

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
REDOUBLEMENT DE
NON FUMEUR

Pour plus d'infos :
www.anpaa.asso.fr



Association Nationale
de PRÉVENTION
en ALCOOLOGIE
et ADDICTOLOGIE

A.N.P.A.A.

Conception graphique : atamanet / 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

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**

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 ».



Pourquoi les jeunes sont-ils attirés par la cigarette ?

Fumer est un plaisir qui leur donne l'impression d'être adultes. Fumer c'est aussi rencontrer les autres plus facilement, séduire, s'affirmer auprès des camarades, acquérir une place dans un groupe, etc. La cigarette peut aussi être un défi aux interdits imposés par les parents (« **Je fume si je veux !** »).

Les jeunes sont persuadés de tout contrôler, notamment leur consommation de tabac (« **J'arrête quand je veux !** »). Ils vivent au temps présent et ne se sentent pas concernés par la maladie ou la mort. Les arguments habituellement invoqués (« c'est dangereux pour la santé », « tu risques plus tard d'avoir des problèmes », etc.) ne suffiront pas à convaincre un jeune de ne pas fumer. Il est donc important de réfléchir avec eux aux raisons qui les ont poussés à fumer.



Quelle attitude adopter face à un adolescent qui fume ?

- Un adolescent doit sentir que ses parents s'inquiètent pour sa santé. Ne paniquez pas pour autant, des réactions exagérées risquent de vous décrédibiliser. Il ne s'agit pas non plus de lui acheter des cigarettes, et il faut lui rappeler que l'argent de poche ne doit pas servir pour les cigarettes.
- Parlez avec lui de sa consommation de tabac sans vous énerver. Le laisser s'exprimer sans le culpabiliser est important.
- Les parents sont là aussi pour rappeler les différentes lois sur le tabac chez les mineurs.
- Si vous interdisez de fumer à l'intérieur de la maison, cela limitera les occasions de fumer et protégera les non-fumeurs. Cela retardera l'entrée dans la dépendance, et encouragera votre enfant à arrêter.
- Calculez avec lui l'argent dépensé pour les cigarettes et parlez avec lui de ce qu'il pourrait s'offrir avec cet argent s'il arrêtait de fumer.
- Discutez avec lui de la dépendance. La plupart des adolescents pensent maîtriser leur consommation et n'ont pas conscience que la dépendance au tabac peut s'installer très rapidement.

Si vous êtes vous-même fumeur

Discutez avec lui des inconvénients du tabac que vous vivez tous les jours : l'haleine, l'odeur, l'argent, la peau etc... Et rappelez-lui que le plus simple, c'est de ne pas commencer !

Comment l'aider à arrêter ?

- Soutenez-le « en douceur » : aidez-le à choisir une date d'arrêt mais ne jetez pas ses paquets. Il est important que votre enfant se sente prêt. Arrêter de fumer, c'est sa décision !
- Pendant l'arrêt, montrez-lui que vous avez confiance et que vous croyez en lui, même s'il rechute.
- Dites-lui que l'on peut arrêter de fumer sans grossir et que les bienfaits de l'arrêt sont quasi immédiats (toux, souffle, goût, haleine, peau...)



Vers qui l'orienter ?

- **Votre médecin de famille.** Il pourra lui proposer un accompagnement, voire si c'est nécessaire, lui conseiller des substituts nicotiques, en vente libre dans les pharmacies à partir de 15 ans. Ce sont les patches, les chewing gums à la nicotine qui permettent d'éviter le manque. Pour connaître les conditions de remboursement, rendez-vous sur www.amell.fr, dans la rubrique « Prévention santé ».
- **Tabac info service** au 39 89, du lundi au samedi, de 8h à 20h (0,15 euro/min depuis un poste fixe), sur www.tabac-info-service.fr ou en téléchargeant l'application smartphone Tabac info service. Il pourra bénéficier d'un coaching en ligne adapté à son profil ou d'un suivi gratuit par téléphone par des professionnels de l'arrêt du tabac.
- **Fil santé jeunes**, accessible au **0800 235 236** (gratuit depuis un poste fixe), tous les jours, de 9h à 23h.
- **Les Consultations jeunes consommateurs :** anonymes et gratuites, elles permettent aux jeunes et à leur entourage de faire le point avec des professionnels sur leur consommation de tabac, d'alcool ou de drogues. Pour en savoir plus et trouver la consultation la plus proche de chez vous : www.drogues-info-service.fr.
- Des plaquettes d'information sur le tabac qui peuvent vous aider au moment de la discussion. Téléchargeables sur le site www.inpes.sante.fr, vous pouvez les commander en appelant le 39 89.