

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 :

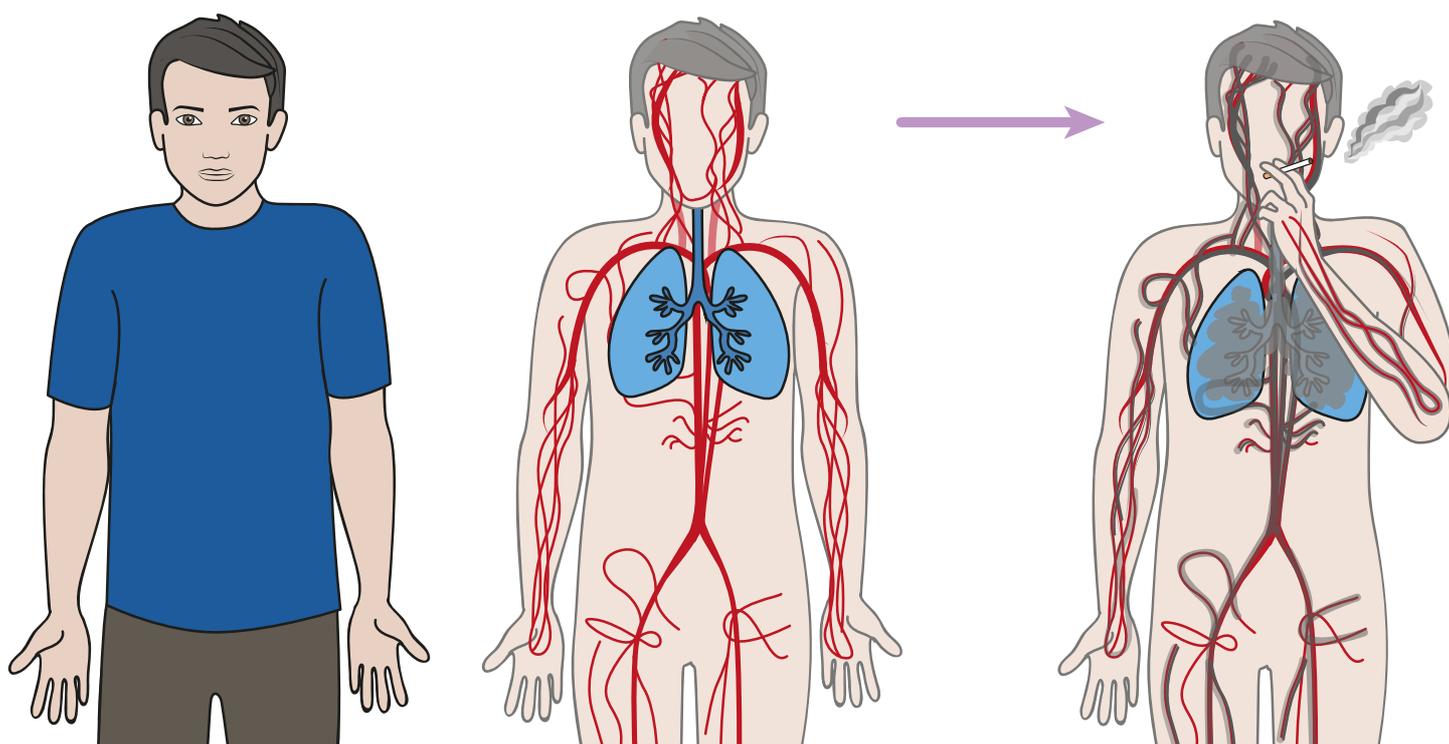




- **Dans la fumée du tabac, il y a de la nicotine, et beaucoup de produits très dangereux pour ma santé.**



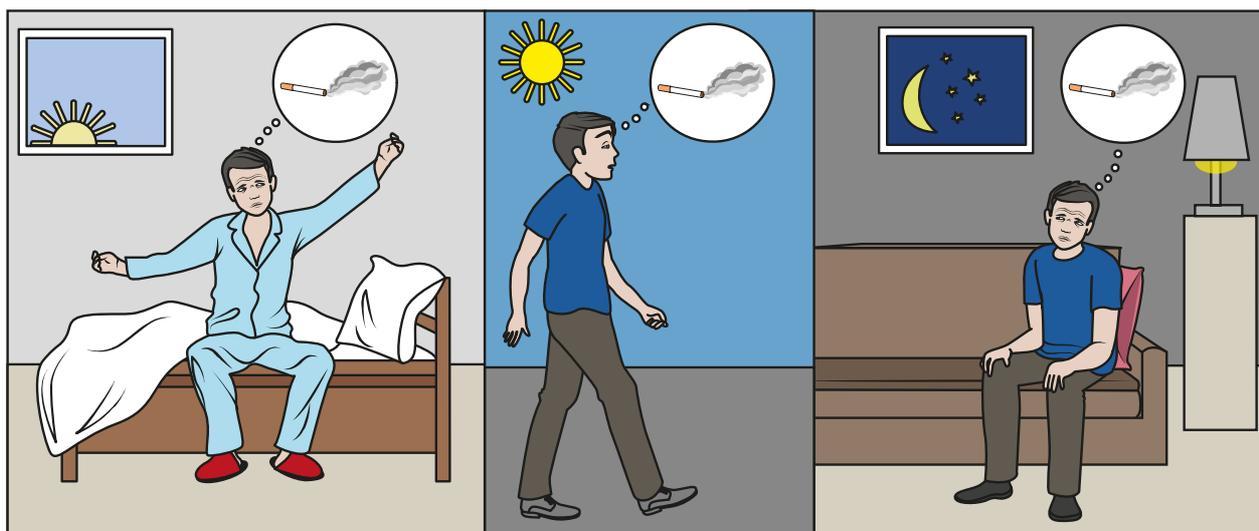
- **Tous ces produits entrent dans mes poumons et passent dans mon corps.**



