

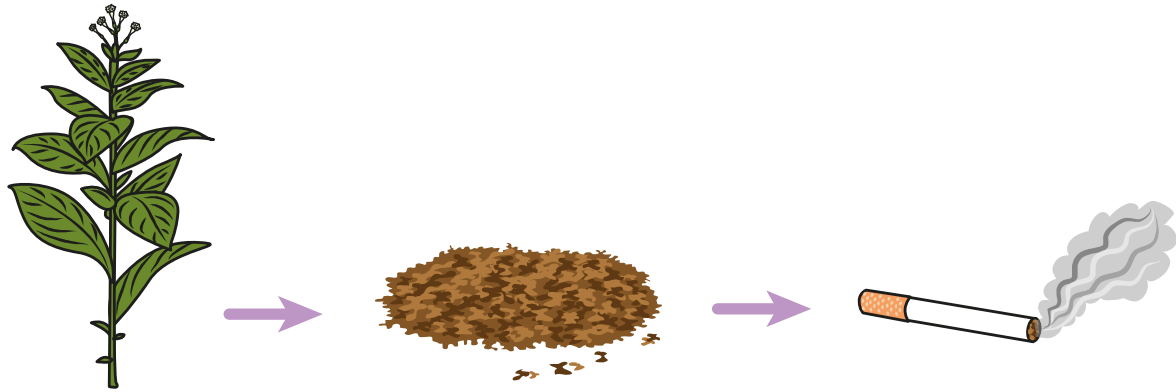
# Le tabac et ma santé



# C'est quoi le tabac ?

**Le tabac est une plante qui se fume.**

On peut aussi le mâcher.



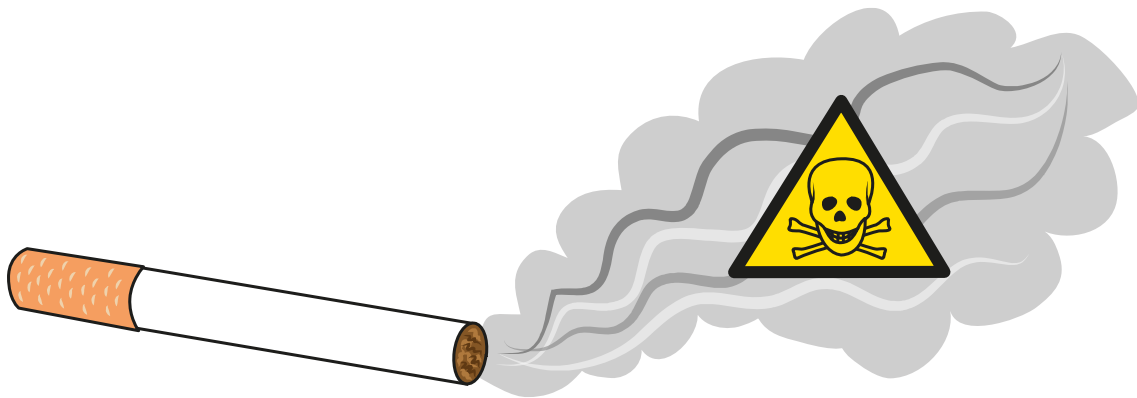
● **Le tabac se fume de différentes façons :**



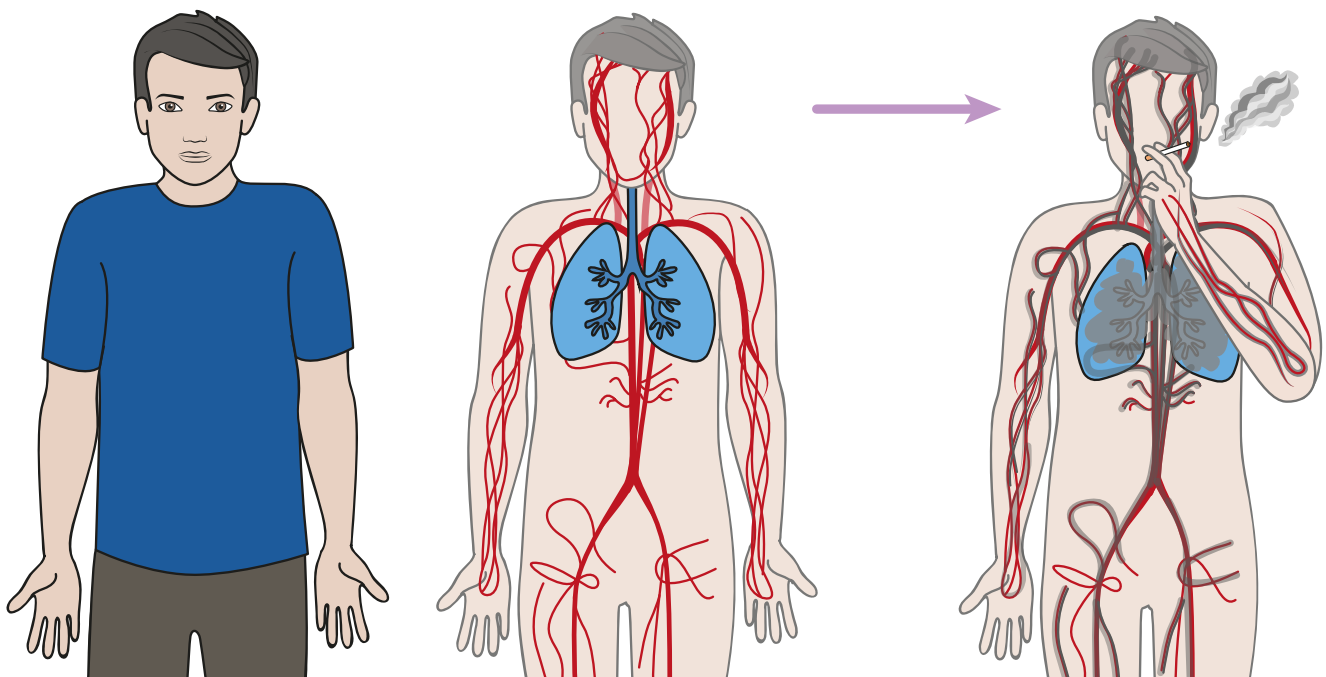
## Le tabac est dangereux pour ma santé.



