

Le tabac tue 1 fumeur sur 2

“
Prends
ta santé
à cœur,
dis non
au tabac !
”



VIDAL®

En France, le tabac tue chaque année 66 000 personnes. Si on n'agit pas, d'ici 2025, ce chiffre augmentera jusqu'à 160 000 ! 17 % des jeunes de 11 à 15 ans déclarent fumer, ne serait-ce que de temps en temps.*

C'est une drogue qui rend accro... Beaucoup de « fausses idées » circulent sur le tabac et ses dangers. Le fait que les cigarettes soient en vente libre ne doit pas te laisser croire que le tabac n'est pas vraiment dangereux.

La France est le pays d'Europe où les jeunes sont les plus gros fumeurs. Dans la tranche d'âge des 11-15 ans, la première cigarette est fumée en moyenne à l'âge de 11 ans et 7 mois.*

La consommation mondiale de tabac a pris les proportions d'une épidémie qui ne montre guère de signes de diminution.

* (Baromètre 2008 Jamais la première cigarette / TNS Healthcare pour la FFC).

P R O T È G E T O N C Œ U R : D I S N O N A U T A B A C !



**Fédération Française
de Cardiologie**

4 poisons dans la cigarette



“
**La cigarette,
c'est un bout
de toi qui part
à la poubelle...**
”

1 > La nicotine

Elle est présente dans le tabac et dans la fumée de cigarette. La nicotine atteint le cerveau en 7 secondes. C'est elle qui rend accro.

2 > Le monoxyde de carbone (CO)

Ce gaz invisible et sans odeur est libéré par la combustion de la cigarette. Il prend la place de l'oxygène dans le sang. Il est très toxique pour les artères. C'est un des polluants de nos villes.

3 > Les goudrons et autres toxiques

Ils sont par centaines dans la fumée de cigarette. Ils sont responsables d'au moins 30 % des cancers et en particulier celui du poumon.