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 :

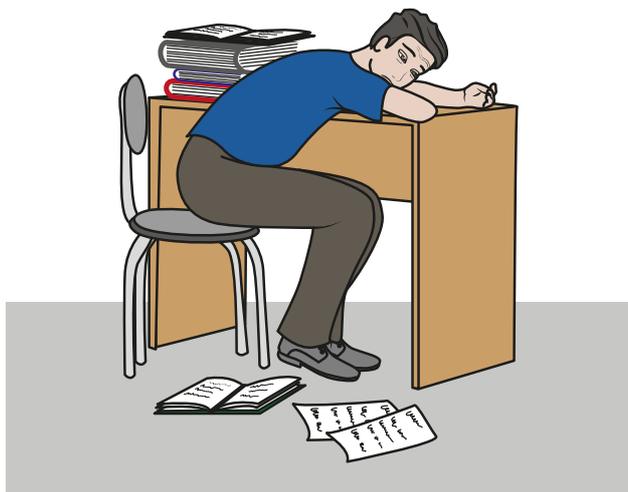
je suis énervé,

je suis stressé,

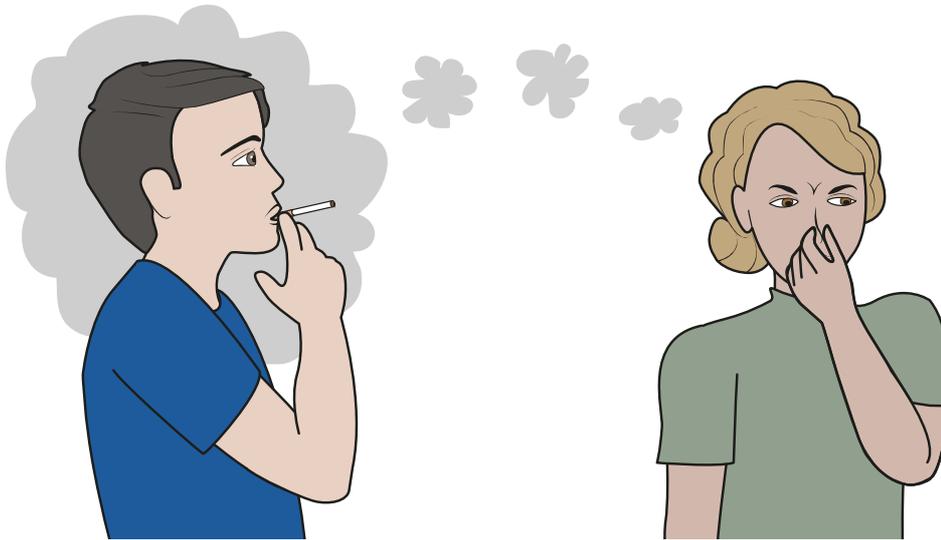
je suis triste,



j'ai des difficultés pour me concentrer.



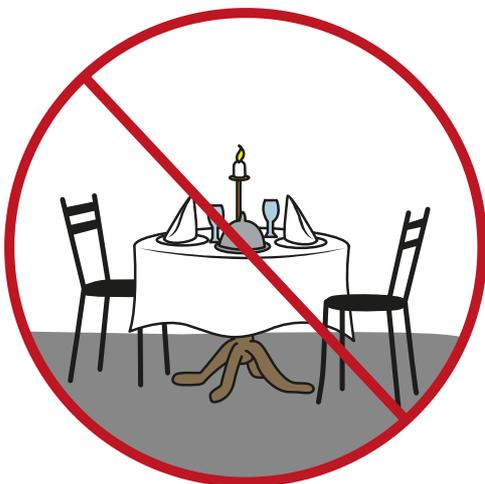
Fumer est aussi dangereux pour les autres.



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.



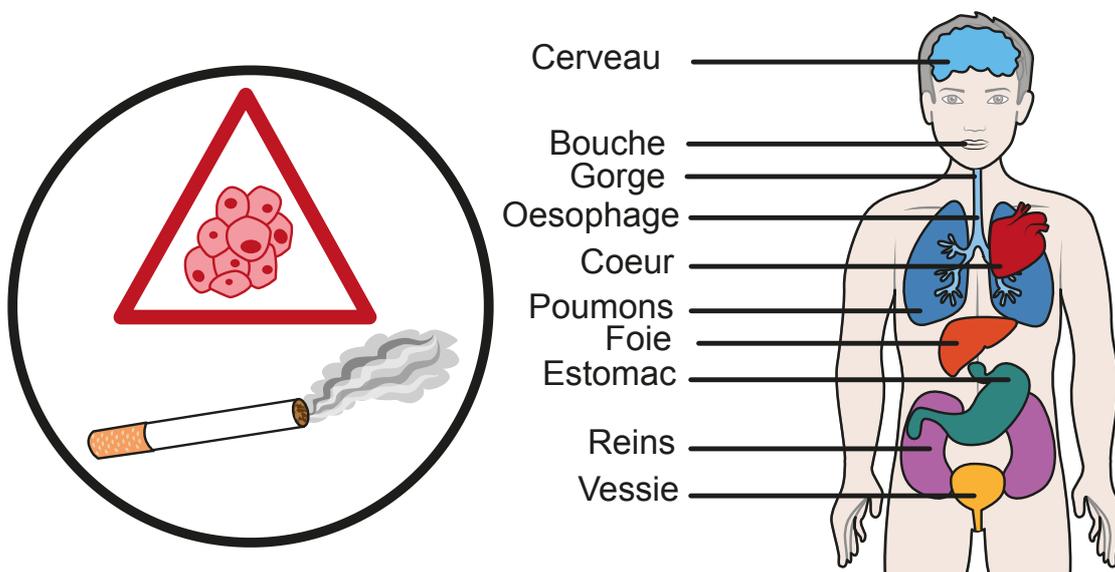
Le tabac est mauvais pour ma santé.

