

ainsi que le risque d'ulcères.  
Quinze ans après avoir arrêté de fumer, le risque de maladie coronarienne est semblable à ceux qui n'ont jamais fumé, et le risque d'en mourir est le même que pour ceux qui n'ont jamais fumé.

• • •

**Pour obtenir plus de renseignements  
veuillez téléphoner sans frais aux numéros  
suivants :**

Ligne Nationale sans frais pour Cesser de Fumer:  
1-800-QUIT-NOW  
Société Américaine du Cancer:  
1-800-ACS-2345  
Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies:  
1-800-CDC-1311  
Service de Renseignements des femmes dirigeantes  
de la cosmétologie sur le Cancer:  
1 800-4-CANCER  
Ligne de Renseignements de l'Association  
Américaine du Cœur:  
1-800-AHA-USA1

**Pour obtenir plus de renseignements,  
veuillez visiter les sites suivants:**

Gouvernement des Etats-Unis. -  
[www.smoke.free.gov](http://www.smoke.free.gov)  
Institut National du Cancer –  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)  
Association Américaine du Poumon –  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)  
Société Américaine du Cancer –  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
Association Américaine du Cœur –  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Les informations compilées dans  
cette brochure sont une adaptation de  
documents créés par:**

*L'Organisme Mondiale de la Santé*  
*Le Centre pour le Contrôle et la Prévention des  
Maladies*  
*L'Institut National du Cancer*  
*L'Association Américaine pour le Poumon*  
*La Société Américaine pour le Cancer*  
*La Société Américaine pour le Cœur*  
*La Campagne pour l'Enfance sans Tabac*

*Cette brochure a été préparée grâce à des subventions  
du Département de la Santé et des Services  
Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des  
Réfugiés.*

**CONTACT INFORMATION:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**Vivez plus Longtemps:  
Cessez de Fumer dès  
Maintenant !**

(Smoking-French)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

VIVRE EN BONNE SANTÉ

## LES EFFETS NEFASTES DE LA CIGARETTE SUR LA SANTÉ

Fumer cause le cancer des poumons. La fumée des cigarettes comporte plus de 4,800 produits chimiques, dont 69 qui causent le cancer. De plus, fumer affecte presque tous les organes et le système du corps humain. L'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'une personne meurt toutes les six secondes et demie à cause de l'usage du tabac.

Le Chirurgien Général des Etats-Unis indique que fumer peut causer tous les problèmes médicaux suivants:

- Anévrisme aortique abdominal
- Leucémie myéloïde aiguë
- Cataracte
- Cancer du col de l'utérus
- Cancer du rein
- Cancer du pancréas
- Pneumonie
- Périodontite (maladie des gencives)
- Cancer de l'estomac
- Cancer de la vessie
- Cancer de l'œsophage
- Cancer du larynx
- Cancer des poumons
- Cancer de la bouche
- Cancers de la gorge
- Maladies pulmonaires chroniques
- Maladies coronariennes et cardiovasculaires
- Effets sur le système reproductif provoquant une diminution de la fertilité
- Mort subite du nourrisson

## LE COÛT DES CIGARETTES

En 2006, le coût moyen d'un paquet de cigarettes aux Etats-Unis était de \$4.35. À ce prix, une personne fumant un paquet par jour dépense près de \$1,600 par an pour ses cigarettes. Une personne fumant

un paquet par jour pendant 20 ans dépense \$32,000 pour ses cigarettes.

Chaque année, fumer coûte \$167 milliards aux Etats-Unis en soins médicaux.

## LE TABAC ET LES MERES

Des études ont démontré qu'il est plus difficile pour les fumeuses de tomber enceinte. Les femmes qui fument avant de tomber enceinte ont plus de risques de souffrir de complications pendant la grossesse que les femmes qui ne fument pas. Les enfants qui naissent de mères qui ont fumé pendant leurs grossesses ont plus tendance à peser moins à la naissance (la première cause de décès chez les bébés aux Etats-Unis), à décéder à la naissance ou lorsque qu'ils sont encore nourrissons.

## LA FUMÉE SECONDAIRE

La fumée des autres, quelquefois appelée fumée passive, est la fumée que le fumeur expire de ses poumons, et la fumée qui monte d'une cigarette allumée, d'un cigare ou d'une pipe. La fumée secondaire est dangereuse. Aux Etats-Unis, A chaque année la fumée secondaire cause 3, 000 décès dus au cancer des poumons et 35,000 autres décès dus à d'autres maladies. La fumée secondaire provoque des irritations des yeux, du nez et de la gorge. Elle peut aussi occasionner une irritation des poumons, et de la toux.

La fumée des autres est particulièrement dangereuse pour les enfants. Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire:

- ont plus d'infections des oreilles.
- sont plus disposés à souffrir de bronchite, pneumonie et autres maladies pulmonaires.

- sont plus disposés à souffrir d'asthme, de crises d'asthme, d'asthme aigu et souffrir de crises d'asthmes fréquentes.

## LES AVANTAGES DE S'ARRÊTER DE FUMER

Dès qu'un fumeur éteint sa dernière cigarette, il peut, dans l'espace de vingt minutes, observer des transformations à même son corps.

Vingt-quatre heures après avoir arrêté:

- diminution des risques de crise cardiaque

Entre deux semaines à trois mois après avoir arrêté:

- amélioration de la circulation
- la marche devient plus facile
- augmentation des fonctions pulmonaires

Entre un à neuf mois après avoir arrêté:

- toux, congestion nasale, fatigue, difficultés respiratoires diminuent

Un an après avoir arrêté:

- le risque supplémentaire de maladies coronariennes diminue de moitié comparativement à un fumeur

## LES AVANTAGES À LONG TERME DE S'ARRÊTER DE FUMER:

Entre cinq à quinze ans après avoir arrêté de fumer, le risque d'accident vasculaire cérébrale diminue jusqu'au niveau de ceux qui n'ont jamais fumé.

Dix ans après avoir arrêté, le risque de cancer du poumon diminue de moitié comparativement aux fumeurs qui continuent de fumer : le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas diminuent,