- Dans la fumée du tabac, il y a de la nicotine, et beaucoup de produits très dangereux pour ma santé.



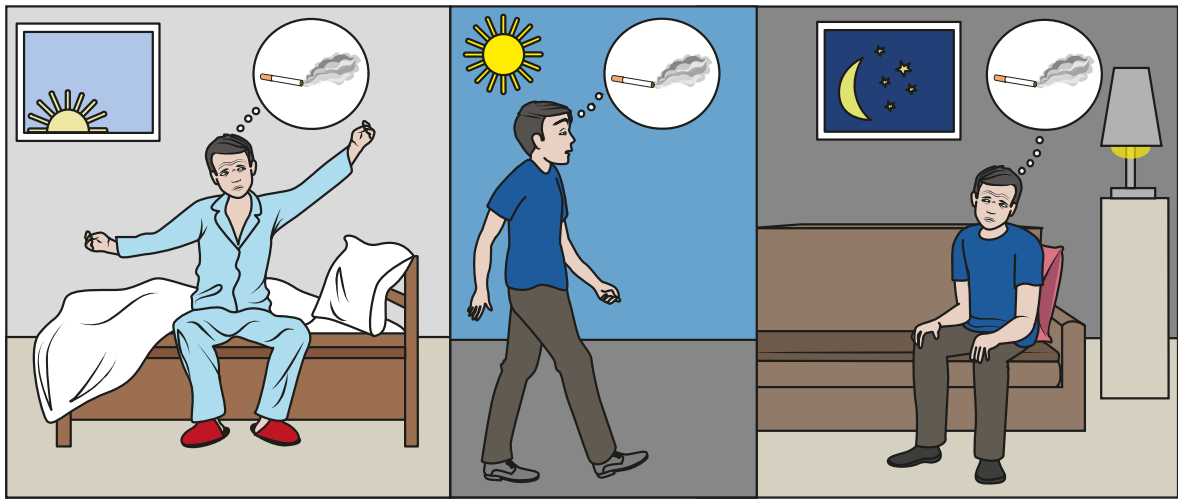
- Tous ces produits entrent dans mes poumons et passent dans mon corps.



## Le tabac est une drogue : je peux devenir dépendant.

C'est la nicotine qui rend dépendant.

- Je suis dépendant quand fumer me manque.



- Quand je ne peux pas fumer, je ne me sens pas bien :

je suis énervé,

je suis stressé,

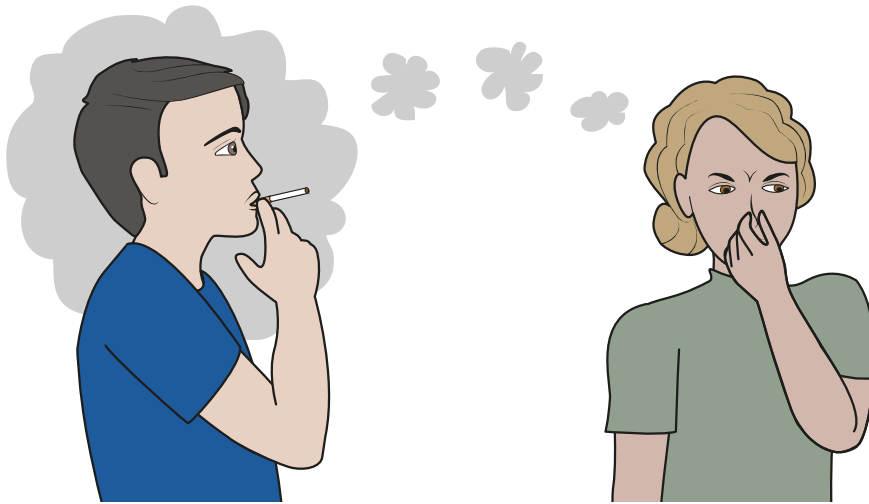
je suis triste,



j'ai des difficultés pour me concentrer.



## Fumer est aussi dangereux pour les autres.



## La loi interdit de fumer dans beaucoup d'endroits.

- Il est interdit de fumer dans des lieux publics.

Par exemple :

dans les restaurants,

au travail,

dans les transports.



- Il est interdit de fumer dans la voiture quand il y a un enfant avec moi.



Pour la santé des autres, j'évite de fumer :

- à côté des enfants,



- à côté d'une femme enceinte,



- dans la maison,



- dans la voiture.





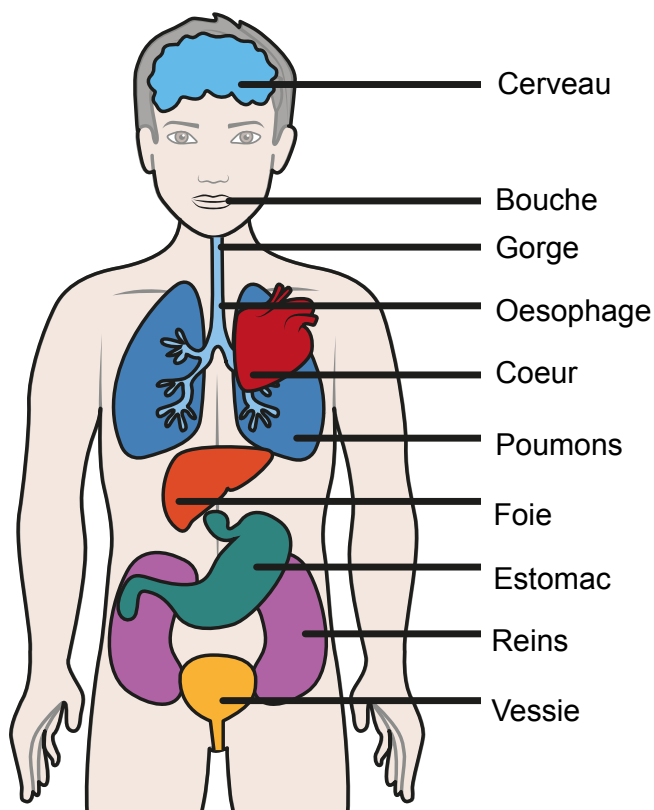
# Le tabac est mauvais pour ma santé.