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

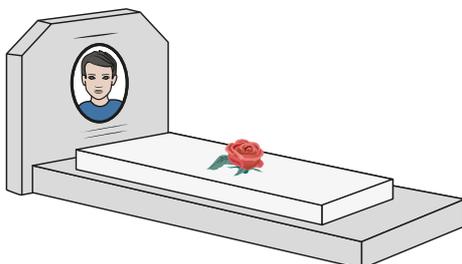
- Pour comprendre le cancer, voir la fiche «la prévention du cancer».

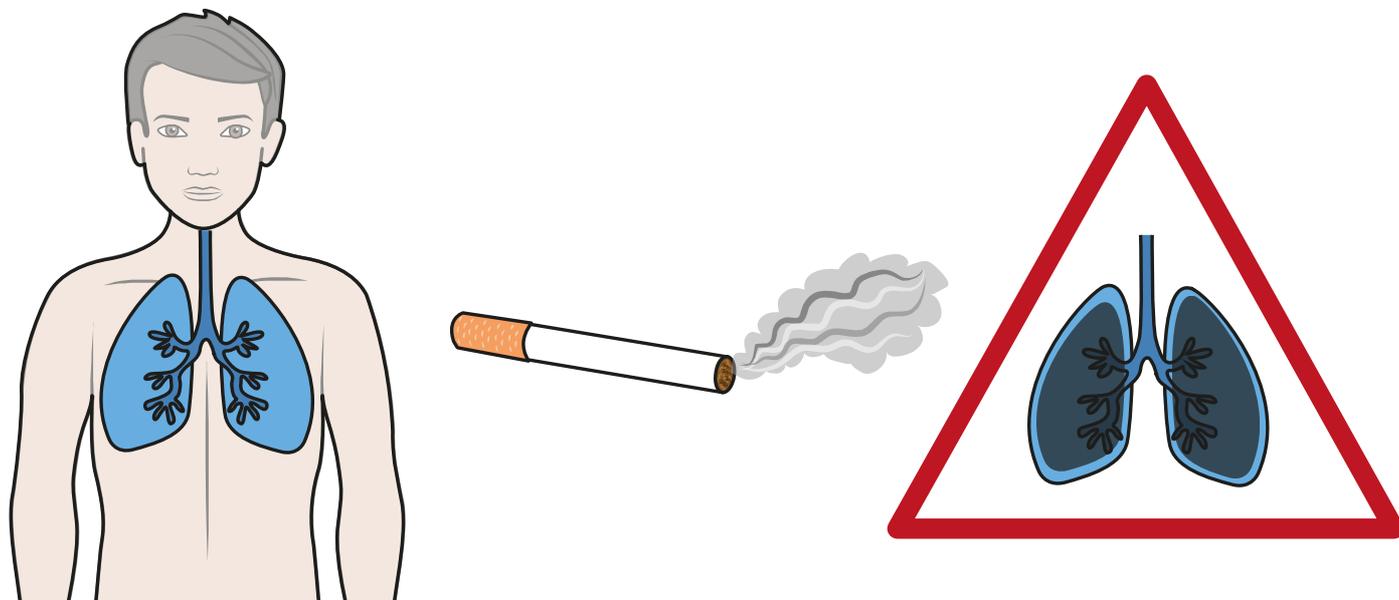


- Les cancers les plus fréquents avec le tabac sont :



- Je peux mourir à cause du tabac.



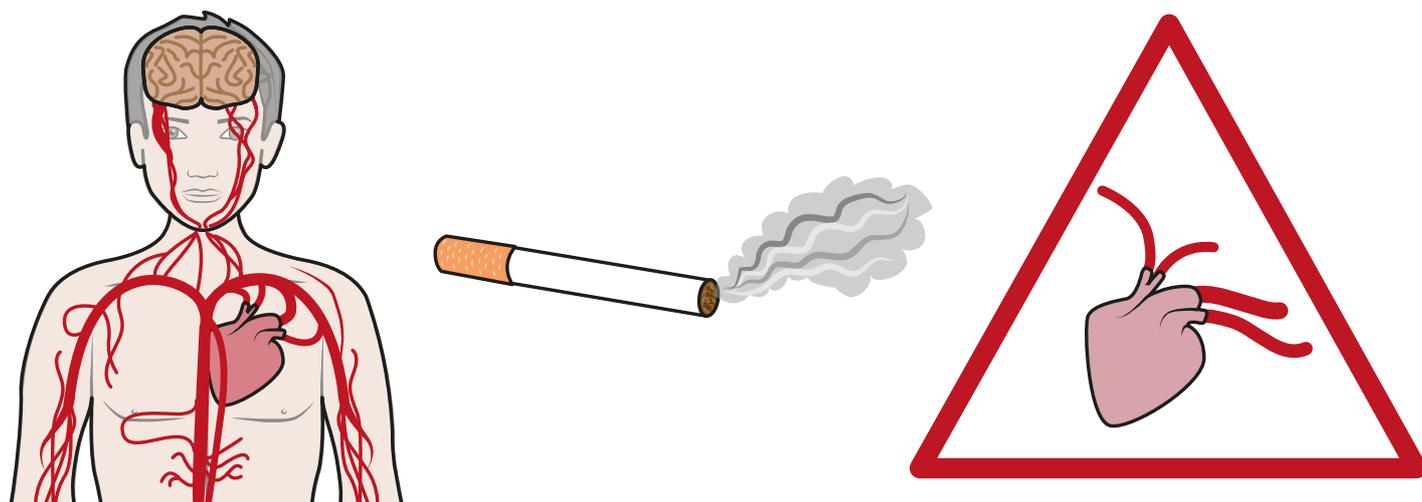


Par exemple : j'ai souvent des bronchites.



