



## 8 bonnes raisons d'arrêter **de fumer**

Rides, mauvaise haleine, troubles sexuels et, malheureusement cancer du poumon dans les cas les plus graves, les risques inhérents à la fumée de cigarette sont particulièrement vastes.

Voici les principaux qui sont autant de bonnes raisons de passer du côté des non-fumeurs.

**Vous voulez arrêter de fumer ou venez de rechuter ?  
Téléchargez l'application Tabac Info Service.**



**Scannez-moi**

### **FUMER ACCÉLÈRE L'APPARITION DES RIDES**

Fumer provoque une vasoconstriction des capillaires au niveau du visage.

Pourquoi ? Parce que plus vous fumez, moins les cellules de la peau sont oxygénées et moins elles sont alimentées en nutriments.

Résultat, la peau se ride prématurément. Cet effet est irréversible.

### **FUMER ENTRAÎNE DES TROUBLES SEXUELS**

Fumer est mauvais pour les artères du cœur... mais aussi pour celles qui irriguent le pénis.

Le tabagisme endommage les vaisseaux du pénis, ce qui diminue l'afflux sanguin nécessaire à l'érection. Résultat, fumer peut provoquer des troubles érectiles. Le tabac exerce également des effets sur l'élastine, une protéine qui contribue à l'élasticité des tissus. C'est ainsi que la capacité à maintenir une érection est moins bonne chez les fumeurs.



## NOS ARMES POUR VOUS AIDER



### NEP Détente

Complément alimentaire à base d'extraits secs végétaux. Aide à réduire la nervosité liée à l'arrêt du tabac.



### Magnésium Marin

Complément alimentaire à base de Magnésium marin et vitamine B6. Aide à réduire le stress, la fatigue passagère et la nervosité.



### NEP Valériane

Phytothérapie contre l'insomnie, l'anxiété et l'anxiété.

Scannez pour + d'infos



Enfin, on constate que les fumeurs ont en moyenne deux fois moins de rapports sexuels que les non-fumeurs (respectivement, 5,7 fois par mois contre 11,6 fois)...

## LE TABAC DÉTRUIT LES DENTS

C'est bien connu, le tabac augmente les risques de cancers de la bouche, de la gorge et de l'oesophage. Mais il faut également savoir que les particules toxiques contenues dans la fumée provoquent des taches sur les dents, de mauvaises odeurs et attaquent les gencives. Ainsi les fumeurs ont une mauvaise haleine tenace, davantage de maladies des gencives et perdent plus souvent des dents.

## LES FUMEURS SENTENT MAUVAIS

C'est que l'odeur de la fumée de cigarette est particulièrement désagréable et qu'elle persiste très longtemps dans la peau, les cheveux, les vêtements. Les fumeurs ne s'aperçoivent pas à quel point c'est vrai, car leurs voies nasales sont endommagées...

## LES FUMEURS RISQUENT L'ACCIDENT CARDIAQUE

Le tabagisme provoque une mauvaise circulation sanguine dans tout l'organisme. Ce phénomène se traduit au début par des pieds et des mains froides, puis par des picotements parfois douloureux. Mais à terme, les risques cardiovasculaires sont très graves, avec notamment un risque accru d'accident cardiovasculaire cérébral.

## LE TABAC FRAGILISE LES OS

Tout comme la ménopause, la sédentarité ou la carence en calcium, le tabac est un facteur de risque d'ostéoporose. C'est ainsi que les fractures de la hanche sont beaucoup plus fréquentes chez les fumeurs. Or

une fois perdue, la densité osseuse ne peut pas être entièrement récupérée.

## LA FUMÉE DE CIGARETTE CONTIENT 401 SUBSTANCES TOXIQUES ET 43 AGENTS CANCÉRIGÈNES

Autant dire que les effets de la fumée de cigarette sont dévastateurs et que pas un seul organe n'est épargné, se traduisant par de nombreux problèmes de santé. En plus de la nicotine, des goudrons et du monoxyde de carbone, les cigarettes peuvent contenir de nombreux autres ingrédients redoutables : acétone, butane, cyanure d'hydrogène, radon, ammoniac, insecticide DDT, acide sulfurique, arsenic, etc.

## UN ENVIRONNEMENT NON-FUMEUR : DES BÉNÉFICES INESTIMABLES

En arrêtant de fumer, non seulement, vous protégez votre entourage (famille, enfants, amis...) du tabagisme passif, mais vous montrez également l'exemple : les personnes qui vivent dans un environnement non-fumeur fument moins, sont moins susceptibles de devenir fumeurs, et augmentent leurs chances d'arrêter de fumer.

## Vidéo INPES : Tout connaître des risques du tabac



Scannez-moi