

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

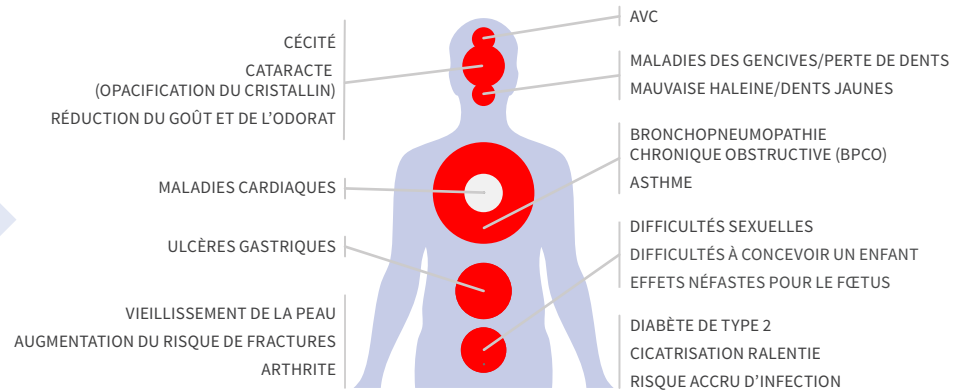
Le tabac peut vous coûter plus que de l'argent.



Chaque année, le tabagisme provoque environ 1 décès sur 5 aux États-Unis. Les cigarettes tuent plus d'Américains que l'alcool, les accidents de voiture, le VIH, les armes à feu et les drogues illégales réunis.

## IL N'Y A PAS QUE LES DÉCÈS. FUMER NUIT À LA SANTÉ DE DIVERSES MANIÈRES.

La fumée de tabac contient de nombreux produits chimiques nocifs qui peuvent causer le cancer et d'autres problèmes de santé.



### AUGMENTATION DU RISQUE DE NOMBREUX TYPES DE CANCERS

## QU'EN EST-IL DU TABAGISME PASSIF ?

Le tabagisme passif est l'exposition à la fumée ou à la vapeur émise par les cigarettes et autres produits du tabac consommés par d'autres personnes. Les enfants et adultes qui ne fument pas peuvent ainsi être exposés secondairement aux produits chimiques nocifs du tabac.

Le tabagisme passif a été associé à plusieurs types de cancers chez les enfants et adultes. Il nuit également au

cœur et aux vaisseaux sanguins, augmentant le risque de crise cardiaque et d'AVC chez les non-fumeurs.

Faites de votre maison un lieu sans tabac, pour la santé de votre famille. Les jeunes enfants sont plus vulnérables aux effets néfastes du tabagisme passif. Une maison sans tabac protège votre famille, vos invités et même vos animaux de compagnie.



## COMBIEN VOUS COÛTE LE TABAC ?

Prenons une personne qui fume un paquet de 20 cigarettes par jour.

Aux États-Unis, un paquet de cigarettes coûte **8 \$** en moyenne.

- En un mois, ça fait environ **240 \$**.
- En un an, ça fait environ **2 900 \$**.
- En 10 ans, ça fait environ **29 000 \$**.

Source: *World Population Review*, 2022.

## CESSER DE FUMER N'EST PAS FACILE, MAIS C'EST FAISABLE.

Ce n'est pas facile de cesser de fumer, mais avec de l'aide, vous pouvez y arriver. Pour mettre toutes les chances de votre côté, formulez un plan, connaissez vos options et sachez où obtenir de l'aide.

Si vous avez décidé de cesser de fumer, parlez-en à votre médecin ou dentiste et appelez votre compagnie d'assurance pour obtenir conseils et soutien. Pour obtenir des ressources et de l'aide, appelez la ligne d'assistance des *Centers for Disease Control* (Centres de contrôle et de prévention des maladies) au numéro **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Le programme « *Empowered to Quit* » (habiletés à cesser de fumer) de l'*American Cancer Society* envoie des courriels de motivation et de soutien pour vous accompagner dans ce processus. Pour vous inscrire, visitez le site [cancer.org/empoweredtoquit](https://cancer.org/empoweredtoquit).

*The True Cost of Smoking - French*



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345