● **Je respire moins bien.**

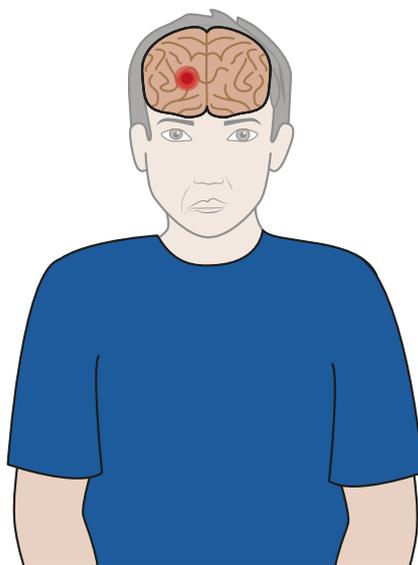




- **Le tabac augmente les risques des maladies du coeur.**
Par exemple, l'infarctus.

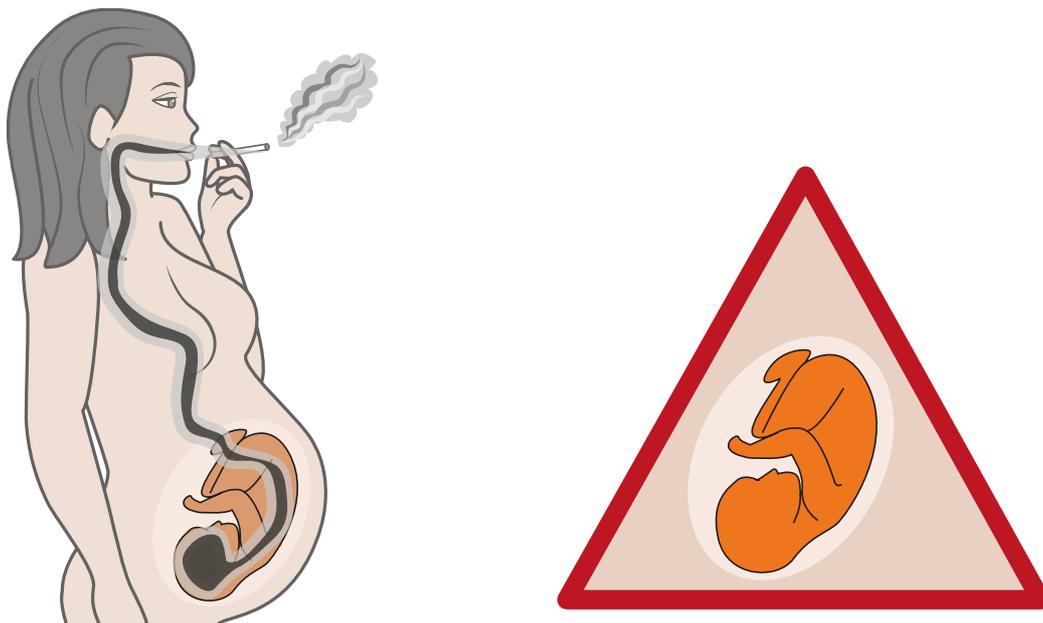


- **Le tabac augmente les risques de maladies du cerveau.**
Par exemple : l'AVC (Accident Vasculaire Cérébral).

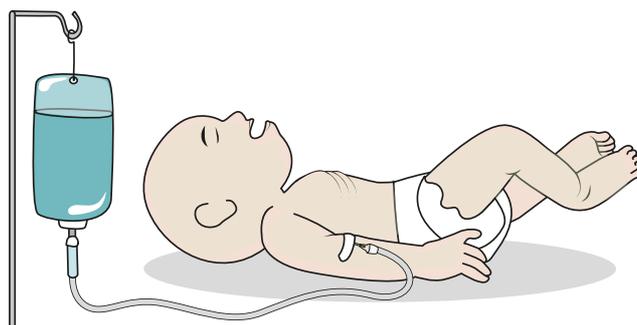


Le tabac est très mauvais pendant la grossesse.

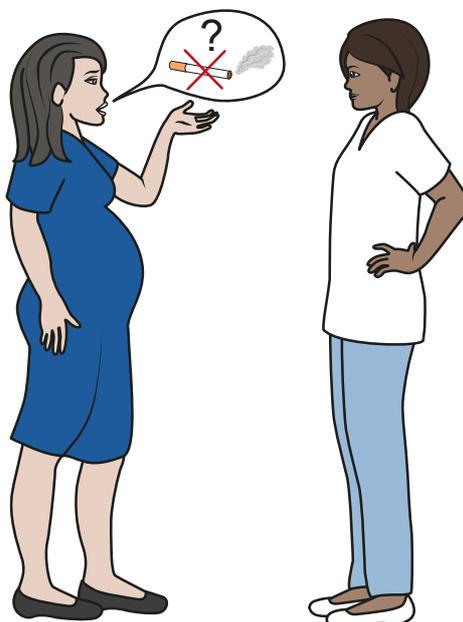
- Si une femme fume quand elle est enceinte, les produits vont directement dans le sang du bébé.



- 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.

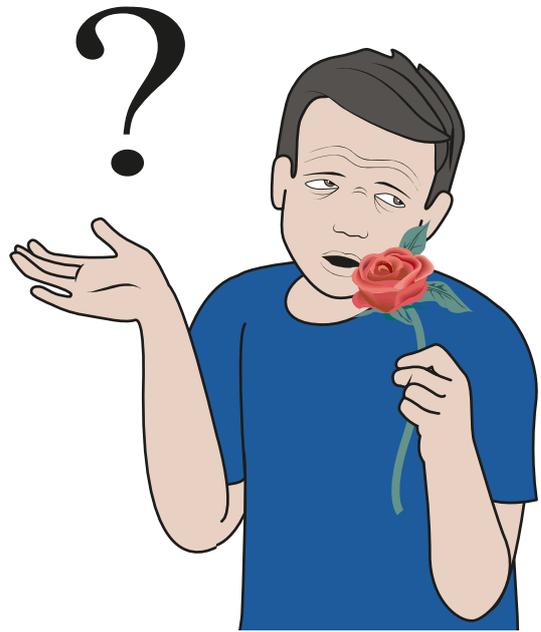
- Je perds le goût.