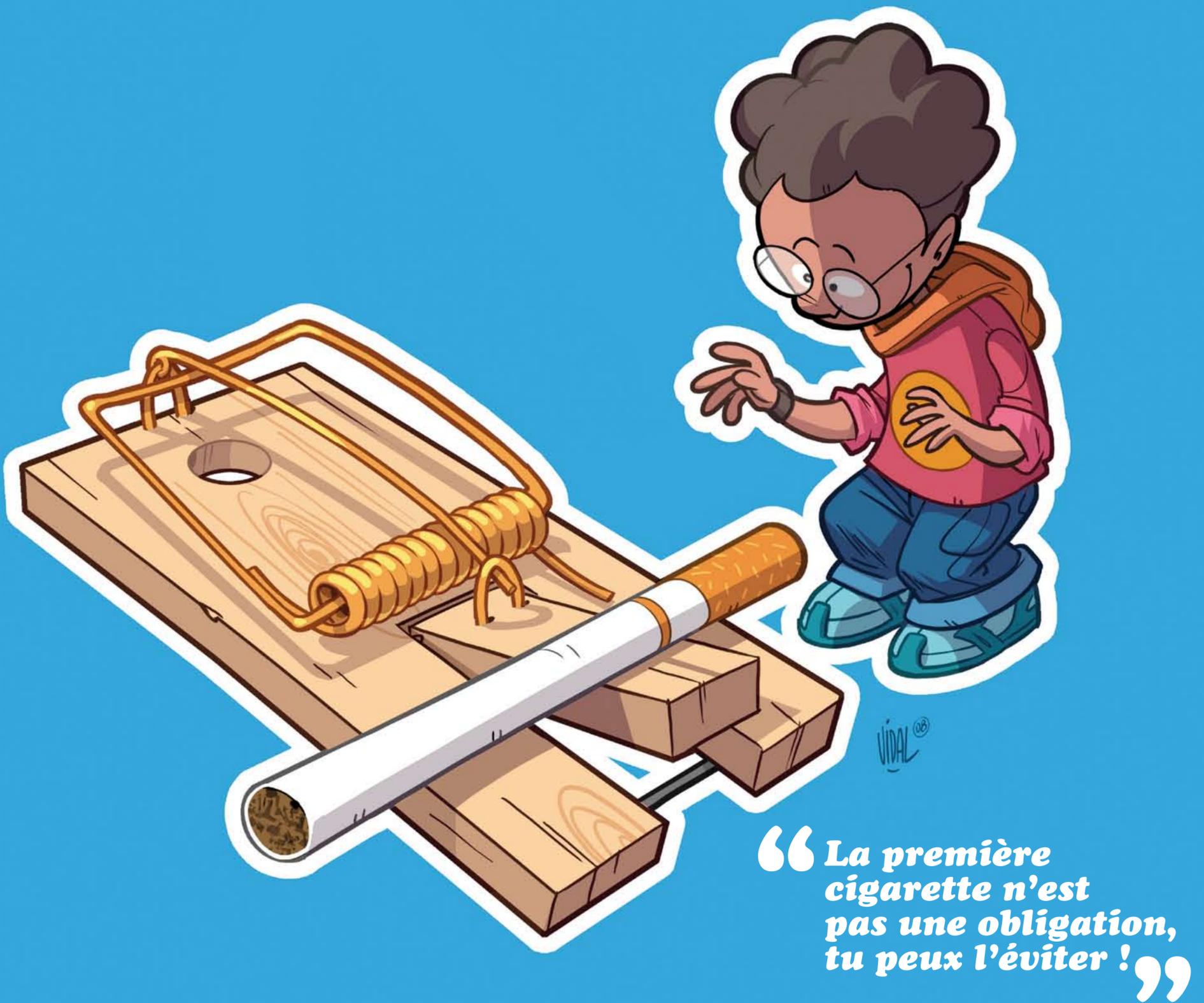
4 > Les irritants

On en trouve plusieurs centaines dans la fumée (acides, formol, phénols...). Ils sont toxiques pour les bronches car ils empêchent d'évacuer correctement les impuretés.

PROTÈGE TON CŒUR : DIS NON AU TABAC !

 **Fédération Française
de Cardiologie**

La première cigarette est un piège



“ La première cigarette n'est pas une obligation, tu peux l'éviter ! ”

Lors d'une fête entre copains ou un anniversaire en famille, un grand frère te tendra une cigarette...

Cette « première » est souvent offerte comme un gage d'amitié que l'on n'ose pas refuser. Attention c'est un cadeau empoisonné ! Tu es libre de dire NON ! Un jour, tu seras peut-être tenté de prendre une cigarette dans un paquet qui traîne ou de la demander à un fumeur à la sortie du collège ou en vacances.

La première cigarette que l'on fume n'apporte pas du plaisir, mais au contraire du dégoût. Elle provoque une irritation de la gorge et fait tousser. La première cigarette n'est pas une obligation, tu peux l'éviter !

La première mauvaise impression est la bonne.

Ton corps dit non à la cigarette ! Il comprend que c'est une menace et t'avertit en rejetant l'agresseur qui le met en danger.

P R O T È G E T O N C Œ U R : D I S N O N A U T A B A C !



Les risques du fumeur, de la tête aux pieds !

Les effets sur le cerveau

Maux de tête, vertiges, troubles de la mémoire, nervosité, tremblements, atteinte des artères du cerveau et risque de paralysie.

Les effets sur la bouche, le nez, la gorge

Gencives et cordes vocales fragilisées, mauvaise haleine, dents jaunes, voix rauque, perte progressive du goût et de l'odorat, brûlure des lèvres, de la bouche et de la langue, risque de cancer.

Les effets sur la peau

Doigts jaunis, ongles et cheveux cassants, peau plus terne et moins souple.

Les effets sur le cœur et les vaisseaux

Atteintes des artères du cœur qui se bouchent, risque d'infarctus, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, diminution de la résistance à l'effort physique.

Les effets sur l'appareil respiratoire

Bronchite chronique, risque de cancer du poumon.

Les effets sur l'appareil digestif

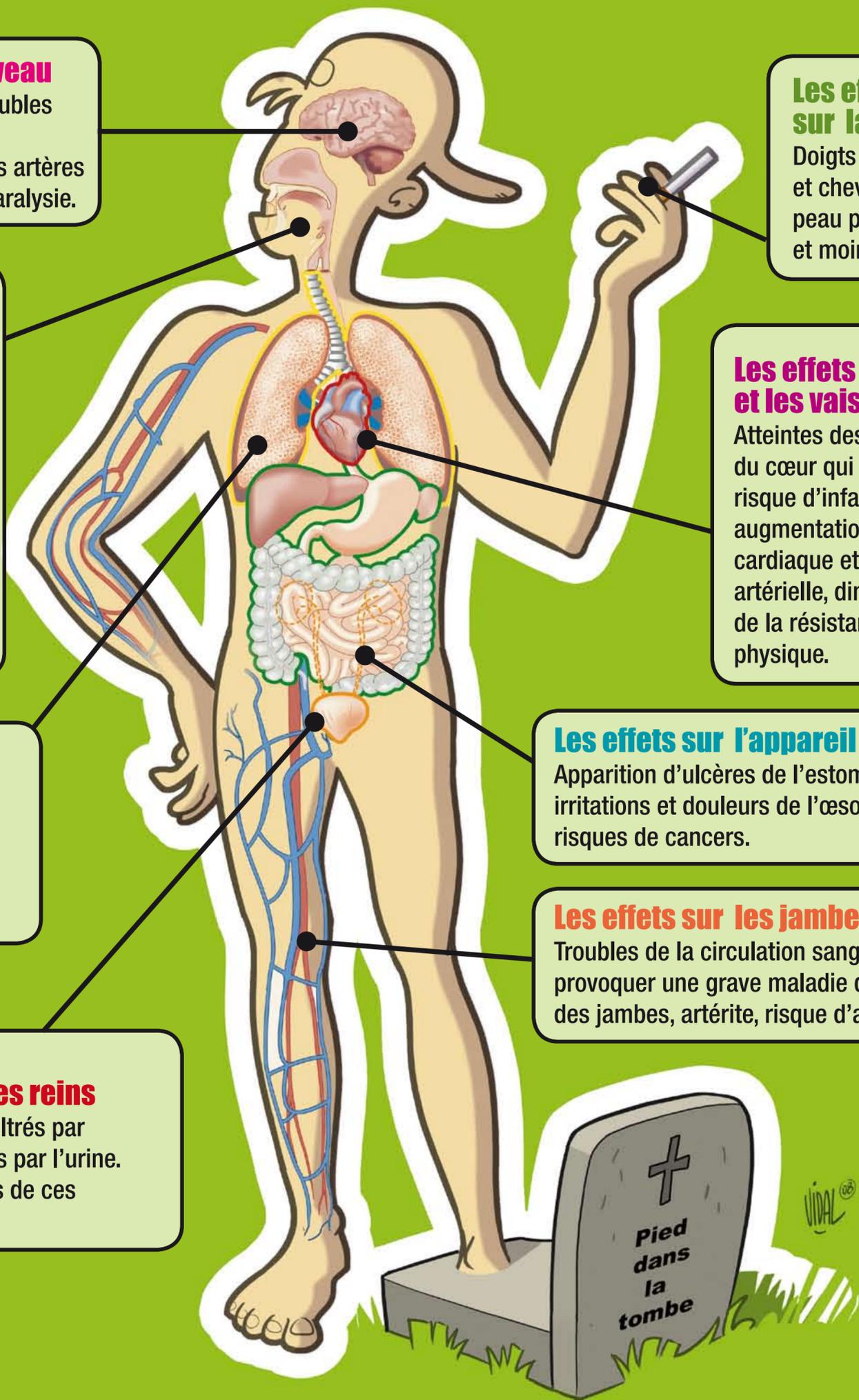
Apparition d'ulcères de l'estomac, irritations et douleurs de l'œsophage, risques de cancers.