Si je fume, je peux avoir des maladies graves et des cancers.

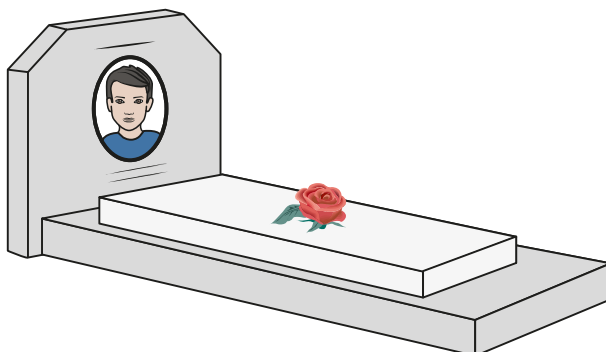
- Pour comprendre le cancer, voir la fiche «la prévention du cancer».



- Les cancers les plus fréquents avec le tabac sont :

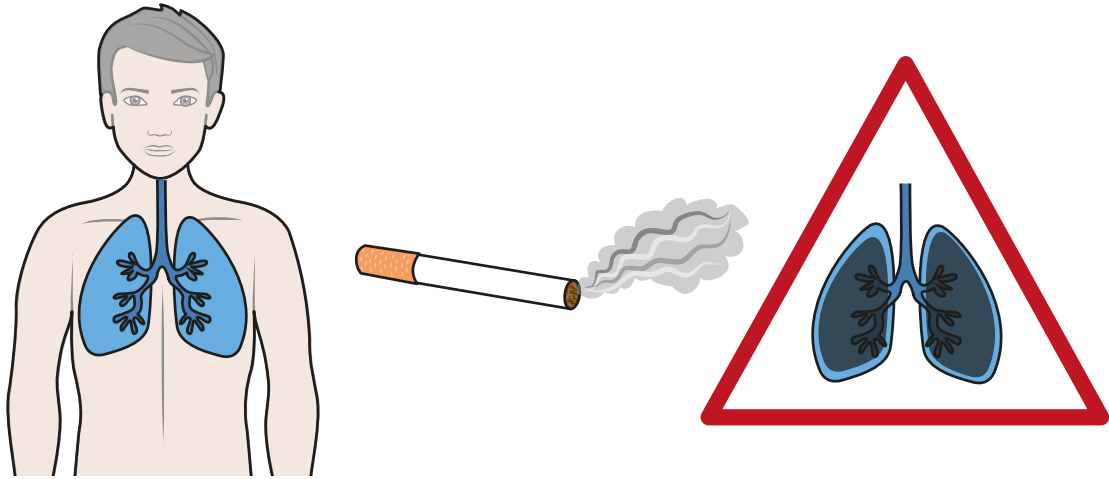


- Je peux mourir à cause du tabac.





**Le tabac est mauvais pour mes poumons.**



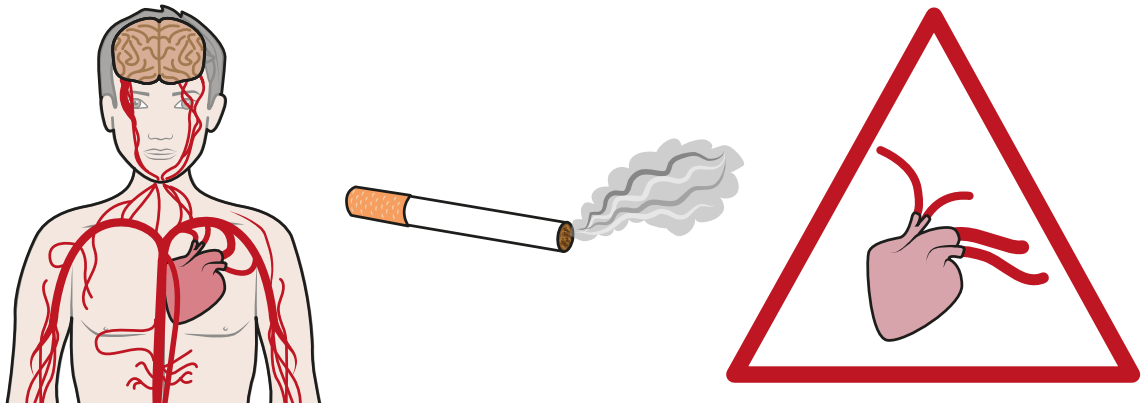
Par exemple : j'ai souvent des bronchites.



● **Je respire moins bien.**



**Le tabac est mauvais pour la circulation du sang.**



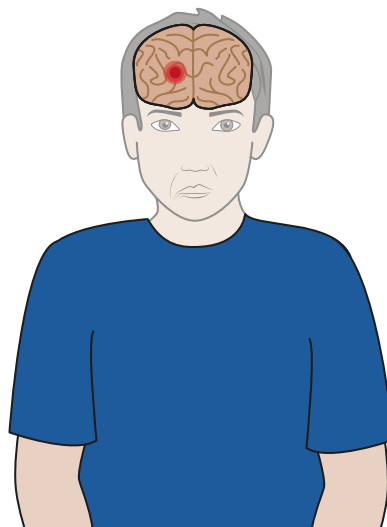
- **Le tabac augmente les risques des maladies du coeur.**

Par exemple, l'infarctus.



