

Tu as besoin d'aide, d'être écouté ou de renseignements ?

LIGNES TELEPHONIQUES

TABAC INFO SERVICE

0 825 309 310

Du lundi au samedi - de 8h00 à 20h00
0,15 €/min

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

7 jours sur 7

Appel gratuit depuis un poste fixe
A partir d'un portable **01 70 23 13 13**
(prix d'une communication ordinaire)

FIL SANTE JEUNES

0 800 235 236

Tous les jours de 8h00 à minuit
Gratuit et anonyme

ECOUTE CANNABIS

0 811 91 20 20

7jours sur 7 - de 8h00 à 20h00
Coût d'une communication locale
depuis un poste fixe

ECOUTE ALCOOL

0 811 91 30 30

7jours sur 7 - de 14h00 à 20h00
Coût d'une communication locale
depuis un poste fixe

ECOUTE DOPAGE

0 800 15 2000

Du lundi au vendredi - de 10h00 à 20h00
Numéro vert gratuit depuis un poste fixe
Gratuit et anonyme

SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800

Du lundi au samedi - de 8h00 à 20h00
Numéro vert gratuit depuis un poste fixe
Gratuit et anonyme
7 jours sur 7

Et toi,
tu sais
quoi sur
le tabac ?



Et toi,
tu sais
quoi sur
l'alcool ?



Et toi,
tu sais
quoi sur
le cannabis ?



Et toi,
tu sais
quoi sur
les addictions
et les comportements
mentaux ?



7, rue de la Haye - BP 57
62193 LILLERS CEDEX
Tél. 03 21 54 60 70
www.cc-artois-lys.fr

Espace Jeunesse Artois-Lys
14, rue des Martyrs
62190 LILLERS
Tél. 03 21 54 72 80
saj@cc-artois-lys.fr

Avec le soutien de :



Et toi, tu sais quoi sur le tabac ?



Le tabac, c'est quoi ?

Le tabac est une plante dont les feuilles, après séchage doivent fermenter pour obtenir un goût spécifique.

Ce produit subit de nombreuses manipulations industrielles pour être transformé et obtenir cigarettes et tabac à rouler.

Le tabac contient de la nicotine et de nombreux additifs (humectants, goûts, saveurs...)

La nicotine est une **substance psychoactive**, qui agit sur le système nerveux central.

La production, la vente et l'usage du tabac sont réglementés, la publicité est interdite.

*Une substance psychoactive modifie l'activité mentale, les sensations et le comportement.
Son usage expose à des risques et à des dangers pour la santé et peut engendrer une dépendance*

Les effets du tabac

Chacun réagit au tabac selon son état physique et psychique, selon la quantité et le mode de consommation.

L'usage du tabac peut augmenter la vigilance et la capacité de réflexion

La nicotine possède un effet **anxiolytique** et coupe-faim, mais comporte des risques.

Anxiolytique :

médicament utilisé pour lutter contre l'anxiété ou l'angoisse et leurs différentes manifestations

Les risques du tabac

A court terme

Altère le goût, l'odorat et l'haleine

Augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque

Altère la peau, les cheveux, le teint et la couleur des dents

Diminue la résistance à l'exercice physique

Diminue la capacité respiratoire dans la vie quotidienne

Peut provoquer des troubles de la digestion (brûlures d'estomac)

La nicotine entraîne une très forte dépendance physique et psychique, la combustion du tabac crée des goudrons et du monoxyde de carbone très toxiques pour la santé

Le tabac peut provoquer une certaine irritabilité et changement d'humeur en cas de manque chez un fumeur dépendant

A moyen terme

Durcissement des artères pouvant entraîner des accidents cardiaques et cérébraux.

Risque accru d'infarctus du myocarde

Troubles de l'appareil respiratoire (bronchite chronique et aggravation de l'asthme)

Risque accru de déchaussements et pertes des dents

Risque de cancer du poumon (fonction de la quantité et de la durée de consommation)

Par rapport aux non-fumeurs, le risque est multiplié par 15 pour les fumeurs de 20 cigarettes par jour

Attention !

Les cigarettes dites "légères" sont aussi toxiques et dangereuses que les autres.

La pratique d'une activité sportive et physique n'atténue pas les risques de la consommation de tabac.

Une ambiance enfumée est nocive pour les non-fumeurs (tabagisme passif)

Les composants multiples des cigarettes et du tabac à rouler ne sont pas tous identifiés et leurs effets ne sont pas connus.

Certains additifs introduits par les industries du tabac accélèreraient et accentueraient le phénomène de dépendance.

Tu as besoin d'aide, d'être écouté ou de renseignements ?

SITES INTERNET

www.filsantejeunes.com

Propose une documentation sur la santé des jeunes, des forums et la possibilité de questionner par courriels des professionnels de la santé

www.tabac-info-service.fr

Site dédié à l'arrêt du tabac qui propose des outils et des exercices interactifs pour faire le point sur sa dépendance, ses motivations pour arrêter de fumer et qui propose la possibilité d'un accompagnement interactif dans sa démarche d'arrêt.

www.inpes-santé.fr

Site à destination du grand public et des professionnels qui propose :

Programme de prévention (tabac, alcool, drogues, sida...)

Actions de communication

Publications (catalogue en ligne)