Je profite moins
du goût des aliments.



- Je perds l'odorat.

Je sens moins bien
es 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.**

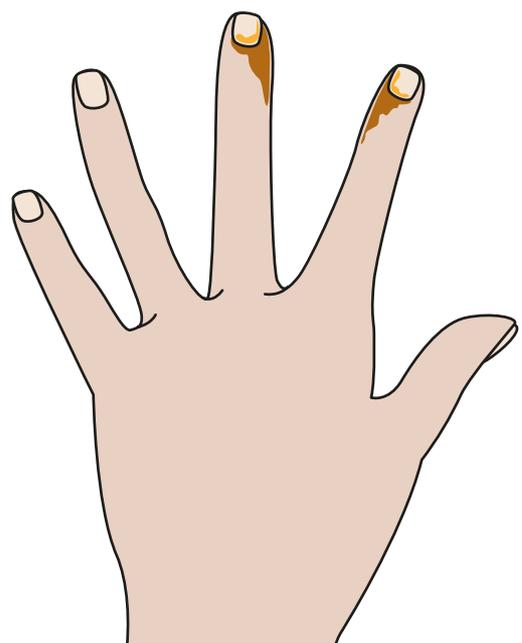


Quand je fume, je suis moins beau.

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

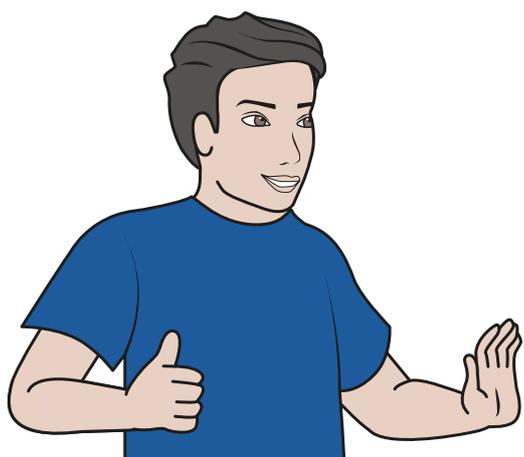


- **Mes ongles et mes doigts
sont jaunes.**



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,



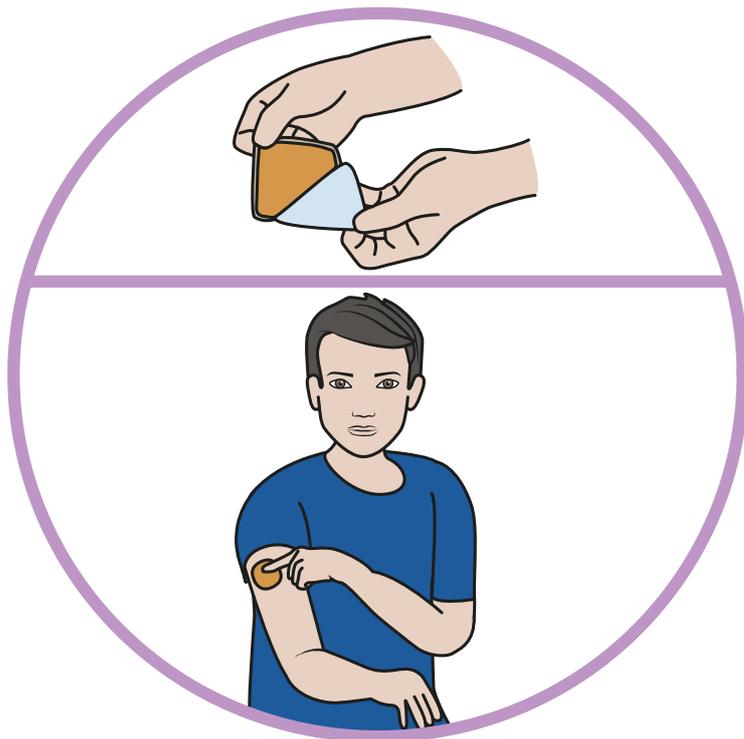
● un pharmacien.





- **des patchs de nicotine,**

Je le colle sur ma peau.



- **de la nicotine à mettre dans ma bouche.**

Gums, bonbons, spray, inhalateur...



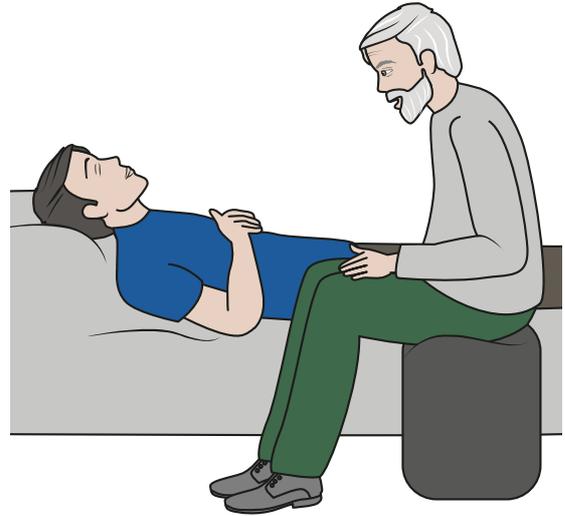
Le professionnel peut me conseiller d'autres traitements :

Par exemple :