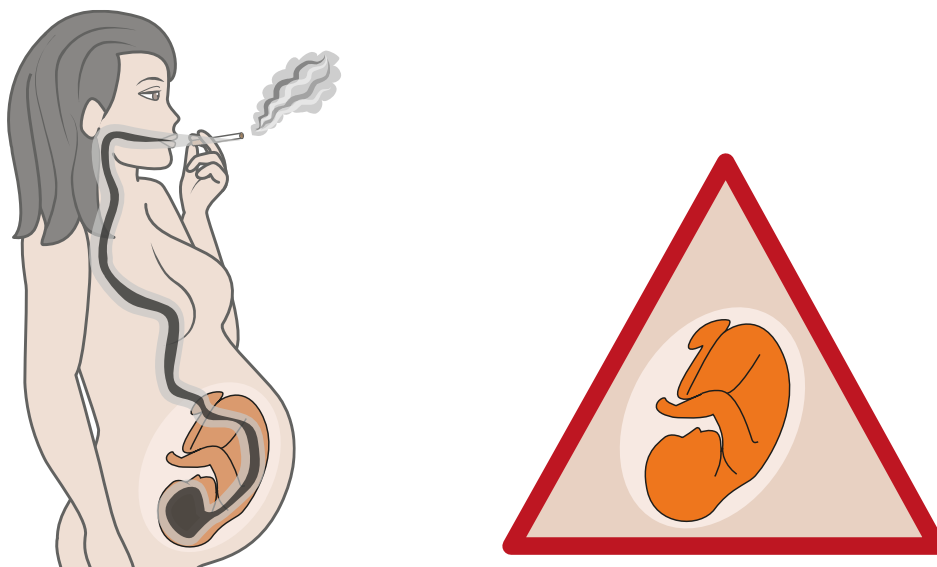
- **Le tabac augmente les risques de maladies du cerveau.**

Par exemple : l'AVC (Accident Vasculaire Cérébral).

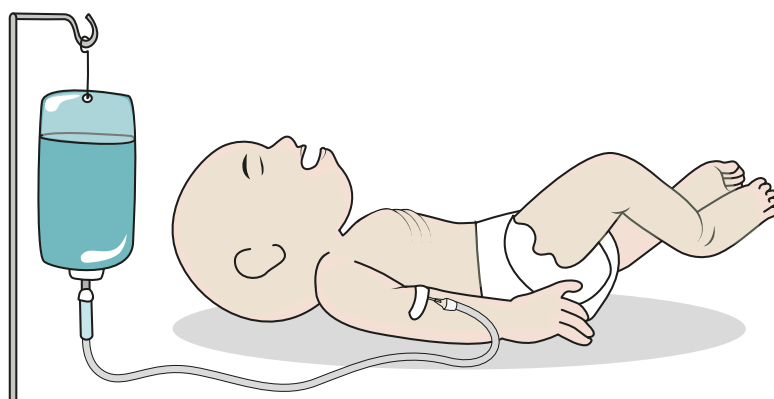


## Le tabac est très mauvais pendant la grossesse.

- Si une femme fume quand elle est enceinte, les produits vont directement dans le sang du bébé.



- Le bébé peut naître trop tôt et trop petit.



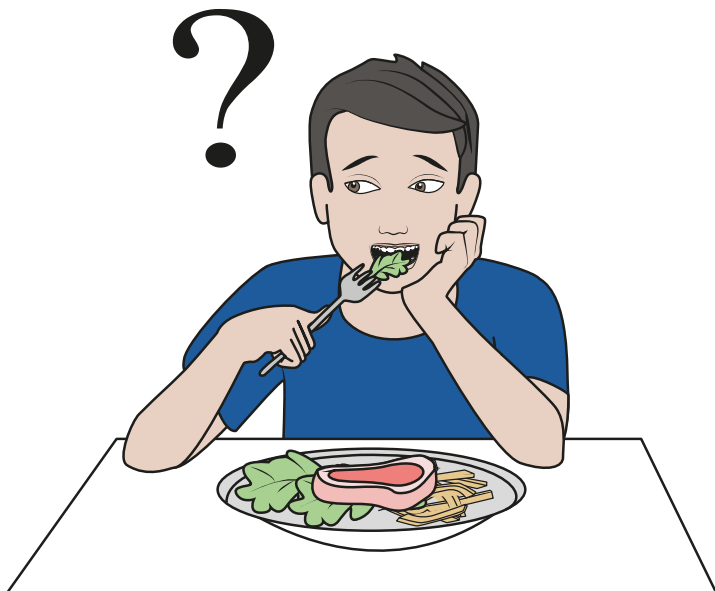
- Une femme enceinte peut demander de l'aide à son docteur.



## Le tabac est mauvais pour mes sens.

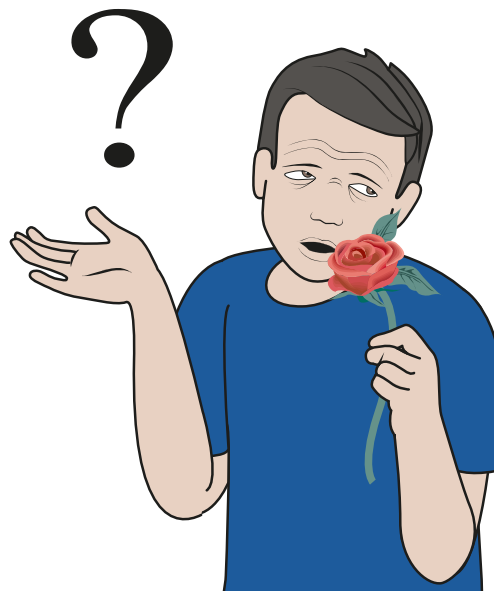
- Je perds le goût.

Je profite moins  
du goût des aliments.



- Je perds l'odorat.

Je sens moins bien  
les différentes odeurs.



## Le tabac est mauvais pour ma bouche et mes dents.

- J'ai une mauvaise haleine.

Ma bouche ne sent pas bon.



- Mes dents sont en mauvaise santé.

Elles bougent.



**Quand je fume, je ne me sens pas bien.**

- J'ai mal à la tête.



- J'ai mal au coeur.

