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 CRI

X3 /SEMAINE
PAQUET DE CIGARETTES
= 92 € /MOIS
= 1104 €/AN
Permis de conduire
= PERMIS DE CONDUIRE

* sur la base d'un paquet à 8 euros

SI TU ARRÊTES...

AU BOUT DE **24** HEURES TON CORPS NE CONTIENT PLUS DE NICOTINE LE RISQUE CARDIAQUE 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 REJOINT CELUI D'UN NON FUMEUR

AU BOUT DE **10** À 15 ANS TON ESPÉRANCE DE VIE REJOINT CELUI D'UN 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 : stineanet / 06 83 17 41 30
Crédits : Icones made by Freepik, Ibrandify, Smashicons, Monkik, google, gregor Cresnar, Dimi Kazak from www.flaticon.com.

LE TABAC

www.anpaa.asso.fr

Association Nationale de PRÉVENTION en ALCOOLOGIE et ADDICTOLOGIE
A.N.P.A.A.

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 paraitre 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

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.

2 ÇA FAIT QUOI ?

LA NICOTINE ACCÉLÈRE LE RYTHME CARDIAQUE.
Elle renforce le stress !

zzzzzzz **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 conséquences rapides 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 ».

NON FUMEUR