- la sophrologie,



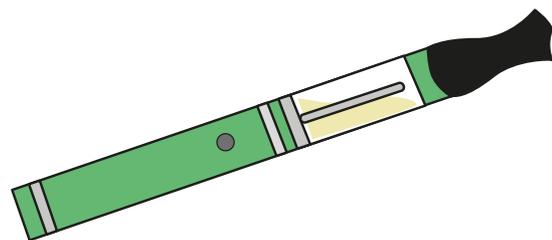
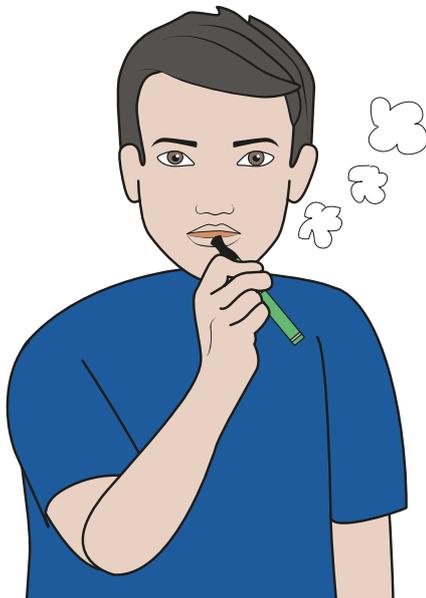
- l'hypnose,



- l'acupuncture.



Il peut aussi me conseiller de prendre une cigarette électronique.



- En appelant Tabac Info Service au 39 89



- ou sur internet : www.tabac-info-service.fr

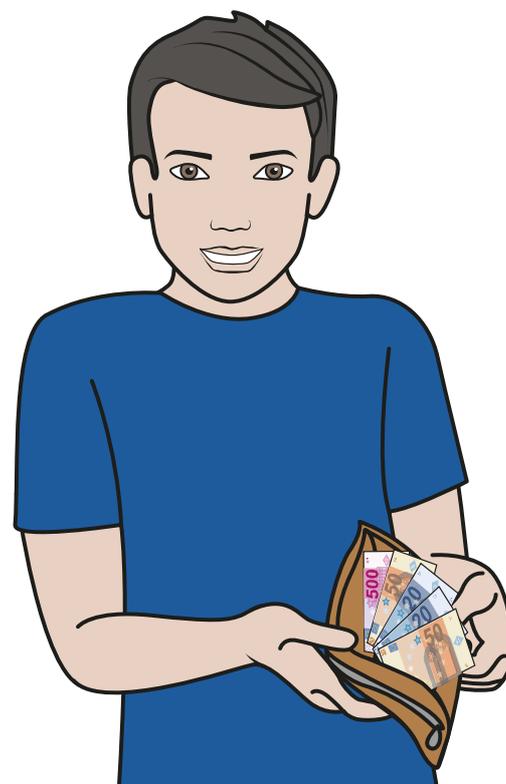


- ou dans un centre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).
Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.
Je peux aussi trouver sur internet : www.drogue-info-service.fr

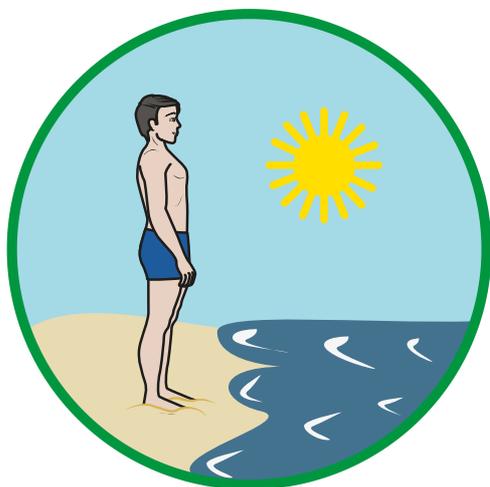


Quand j'ai arrêté de fumer...

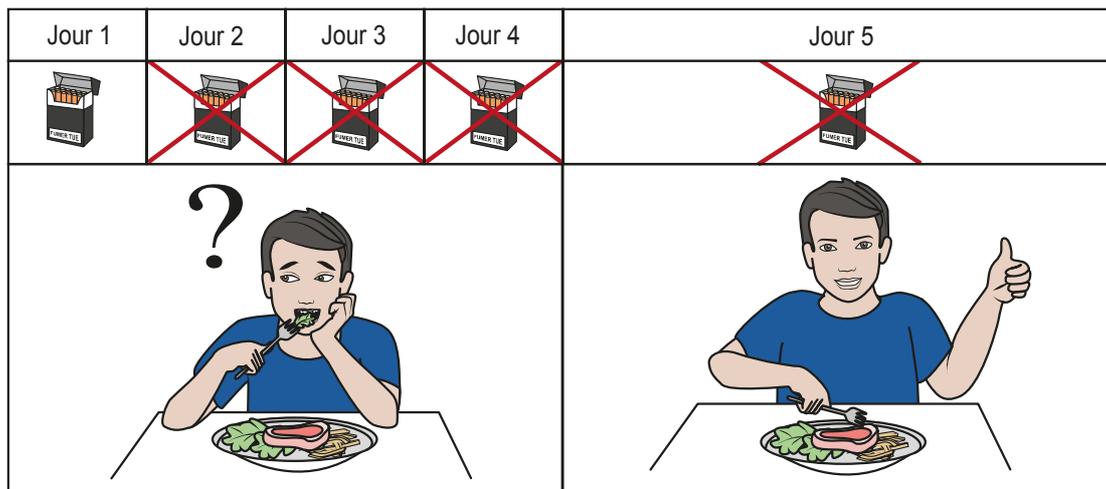
Je dépense moins d'argent.