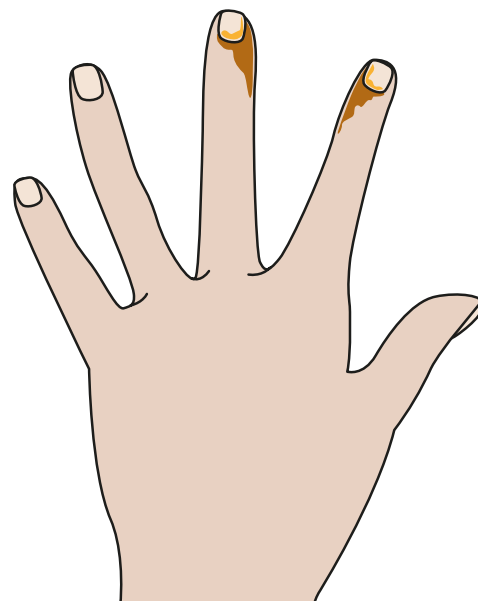


**Quand je fume, je suis moins beau.**

- Ma peau est terne et ridée.  
Mes dents sont jaunes.



- Mes ongles et mes doigts sont jaunes.



# Comment arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer, c'est possible !



Je peux me faire aider par un professionnel de santé :

● un docteur,



● un thérapeute,



● un infirmier, une infirmière,



● un pharmacien.

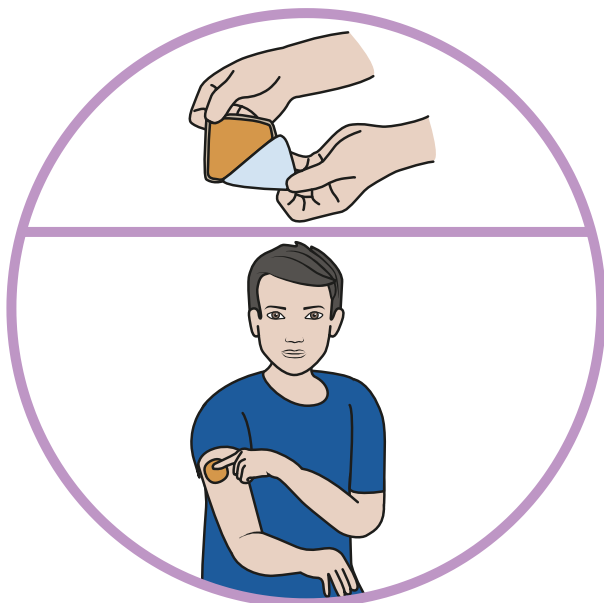


**Le docteur peut me conseiller des produits qui m'aident à ne plus fumer :**



- des patchs de nicotine,

Je le colle sur ma peau.



- de la nicotine à mettre dans ma bouche.

Gums, bonbons, spray, inhalateur...



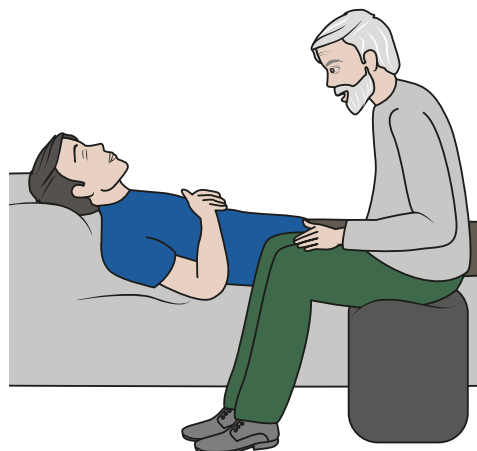
## Le professionnel peut me conseiller d'autres traitements :

Par exemple :

- la sophrologie,



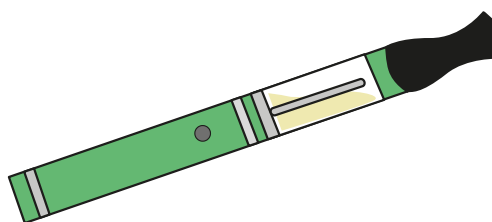
- l'hypnose,



- l'acupuncture.



Il peut aussi me conseiller de prendre une cigarette électronique.



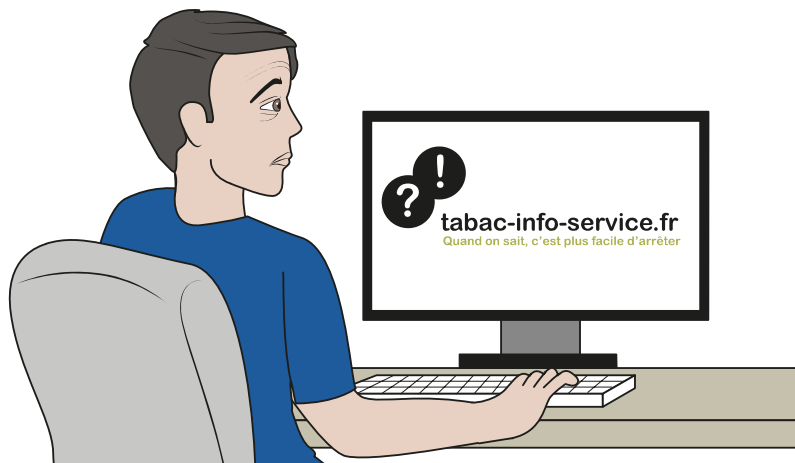


## Je peux aussi me faire aider par un professionnel de santé :

- En appelant Tabac Info Service au 39 89



- ou sur internet : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



- ou dans un centre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.

Je peux aussi trouver sur internet : [www.drogue-info-service.fr](http://www.drogue-info-service.fr)



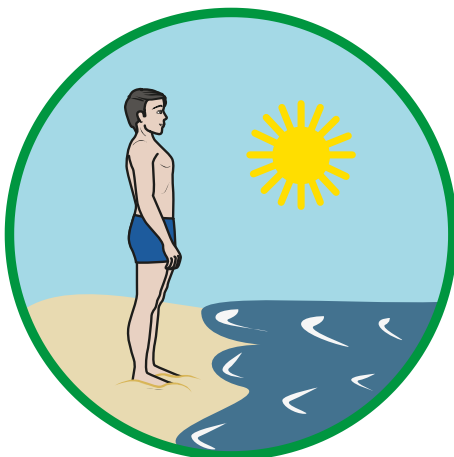
# Quand j'ai arrêté de fumer...

