

### 3 À SAVOIR



**X2**  
/JOUR  
CIGARETTES

= **23€**  
/MOIS  
= **277€**/AN



= **UNE SEMAINE**  
À LISBONNE

**X2**  
/SEMAINE  
PAQUET DE CIGARETTES

= **58€**  
/MOIS  
= **696€**/AN



= **SMARTPHONE**  
DERNIER CRT

**X3**  
/SEMAINE  
PAQUET DE CIGARETTES

= **92€**  
/MOIS  
= **1104€**/AN



= **PERMIS DE**  
CONDUIRE

\* sur la base d'un paquet à 8 euros

#### SI TU ARRÊTES...

AU BOUT DE **24** HEURES  
TOU CORPS  
RE CONTIENT PLUS  
DE NICOTINE  
LE RISQUE CHRONIQUE  
DIMINUE

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

AU BOUT DE **1** AN  
LE RISQUE  
D'INFARCTUS  
DIMINUE DE MOITIÉ  
LE RISQUE D'AVC  
REDOUBLEMENT DE  
NON FUMEUR

AU BOUT DE **10** À 15 ANS  
LE RISQUE  
DE VIE  
ÉCARTÉ CELUI D'UN  
NON FUMEUR



Association Nationale  
de **PRÉVENTION**  
en **ALCOOLOGIE**  
et **ADDICTOLOGIE**

A.N.P.A.A.

Pour plus d'infos :  
[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

Conception graphique : atmanet / 06 83 17 41 30  
Credits : Icones made by Freepik, Illustration Smalicious, Monnik, google, gregor, Grednar, Dam, Kurupk from www.freepik.com

ÇA FAIT  
QUOI ?



À SAVOIR



C'EST QUOI ?

# LE TABAC



Association Nationale  
de **PRÉVENTION**  
en **ALCOOLOGIE**  
et **ADDICTOLOGIE**

A.N.P.A.A.

[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

### 1 C'EST QUOI ?



FUMÉE DE CIGARETTE = **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, on fume entre... **5 à 100** CIGARETTES

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

FUMÉE DE CHICHA = SUBSTANCES TOXIQUES

Comme l'eau refroidit la fumée – mais elle ne la filtre pas ! –, on aspire plus de fumée et donc... **PRODUITS TOXIQUES**

Les arômes masquent le goût du tabac : on absorbe encore... **FUMÉE**

+ FUMÉE

### LA VAPE

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 patches 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.

### 2 CA 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 a des conséquences rapides sur la santé : ACNÉ, MAUVAISE HALEINE, DENTS JAUNES, PERTE DU GOÛT, BAISSÉ DE L'ENDURANCE, DIMINUTION DES CAPACITÉS SEXUELLES ET DE LA FERTILITÉ...



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



NON FUMEUR

