



# LE TABAC

## C'EST TABOU *venez-en à bout!*



Dépendance, risques pour votre santé et celle de votre entourage, ou encore effets négatifs sur votre peau et vos économies, fumer ne présente aucun avantage.

Avoir conscience de ces inconvénients est primordial pour renforcer votre motivation à l'arrêt. Et même si vous pensez être au courant, la MMJ vous aide à affiner vos connaissances.



### LES CONSEILS DE LA MMJ

Les envies de fumer ne durent habituellement que 2 à 3 minutes. Votre défi consiste donc à laisser passer ces quelques minutes :

- Buvez un grand verre d'eau, mangez un fruit, prenez un chewing gum (sans sucre).
- Appelez un proche ou votre parrain si vous en avez choisi un pour vous accompagner pendant votre arrêt, pour bénéficier de son soutien.
- Relaxez-vous : pour cela, prenez quelques grandes respirations. Retenez votre dernière inspiration, puis expirez lentement.
- Changez d'activité pour vous occuper l'esprit.
- Encouragez-vous à ne pas céder et félicitez-vous chaque fois que vous avez surmonté une envie.
- Prenez un substitut nicotinique si vous en ressentez le besoin.

### LE + MMJ

La MMJ prend en charge les **substituts nicotiniques** (forfait annuel complémentaire à celui de l'Assurance maladie) et les **actes d'acupuncture** réalisés par un médecin généraliste en plus de la consultation.





MUTUELLE DU MINISTÈRE  
DE LA JUSTICE

Vivez bien protégés  
avec la MMJ

# Les fiches prévention santé



## FUMER, combien ça me coûte?

Pour un paquet à 6,80€

SI JE FUME :

**5 CIGARETTES PAR JOUR :**

JE DÉPENSE :

**51 € /MOIS  
612 € /AN**

SI JE FUME :

**10 CIGARETTES PAR JOUR :**

JE DÉPENSE :

**102 € /MOIS  
1224 € /AN**

SI JE FUME :

**20 CIGARETTES PAR JOUR :**

JE DÉPENSE :

**204 € /MOIS  
2448 € /AN**

## JAMAIS TROP TARD !

Il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent rapidement :

### ■ 24 heures après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.  
Le corps ne contient plus de nicotine.

### ■ 72 heures après la dernière cigarette

Le goût et l'odorat s'améliorent. Respirer est plus facile. Les bronches commencent à se relâcher, on est plus énergique.

### ■ 1 à 9 mois après la dernière cigarette

Les cils bronchiques repoussent. La toux et la fatigue diminuent.

### ■ 1 an après la dernière cigarette

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

### ■ 5 ans après la dernière cigarette

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

### ■ 10 à 15 ans après la dernière cigarette

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

## LA PRÉVENTION SANTÉ : ÉLÉMENT CLÉ DE LA STRATÉGIE DE LA MMJ

Au-delà du remboursement des médicaments et des frais de santé, la Mutuelle du Ministère de la Justice souhaite aider ses adhérents à prendre en charge leur santé pour mieux la préserver. Pour cela, la MMJ inclut dans ses garanties le remboursement d'actes de prévention non remboursés par l'Assurance maladie : ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, substituts nicotiniques, vaccins... et développe des actions de prévention et de promotion de la santé. Cette démarche permet d'aborder des thématiques touchant à la promotion de la santé : consommation d'alcool, tabagisme, sommeil, nutrition, sécurité routière, et contribue au bien-être physique et moral des agents du ministère de la Justice et à la maîtrise des dépenses de santé.

## LE + MMJ



Les adhérents de la MMJ ont un accès gratuit à des stages santé dans chaque région.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site :  
**[www.mmj.fr](http://www.mmj.fr) > Nos Plus > Prévention MMJ**