

# Les 2 facteurs de risque majeurs

## Tabac

**1 fumeur sur 2** mourra des conséquences du tabac, **1 cancer sur 3** est dû au tabagisme.

- 1 cigarette par jour :
  - **+50%** de risques d'**accident cardiaque par rapport à un non-fumeur**,
  - **+30%** de risques de **cancer des poumons**,
  - une seule cigarette expose votre entourage à des substances toxiques
- 3 cigarettes par jour :
  - **+70%** de risques d'**infarctus**,
  - **2 à 3 fois plus** de risques de développer un **cancer**,
  - 1ers symptômes (toux chronique, capacité respiratoire réduite,...).
- 5 cigarettes par jour :
  - Perte d'environ **5 ans d'espérance de vie** si vous maintenez ce rythme
  - risques de **Bronchopneumopathie Chronique Obstructive**,
  - **dégradation** de la qualité des spermatozoïdes et ovules.
- 10 cigarettes par jour :
  - **2 à 3 fois plus** de risques **cardiovasculaires**,
  - **6 à 10 fois plus** de risques de **cancer du poumon**,
  - **vieillissement accéléré** de la peau, des dents et de la santé globale.
- 20 cigarettes par jour :
  - **5 fois plus** de risques **cardiovasculaires** pour l'infarctus et les AVC,
  - **20 à 30 fois plus** de risques de **cancer du poumon**,
  - **espérance de vie** réduite de **10 à 15 ans** en moyenne,
  - **Presque 100%** de risques de **maladie pulmonaire chronique grave**.

### Et comment on fait ?

Chaque cigarette compte, mais **chaque cigarette évitée compte encore plus**. Réduire ou surtout arrêter améliore votre santé immédiatement et à long terme. Faites-vous aider !



Toutes les références scientifiques sur : [enbonnesante.fr](http://enbonnesante.fr)

# Alcool

La consommation d'alcool présente plusieurs risques pour la santé, tant à court qu'à long terme. Boire plus de **10 verres d'alcool par semaine** augmente vos risques de santé :

- Cancers :
  - **+10 à 30 %** de risques accrus de **cancer du sein** (femmes).
  - **+20 à 50 %** de risques de **cancers** de la bouche, de la gorge, du foie et de l'œsophage.
- Maladies cardiovasculaires
  - **+30 à 50 %** de risques d'**hypertension**.
  - **+20 à 40 %** de risques d'**accidents vasculaires cérébraux (AVC)**.
  - **2 à 3 fois plus** de risques de **maladies cardiaques** (cardiopathies,..)
- Maladies du foie
  - **+50 à 100 %** de risques de **cirrhose** ou de **stéatose hépatique**.
  - **+40 à 70 %** de risques d'**hépatite alcoolique**.
- Troubles mentaux et comportements à risque
  - **+50 à 100 %** de risques de **dépression** et d'**anxiété**.
  - **2 à 3 fois plus** de risques de **dépendance à l'alcool**.
  - **+50 %** de risques de **comportements violents** ou **accidents graves**.
- Risque de décès prématuré
  - **+30 à 50 %** d'augmentation du risque de **décès prématuré**.

## Et comment on fait ?

Les autorités de santé recommandent de :

- Ne pas boire plus de **10 verres par semaine**.
- Ne pas boire plus de **2 verres par jour**.
- Prévoir **des jours sans alcool** chaque semaine.

