



Chaque mois,

le SSU vous propose des actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir, etc.

Ce mois-ci :

Tabac et santé : et si on vivait plus sainement ?

VERS UN MODE DE VIE PLUS SAIN

Vivre sans fumer, c'est possible !

Le tabac est la première cause de mortalité évitable, de mortalité par cancer (cancer du poumon, des voies aérodigestives supérieures, de la vessie...) et de mortalité avant 65 ans, en France. Il a également des impacts non négligeables sur la grossesse et la qualité de vie. En raison des effets de la nicotine, une dépendance s'installe.

Mais, c'est quoi le tabagisme ?

On différencie deux types de tabagisme :

- > **Le tabagisme actif** qui est l'usage du tabac qu'il soit fumé (cigarette, cigare, pipe, narguilé), prisé, consommé seul ou associé à d'autres substances (cannabis, héroïne...).
- > **Le tabagisme passif** qui est le fait d'inhaler de manière involontaire la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Les enfants de parents fumeurs sont particulièrement exposés au tabagisme passif. Par extension, on parle aussi de tabagisme passif pour l'exposition du fœtus au tabagisme (actif ou passif) de la mère pendant la grossesse.

Source: Santé Publique France

Les effets de la nicotine sur le cerveau

Découvrez comment la nicotine modifie le fonctionnement normal du cerveau et peut créer l'addiction...



WEBINAIRE :

Comprendre les mécanismes et les conséquences de la dépendance au tabac

Le mercredi 30 novembre 2022, 17h-18h

Animé par Fabrice Cheruel, Maître de conférences, Addictologue et hypnothérapeute.

[Participation sur inscription ICI](#)

Pourquoi arrêter de fumer ?

- ✓ **Les bienfaits pour votre corps :** Au fur et à mesure que votre corps élimine les produits toxiques de la fumée du tabac comme le monoxyde de carbone, les risques liés au tabac diminuent. Ainsi, votre santé et votre apparence s'améliorent (respiration, digestion, goût, odorat, performances sportives, teint...).
- ✓ **Les bienfaits pour votre porte-monnaie :** Avec un coût du paquet de cigarettes en constante augmentation, arrêter de fumer permet de faire des économies.
- ✓ **Les bienfaits psychologiques :** Contrairement aux idées reçues, en arrêtant de fumer vous retrouvez sérénité, améliorez votre concentration et la qualité de votre sommeil. Une fois que les désagréments passagers du sevrage seront derrière vous, vous profiterez pleinement des avantages durables de la vie sans tabac.

Source: Tabac Info Gouv



**J'arrête de fumer
parce que c'est meilleur pour la santé**
Regarde la vidéo pour en savoir plus...



39 89

C'est le numéro vert du Tabac Info Service
Pour avoir des informations sur le tabac et
être accompagné.

Numéro accessible du lundi au samedi de
8h à 20h, appel non surtaxé.

Conseils pour vivre plus sainement

- ✓ **Boire et manger plus équilibré :** Fumer brûle votre énergie et freine votre appétit. Lorsque vous arrêtez de fumer, certains changements dans votre corps peuvent apparaître. Par exemple, le sens du goût augmente et donc, vous apprécierez davantage ce que vous mangez. C'est pourquoi, il peut arriver que vous mangiez plus et gagniez ainsi quelques kilos.
- ✓ **Bouger davantage :** Plus l'on fume, moins l'on bouge, et inversement. L'activité physique est donc toute indiquée pour vous aider à arrêter la cigarette. Outre son action bénéfique sur le poids, l'exercice physique est également excellent au niveau psychologique : en bougeant, on fait le vide dans sa tête et on se libère des tensions. Attention, il est conseillé de ne pas se lancer sans avis médical préalable dans une pratique sportive intensive! Le système respiratoire et cardiovasculaire ayant été malmené par le tabagisme, il est plus prudent de consulter son médecin traitant, voire de pratiquer si nécessaire un examen d'effort chez un cardiologue, avant de commencer un entraînement de jogging par exemple.
- ✓ **Bien dormir :** Une bonne nuit de sommeil est indispensable pour aider notre corps et notre cerveau à se régénérer. Cela joue sur notre santé mentale et physique. A noter que, le manque de nicotine additionné aux tensions de la journée peut réellement empêcher de dormir. Pour cela, des rituels simples peuvent être mis en place avant le coucher pour favoriser l'endormissement : baisser progressivement la luminosité de son habitat, retirer les écrans, ralentir mentalement (discussion animée, lecture des mails...), faire une activité relaxante (yoga, méditation...), lire un livre... Pour info, il est recommandé de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour avoir un sommeil réparateur.
- ✓ **Ne pas s'isoler :** Dans la mesure du possible, éviter les "pauses cigarettes", qui pourront vous induire en tentation. Entourez-vous plutôt de personnes non-fumeurs, qui vous encourageront dans votre choix. Pour éviter tout récidivisme, vous pouvez faire appel à un spécialiste qui saura vous accompagner et conseiller tout au long de votre sevrage.

Source: Fondation contre le cancer

Le saviez-vous ?

Un mode de vie sain permettrait d'allonger l'espérance de vie en bonne santé après 50 ans de dix ans pour les femmes et de huit ans pour les hommes.

MOI(S) SANS TABAC !