Je dépense moins d'argent.



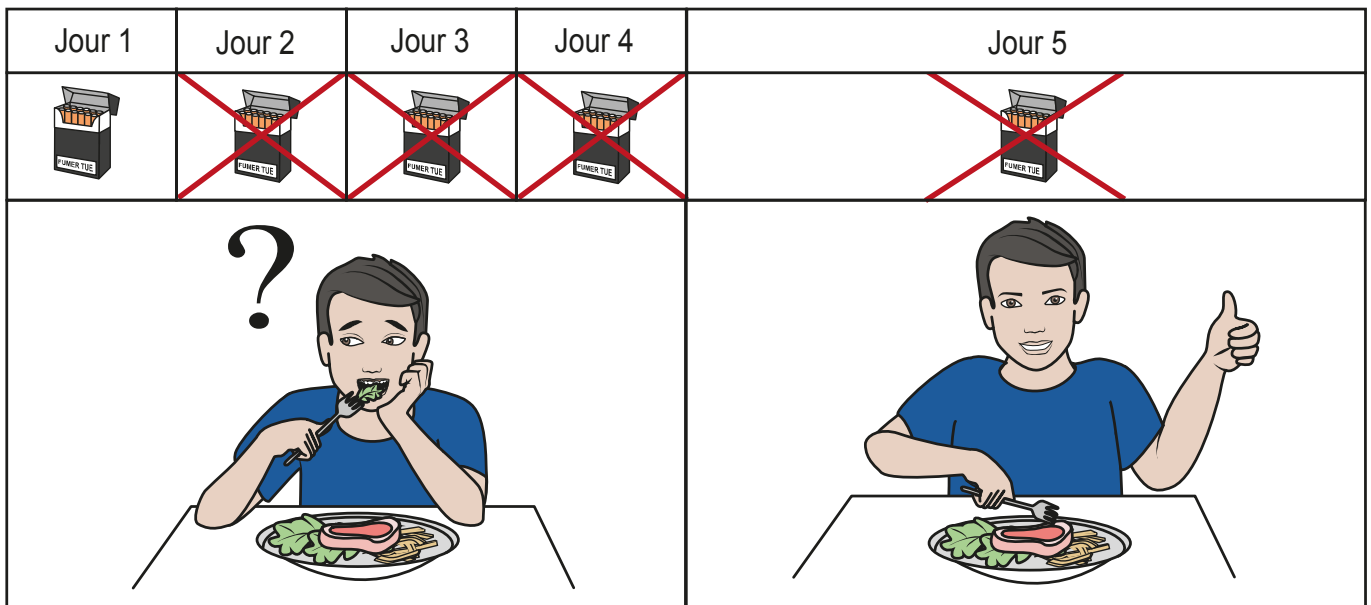
● Avec cet argent, je peux faire beaucoup d'autres choses...

Par exemple :



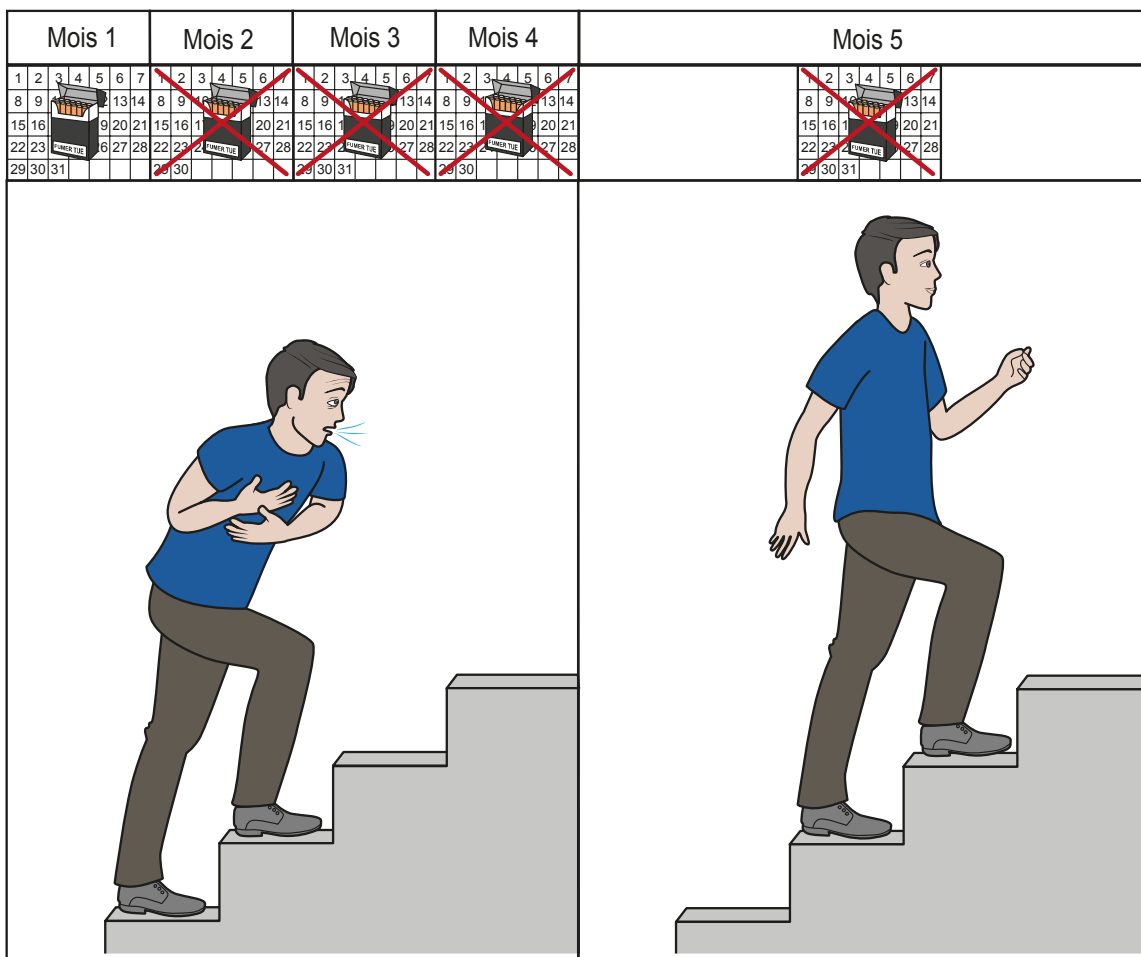
## Ma santé s'améliore rapidement.