- Avec cet argent, je peux faire beaucoup d'autres choses...
Par exemple :

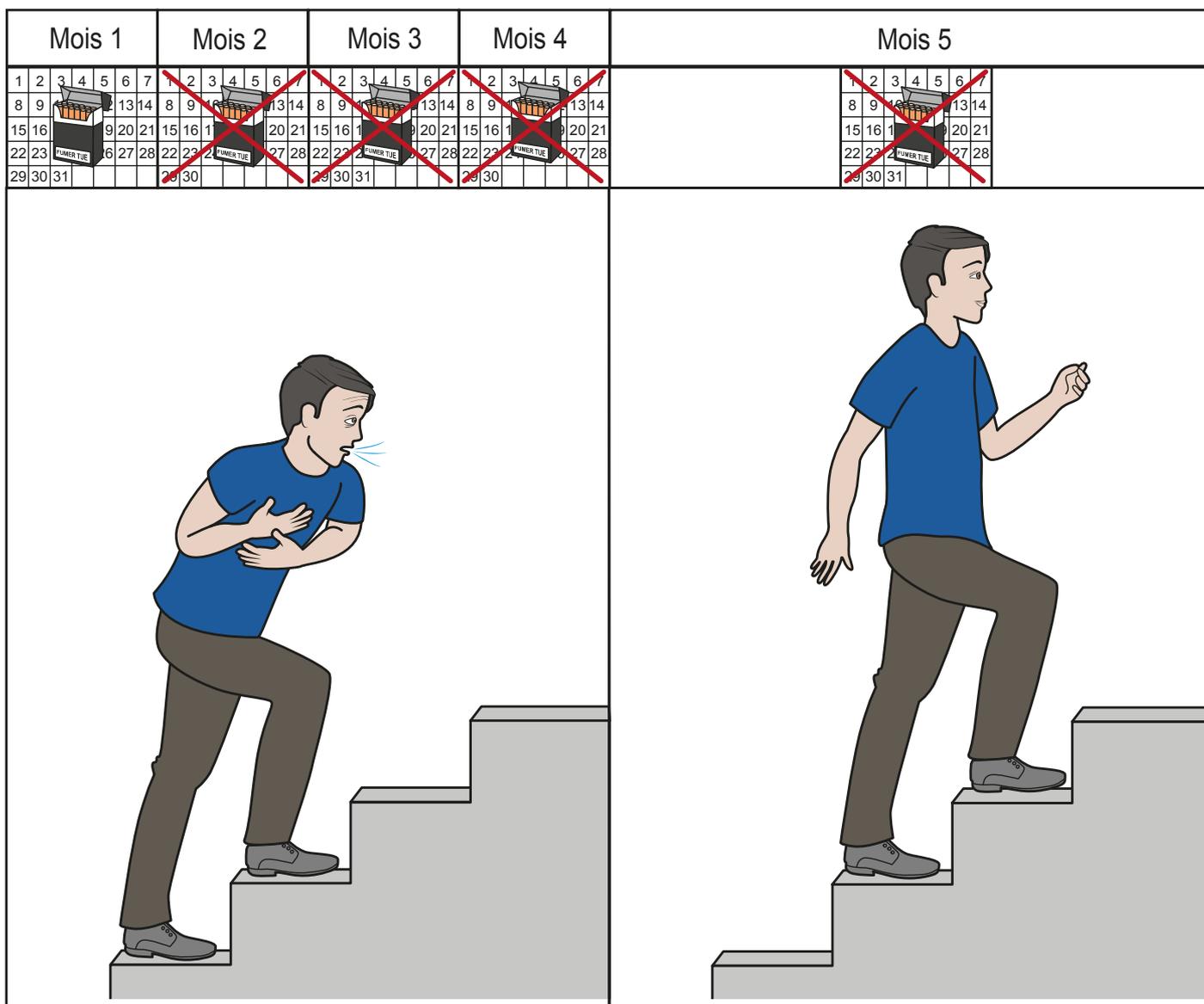


● 3 jours sans cigarette : je retrouve le goût des aliments.

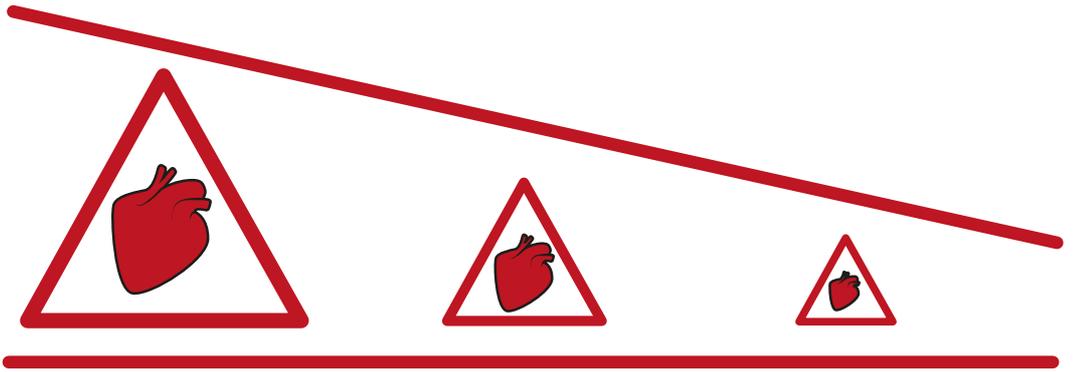
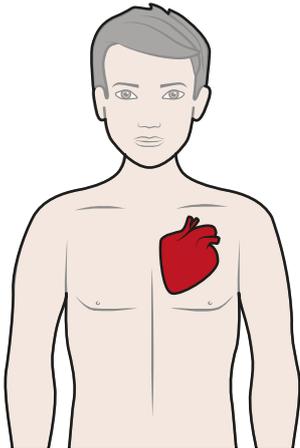
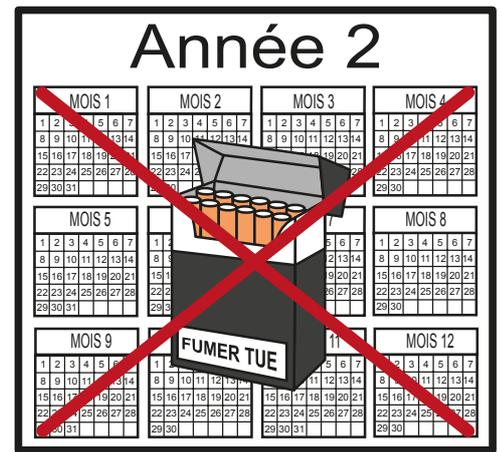
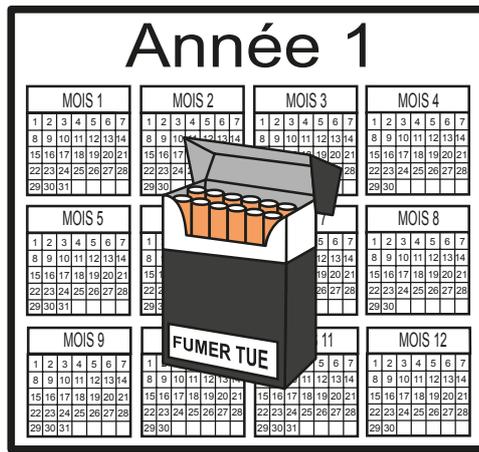


