

# Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

## **Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use**

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

# Tabagisme et usage du tabac

Fumer des cigarettes, des cigares ou la pipe, et utiliser d'autres produits dérivés du tabac peut provoquer :

- Le cancer des poumons, de la bouche, de la gorge ou de l'œsophage
- Des maladies cardiaques et artérielles
- Une maladie pulmonaire
- Un AVC

Les cigarettes contiennent des poisons qui vont directement dans vos poumons lorsque vous aspirez la fumée. Chaque cigarette contient 4000 produits chimiques et 43 agents provoquant le cancer. La nicotine du tabac entraîne une addiction et peut augmenter votre tension artérielle.

Fumer est également un danger pour les autres. Les non fumeurs qui respirent la fumée du tabac ont le même risque pour la santé que les fumeurs. Les enfants vivant dans une atmosphère de tabac peuvent attraper plus de rhumes, d'infections des oreilles ou autres problèmes respiratoires.

Le tabac sans fumée comme le dip et le tabac à mâcher contient plus de nicotine que les cigarettes. Leur utilisation peut entraîner des tâches blanches ou des plaies rouges dans la bouche qui peuvent évoluer en cancer. Les utilisateurs de tabac sans fumée ont fréquemment des problèmes dentaires comme une récession des gencives, des dommages aux dents et aux racines.

## **Avantages de cesser de fumer et d'arrêter l'usage du tabac**

- Votre risque de maladies cardiaques et d'AVC est réduit.
- Votre capacité respiratoire et votre énergie seront améliorées.
- Vos risques de cancer seront réduits.
- Vous vivrez plus longtemps que les individus qui fument et utilisent du tabac.
- Si vous êtes enceinte, vous avez de meilleures chances d'avoir un bébé en bonne santé.
- Vous diminuerez les risques pour la santé des non fumeurs si vous cessez de fumer.
- Vos sens du goût et de l'odorat seront améliorés.
- Votre corps, vos vêtements, votre voiture et votre lieu d'habitation ne sentiront pas le tabac.
- Vous économiserez de l'argent.

Smoking and Tobacco Use. African French.

## **Learning How to Quit**

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

## **Apprendre à arrêter**

Parlez avec votre médecin de votre arrêt du tabac. Demandez des informations sur les cours et les groupes de soutien. Obtenez du soutien et apprenez à gérer le stress. Parlez avec votre médecin des traitements et des autres dispositifs pouvant vous aider à cesser de fumer. Téléphonnez au National Network of Tobacco Cessation Quitlines au 1-800-784-8669 pour obtenir de l'aide. Vous serez orienté vers le centre de votre État pour arrêter de fumer.

L'arrêt de l'usage du tabac améliorera votre santé et la santé de ceux qui vous entourent. Il est difficile d'arrêter mais votre santé en vaut la peine.

Smoking and Tobacco Use. African French.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).