

3 À SAVOIR * sur la base d'un paquet à 10 €



X2
/JOUR
CIGARETTES
= 28 €
/ MOIS
= 336 € / AN



= UNE SEMAINE À LISBONNE



X2
/Semaine
PAQUET DE CIGARETTES

= 80 €
/ MOIS
= 960 € / AN



= SMARTPHONE DERNIER CRI



X3
/Semaine
PAQUET DE CIGARETTES

= 120 €
/ MOIS
= 1440 € / AN



= PERMIS DE CONDUIRE

SI TU ARRÊTES...

AU BOUT DE

24 HEURES
TON CORPS
NE CONTIENT PLUS
DE NICOTINE
LE RISQUE CARDIAQUE
DIMINUE



AU BOUT DE

1 AN
LE RISQUE D'INFARCTUS DIMINUE DE MOITIÉ
LE RISQUE D'AVC REJOINT CELUI D'UN NON FUMEUR



AU BOUT DE

2 SEMAINES À 3 MOIS
TU TOUSSES MOINS
TU AS UN MEILLEUR **SOUFFLE**
TU ES MOINS FATIGUÉ



AU BOUT DE

10 À 15 ANS
TON ESPÉRANCE
DE VIE
REJOINT CELUI D'UN NON FUMEUR

C'est quoi ? Ça fait quoi ?



LE TABAC

CONSEILS • ASTUCES



Plus d'informations sur :
www.addictions-france.org

1

C'EST QUOI ?



= 4000 =
SUBSTANCES

NICOTINE,
GOUDRONS,
MONOXYDE
DE CARBONE,
IRRITANTS

= PRODUITS
TOXIQUES

La fumée encrasse et empoisonne tes bronches.

C'EST LA NICOTINE QUI REND ACCRO.

Depuis 2003, on ne peut plus parler de cigarettes « light ». Si le goût peut paraître plus léger, la fumée est tout aussi **nocive**. Quant aux « **roulées** », elles sont encore **plus dangereuses** avec 3 à 6 fois plus de nicotine et de goudrons.



LA CHICHA

La chicha ou narguilé est une grande pipe à eau dans laquelle on met un mélange de tabac, de mélasse et d'essences de fruits (le tabamel). On en trouve à tous les goûts : pomme, cerise, capuccino...

LE SAVAIS-TU ?



Durant une session de chicha, **5 À 100** on fume entre...
CIGARETTES



Comme l'eau refroidit la fumée mais ne la filtre pas ! On aspire plus de fumée et donc...

+ PRODUITS TOXIQUES

On retrouve les mêmes substances toxiques que dans la fumée de cigarette...

FUMÉE
DE
CHICHA



= SUBSTANCES
TOXIQUES



FUMÉE

2

ÇA FAIT QUOI ?

LA VAPE (= vapeur)

+/- NICOTINE



La cigarette électronique, qui produit de la vapeur, **ne dégage pas les substances toxiques** contenues dans la fumée de cigarette. Elle peut donc aider à arrêter de fumer (comme les patchs par exemple) à condition de ne pas fumer des cigarettes en parallèle. Cependant, il faut être **prudent** car on manque encore de recul sur ses effets à long terme.

LA NICOTINE, QUI PEUT ÊTRE PRÉSENTE DANS LE LIQUIDE, PEUT PROVOQUER UNE FORTE DÉPENDANCE.



ÇA FAIT QUOI ?

LA NICOTINE ACCÉLÈRE
LE RYTHME CARDIAQUE.
Elle renforce LE STRESS !



LE MONOXYDE DE CARBONE PREND
LA PLACE DE L'OXYGÈNE DANS LE
SANG ET ENDORT LE CERVEAU.



C'est à cause de lui qu'on est essoufflé et qu'il y a un risque d'infarctus du myocarde, même en étant jeune.

LES GOUDRONS SONT RESPONSABLES
DE MALADIES GRAVES: bronchite
chronique, cancer du poumon, des
bronches, du larynx...



LE SAVAIS-TU ?



FUMER À DES CON-
SÉQUENCES RAPI-
DES SUR LA SANTÉ:

Acné, mauvaise haleine, dents jaunes, perte du goût, baisse de l'endurance, diminution des capacités sexuelles et de la fertilité...

SI TU RESPIRES LA FUMÉE
DE QUELQU'UN D'AUTRE,
TU ASPIRES TOI AUSSI
CES SUBSTANCES. C'EST
LE « TABAGISME PASSIF ».