

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**,
 - **vieillesse accélérée** 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

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.



Toutes les références scientifiques sur : enbonnesante.fr