- 3 jours sans cigarette : je retrouve le goût des aliments.

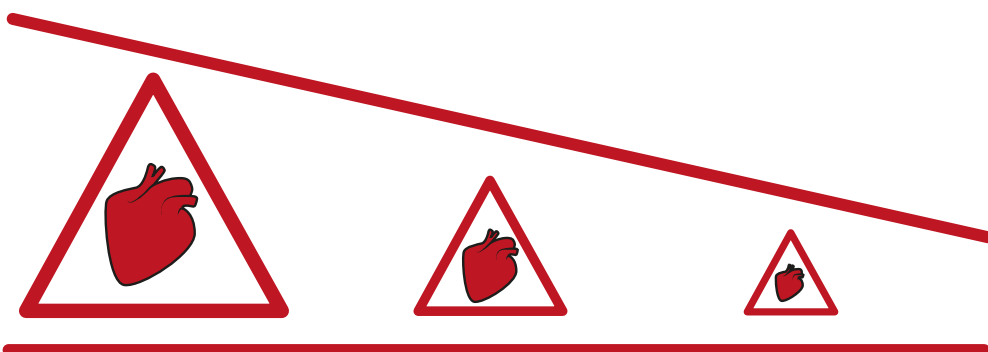
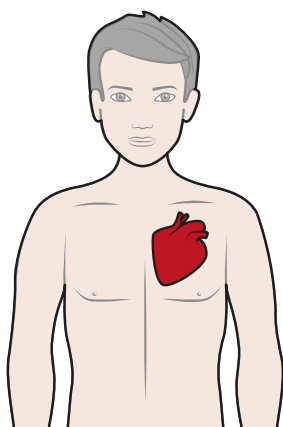
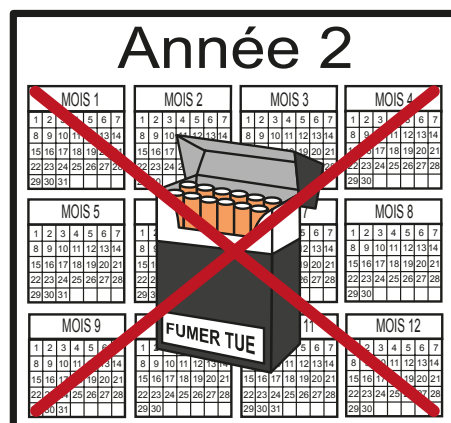
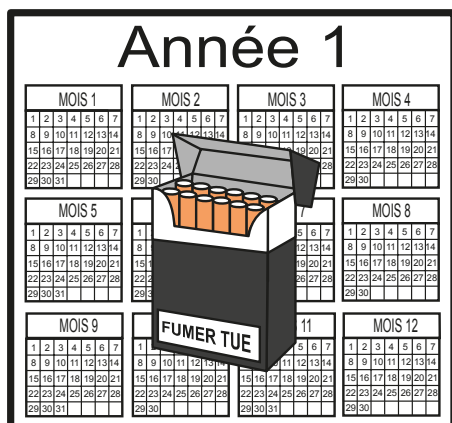


- 3 mois sans cigarette : je respire mieux.

Je suis moins essoufflé, moins fatigué.

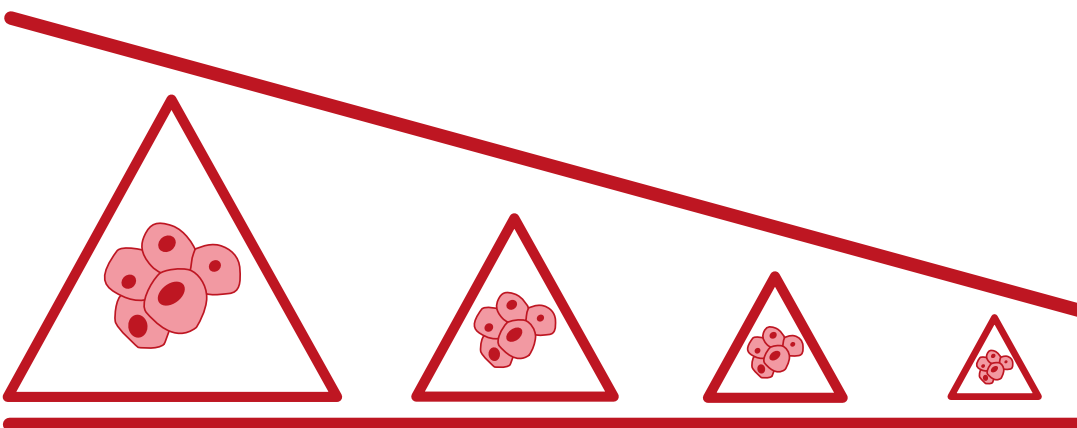
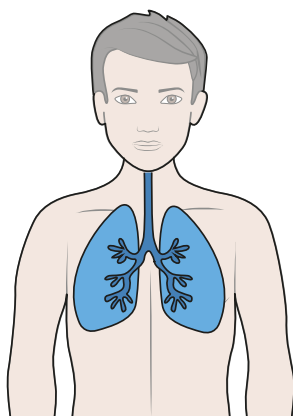
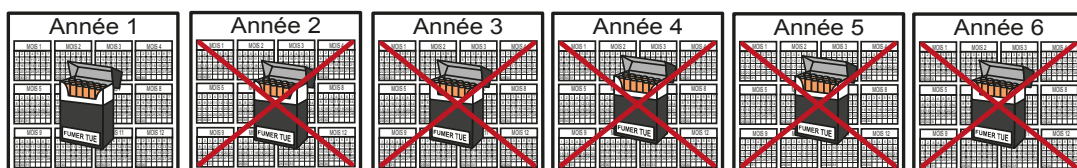


- 1 an sans cigarette : j'ai moins de risque d'avoir une maladie du coeur.