Les effets sur la vessie, les reins

Produits toxiques filtrés par les reins et évacués par l'urine. Risques de cancers de ces organes.

Les effets sur les jambes

Troubles de la circulation sanguine pouvant provoquer une grave maladie des artères des jambes, artérite, risque d'amputation.



PROTÈGE TON CŒUR : DIS NON AU TABAC !

 Fédération Française
de Cardiologie

Tu deviens accro



“
**Le risque
de la
dépendance,
c'est dès
la première
cigarette.**
”

Le tabac agit comme une drogue. Ton corps réclame sa dose de nicotine. Tu es accro.

Tu peux devenir accro dès la première cigarette. Malheureusement parfois après une « première », tu peux avoir envie de faire comme les autres (parents, copains...) et décider de continuer.

Fumer deviendra une manie... Automatiquement après les repas, en étudiant, en regardant la télévision, tu auras envie d'une cigarette. Ces envies sont brèves mais difficiles à contrôler. Quand on a pris l'habitude de fumer, il n'est pas toujours facile de s'arrêter.

P R O T È G E T O N C Œ U R : D I S N O N A U T A B A C !

 **Fédération Française
de Cardiologie**

Je fume... j'enfume



“
**Grandir sans
tabac doit
devenir le droit
de chaque
enfant dans
le monde.**”

Hiroshi Nakajima
(ancien directeur général de l'OMS)

Les non-fumeurs respirent la fumée des autres et en subissent la gêne et les dangers :
sensation de manque d'air, la gorge qui gratte, les yeux qui piquent, une mauvaise odeur qui imprègne les vêtements.

Qui sont les personnes particulièrement sensibles ?

Les asthmatiques, les cardiaques, les femmes enceintes, les nouveau-nés et les enfants.

Ces « fumeurs malgré eux » risquent eux aussi des maladies graves, comparables à celles des fumeurs et peuvent également mourir de ce qu'on appelle le tabagisme passif.

P R O T È G E T O N C Œ U R : D I S N O N A U T A B A C !

 **Fédération Française
de Cardiologie**

Arrêter ça vaut vraiment la peine



“ Le meilleur moyen d’éviter ces difficultés, c’est encore de ne jamais commencer à fumer et dire non à la première cigarette ! ”

Beaucoup de fumeurs débutants ont l'intention de s'arrêter... un jour.

Il faut que cela se concrétise rapidement.

Il est plus facile de convaincre un fumeur débutant de ne pas continuer tant que sa volonté lui suffit encore pour s'arrêter.

Tu peux l'aider en lui parlant d'une vie plus saine, plus sportive ; de l'argent de poche avec lequel il pourra acheter bien d'autres choses et bien sûr en ne fumant pas près de lui !

Il ne suffit pas de vouloir... pour pouvoir s'arrêter.

Pour ceux qui fument depuis longtemps, il ne suffit pas de vouloir... pour pouvoir s'arrêter.

Le plus souvent, il faut une aide médicale (patch...).

Il faudra faire beaucoup d'efforts. Mais arrêter de fumer vaut vraiment la peine ! C'est l'assurance, à coup sûr, d'atténuer puis d'annuler la quasi-totalité des méfaits du tabac.

P R O T È G E T O N C Œ U R : D I S N O N A U T A B A C !

 **Fédération Française
de Cardiologie**