● 3 mois sans cigarette : je respire mieux .

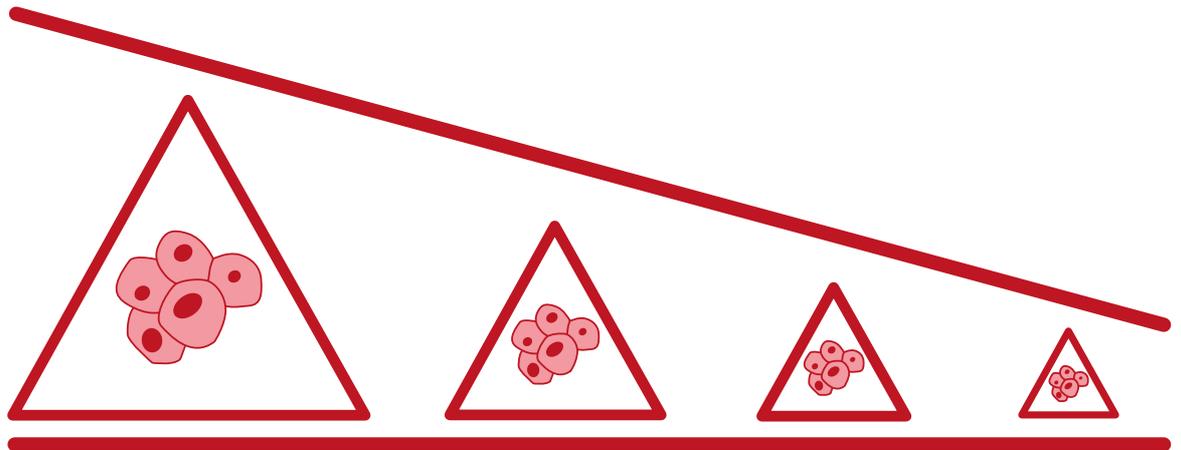
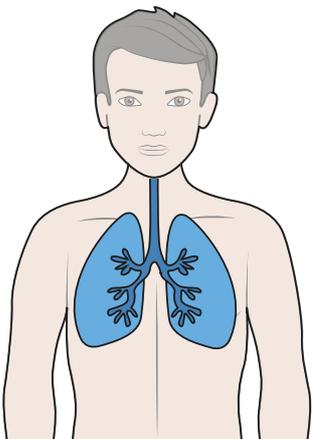
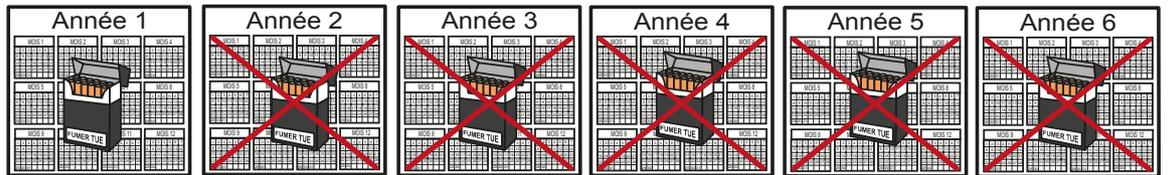
Je suis moins essouffée, moins fatiguée.



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

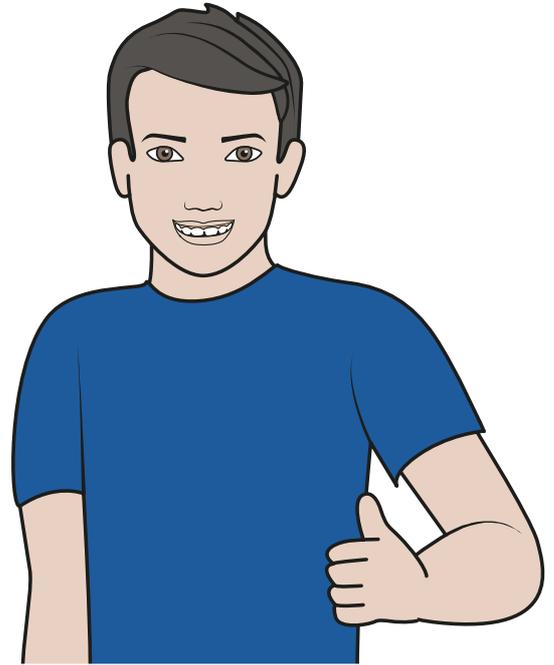


- 5 ans sans cigarette : j'ai deux fois moins de risques d'avoir un cancer du poumon.



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 !



Cette fiche a été réalisée en partenariat avec



et avec le soutien de



SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet www.santebd.org

- sur la chaîne SantéBD  YouTube



SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org ● www.santebd.org

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.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte 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.easy-to-read.eu