



**ACADÉMIE
DE LYON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FLASH INFO Santé

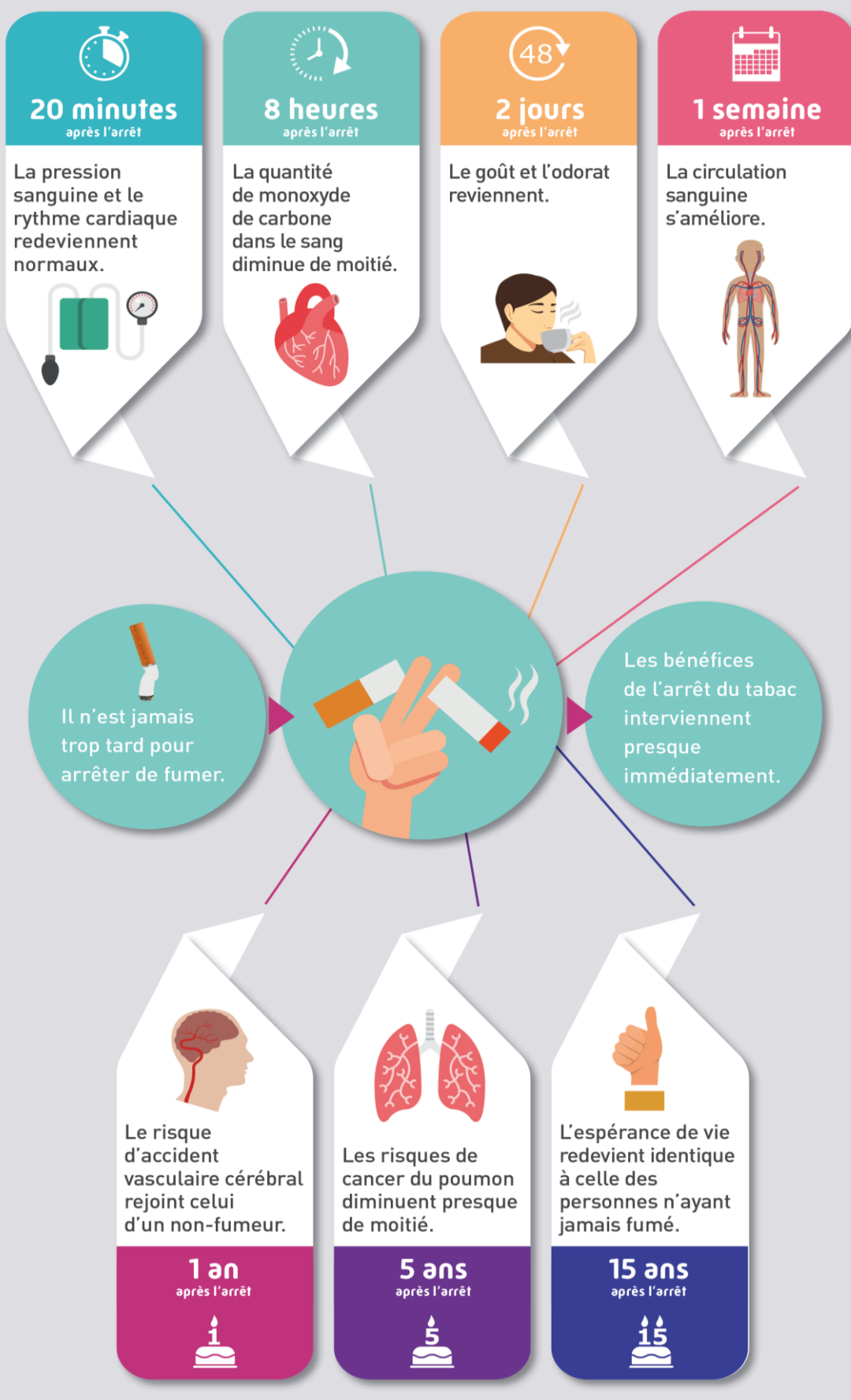
Novembre 2025

Le mois SANS TABAC

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels



LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC DANS LE TEMPS



Vers qui et où s'adresser ?

- Le centre d'addictologie du Rhône : soins et conseils gratuits,
- www.tabac-info-service.fr,
- Tabac info service 39 89 (lundi au samedi de 8h à 20h),
- Fil santé jeunes 0800 235 236,
- Les établissements hospitaliers avec consultations ambulatoires en addictologie,
- Les médecins généralistes,
- Les services de santé au travail.



Le tabac en quelques maux et mots :

- Est élaboré à partir de feuilles séchées de plants de tabac,
- Contient de la nicotine, puissant agent addictif,
- Est une des principales causes de maladies, d'appauvrissement et de décès (tue 50% de ceux qui en consomment),
- La fumée du tabac contient plus de 4 000 substances chimiques, dont au moins 250 sont nocives et plus de 50 cancérogènes,
- Est toxique sous toutes ses formes de consommation,
- Sa toxicité est renforcée par les additifs et la combustion,
- Chaque cigarette fumée réduit l'espérance de vie de 20 minutes.