7e édition du défi Mois Sans Tabac : les inscriptions sont ouvertes !

En arrêtant de fumer pendant 30 jours, vous multipliez par 5 vos chances d'arrêter définitivement la cigarette. Alors n'attendez plus !

Et si on arrêta ensemble ?

Vous voulez arrêter de fumer ? Vous avez besoin de soutien pour tenir bon ?

Durant tout le mois de novembre, le SSU s'engage à vos côtés pour vous soutenir dans votre démarche !

Chaque semaine, nous proposerons aux participants :

- > des idées de recettes "contrôle du poids", par Julie Naves, diététicienne
- > des consultations de tabacologie et des séances d'hypnothérapie médicale
- > des consultations jeunes consommateurs
- > des rencontres, ateliers, en présentiel ou en visio
- > des conseils d'experts, des témoignages, des partages de lieux ressources...



[Participation sur inscription ICI](#)

Envie d'évaluer votre dépendance physique et vos motivations ? [Je fais mon diagnostic ICI](#)

Je télécharge l'application Tabac Info Service pour arrêter de fumer

L'application est disponible gratuitement sur Google Play d'Android et l'App Store d'iOS.



Consulter un professionnel sur le campus :

Ouverture des « consultations jeunes consommateurs » au SSU :

Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez désormais faire le point, et éventuellement vous voir proposer une aide avant que la consommation ne devienne problématique. Tous les types d'addiction peuvent être abordés (alcool, drogues, jeux vidéo, internet...).

Désormais, vous pourrez bénéficier d'une consultation confidentielle d'addictologie gratuite, sur RDV, le 17/11 et le 8/12 de 9h00 à 12h00 puis tous les jeudis matin des semaines paires à partir de janvier au pôle SSU du bâtiment 336 (campus Orsay Vallée). Prise de RDV en ligne sur le site internet.

Consultation de tabacologie et hypnothérapie, pour augmenter ses chances d'arrêter :

Fabrice CHERUEL, Maître de conférences à l'Université de Paris-Saclay, Tabacologue et Hypnothérapeute, vous reçoit en présentiel, tous les mercredis entre 9h00 et 17h30, sur Orsay vallée (pôle SSU bâtiment 336) ou sur le Plateau du Moulon (pôle SSU de l'IUT d'Orsay).

- > Téléconsultation possible, groupée ou individuelle.
- > Prise de rendez-vous en ligne sur le site internet.

ALIMENTATION ET TABAGISME

Impact du tabac sur les comportements et besoins alimentaires

Le saviez-vous ? La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. Il est donc possible de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer. De ce fait, quand on arrête de fumer, on peut ressentir une augmentation de l'appétit. Dans la majorité des cas, des techniques simples suffisent à limiter la prise de poids...

Vous voulez en savoir plus ? Julie Naves, diététicienne, s'exprimera sur le sujet

WEBINAIRE :

Arrêt du tabac et gestion du poids, on vous dit tout !

le Mardi 15 novembre, 17h-18h, sur Teams.

[Participation sur inscription ICI](#)

SPORT ET TABAGISME

Halte aux idées reçues !

Faire du sport permet de nettoyer les poumons ? Faux. Faire du sport ne permet pas d'éliminer les composés toxiques du tabac dans vos poumons. Même après une activité physique, les goudrons continuent de se déposer à l'intérieur des bronches. La seule action qui permet de nettoyer vos poumons, c'est d'arrêter du fumer. Fumer réduit les capacités pulmonaires car le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène dans les poumons. Résultats : vous avez moins de souffle et êtes moins performant. **Attention :** Fumer après une séance de sport est dangereux. En effet, on respire plus profondément après un effort physique, ce qui accentue les dépôts et les risques cardiaques. (Source : Tabac info service)

Le cancer des poumons ne touche que les seniors ? Faux. Plus on commence tôt, plus la maladie peut se déclarer tôt. Un cancer du poumon peut ainsi se développer à l'âge de 35 ans. Pour info, en moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt de son tabagisme. (Source : Tabac info service)

Les 10 règles d'or du sportif, par le Club des Cardiologues du Sport

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

[Téléchargez l'argumentaire scientifique ICI](#)

CAMPAGNES DE PRÉVENTION SUR LE CAMPUS

En partenariat avec l'association Addiction France et la MGEN

Animation prévention des addictions (tabac, drogues, écrans, alcool...) :

- > Jeudi 17 novembre 2022, 11h-14h - Restaurant Universitaire Lieu de vie
- > jeudi 24 novembre 2022, 11h-14h - Restaurant Universitaire Les Cèdres d'Orsay

INFOS SANTÉ MENTALE

Jeux-vidéos et santé mentale, un lien ?

WEBINAIRE : Quand les jeux-vidéos croisent la santé mentale !

Le mardi 22 novembre, 17h00-18h30 - Par Marion Haza, psychologue clinicienne et Bruno Berthier, psychologue clinicien.

[Participation sur inscription ICI](#)

POUR ALLER PLUS LOIN...

[Tabac Info Service](#)
[Consultation Jeune Consommateur](#)
[Fedecardio](#)



NOUS CONTACTER

SANTE.ETUDIANTS@UNIVERSITE-PARIS-SACLAY.FR
01 69 15 65 39
SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM : @SSU_UPSACLAY