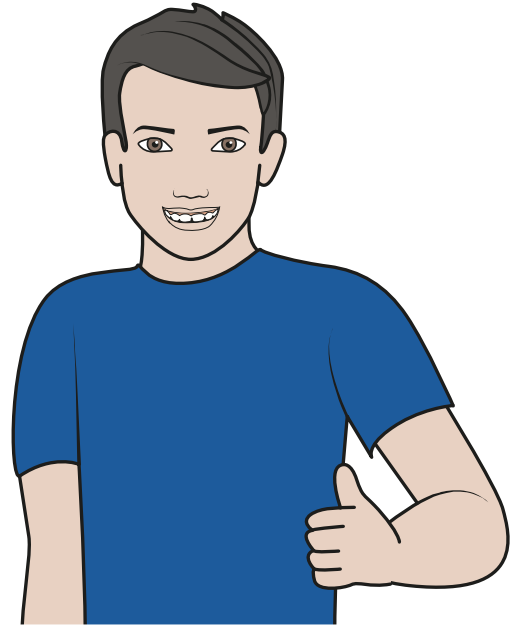
- 5 ans sans cigarette :

j'ai deux fois moins de risques d'avoir un cancer du poumon.



## Je suis plus beau.

- J'ai une plus belle peau.
- Mes dents sont plus blanches.

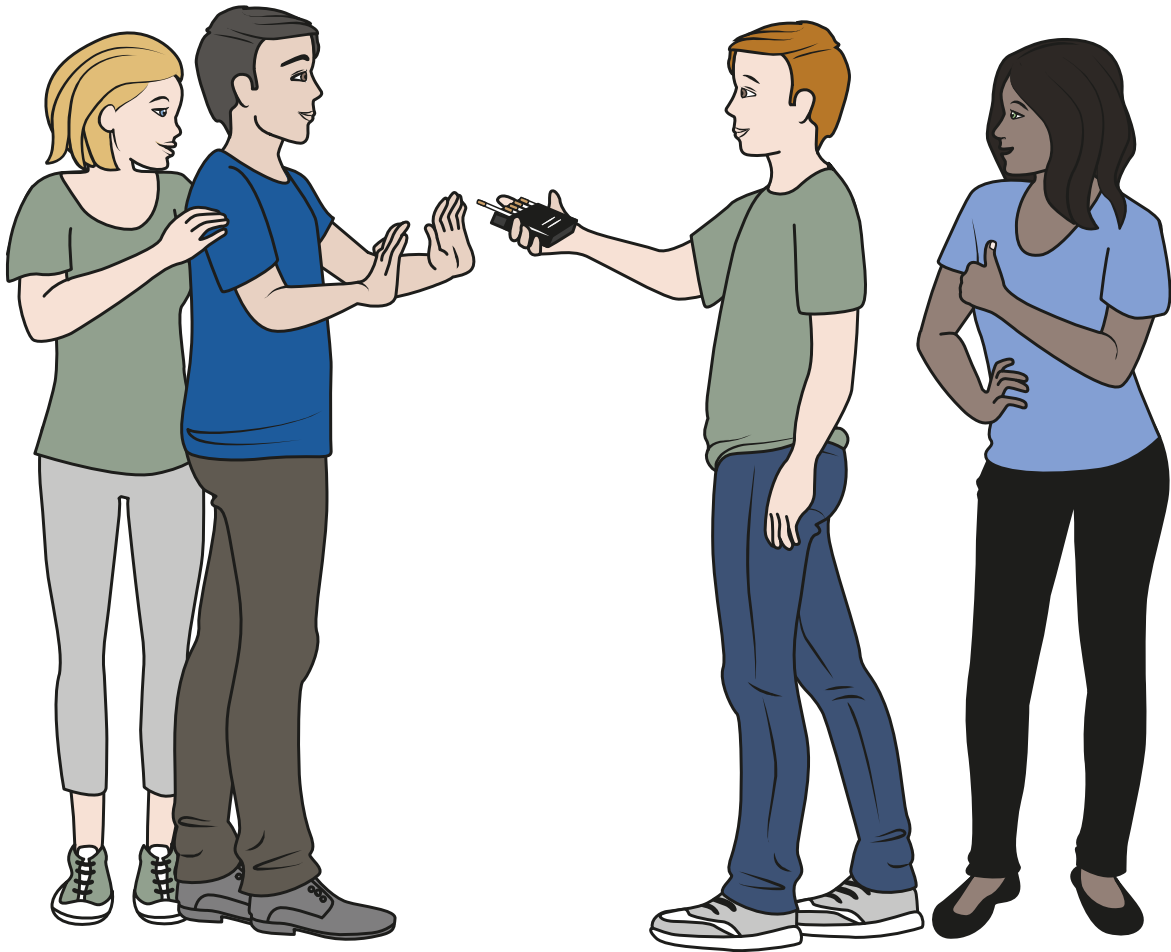


- Je sens bon.

Mon haleine est plus agréable.



**Je me rends compte que je n'ai pas besoin de fumer pour avoir des amis.**



**Je me sens libre !**



Le contenu de cette BD a été validé  
par l'Institut national du cancer



Cette fiche a été réalisée en partenariat avec  
Udapei du Nord et Ma santé 2.0



et avec le soutien de  
de Santé Publique France et du CJC de Boulogne Billancourt



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage  
Je peux choisir un personnage  
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis**<sup>®</sup> santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.  
Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)