votre sage-femme durant votre grossesse.

« La vape ou cigarette électronique est moins dangereuse que le tabac »

VRAI : La vape est reconnue comme l'outil d'aide au sevrage de seconde intention le plus populaire chez les français. La vape ne produit pas de monoxyde de carbone et ne contient pas les substances chimiques nocives présentes dans la cigarette. De ce fait, le vapotage est 95% moins nocif que le tabac fumé⁽¹⁾.

(1) Public Health England, Smokefree 'Health Harms' – Impact of smoking vs vaping demonstration, Décembre 2018.

« La nicotine provoque le cancer »

FAUX : ce n'est pas la nicotine qui tue mais la combustion. Tout végétal fumé produit des substances toxiques.

› [Sommet de la vape - Jacques Le Houezec \(video\)](#)

A savoir

- Plusieurs professionnels peuvent vous accompagner dans votre arrêt et vous proposer un traitement de substitut nicotinique adapté à votre consommation :
Les tabacologues de TIS au 3989

- Votre professionnel de santé (médecin, dentiste, sage-femme, infirmier, Kinésithérapeute) peut vous prescrire des TSN.
Un tabacologue près de chez vous

- Depuis le 1er janvier 2019, avec une ordonnance d'un professionnel de santé, les substituts nicotiques sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie (1). Certaines mutuelles peuvent prendre en charge le ticket modérateur.

(1) Pour les traitements nicotiques de substitution inscrits sur la liste des spécialités pharmaceutiques remboursables aux assurés sociaux.

- **Les services de tabacologie restent ouverts en cette période de déconfinement. L'accueil de public est maintenu avec des conditions particulières. Les consultations par téléphone et/ou par visio peuvent vous être proposées par votre tabacologue.**

Normandie sans tabac.fr

ars Agence Régionale de Santé Normandie

PROMOTION SANTÉ NORMANDIE

Le site Normandie Sans Tabac valorise les politiques, actions, projets et actualités en lien avec la thématique TABAC en région Normandie

DAPA DISPOSITIF D'APPUI À LA POLITIQUE ADDICTION NORMANDIE

ANNUAIRE DU SITE DAPA
www.dapa-normandie.fr

- Annuaire des dispositifs en addictologie de la région Normandie
- Actualités en région
- Synthèse de veille documentaire en addictologie tous les trimestres en s'inscrivant à la newsletter

Contact: Promotion Santé Normandie
02 32 18 07 60
dapa@promotion-sante-normandie.org

 Un groupe Facebook permet de trouver du soutien et d'échanger entre fumeurs, ex-fumeurs ou non-fumeurs

Promotion Santé Normandie
Dispositif d'Appui P2RT/ Ambassadeur Mois Sans Tabac
dapa@promotion-sante-normandie.org

