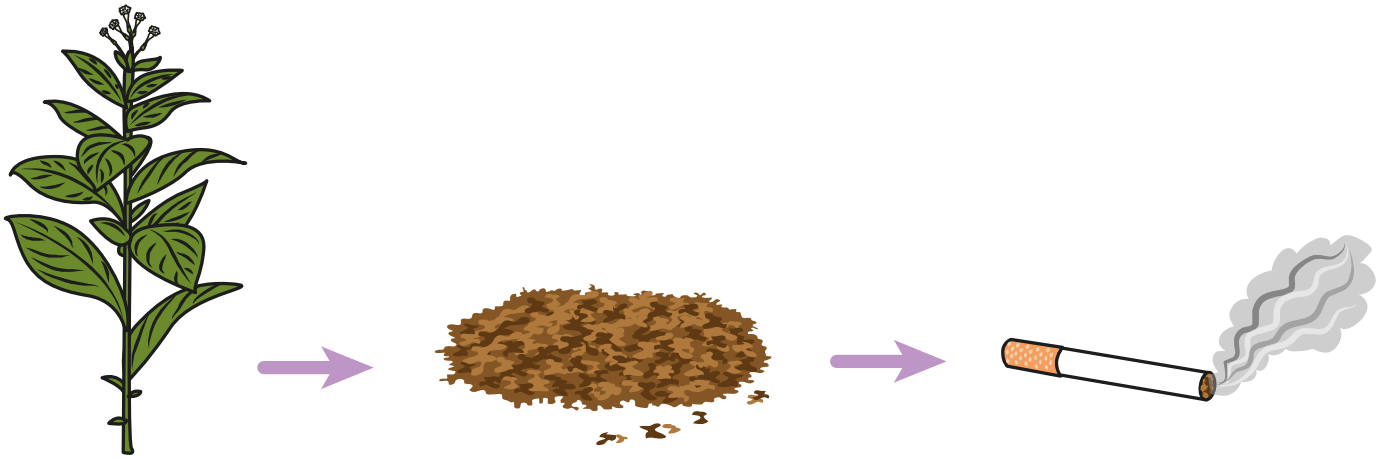
Le tabac et ma santé

SANTÉ BD .org

C’est quoi le tabac ?

Le tabac est une plante qui se fume.

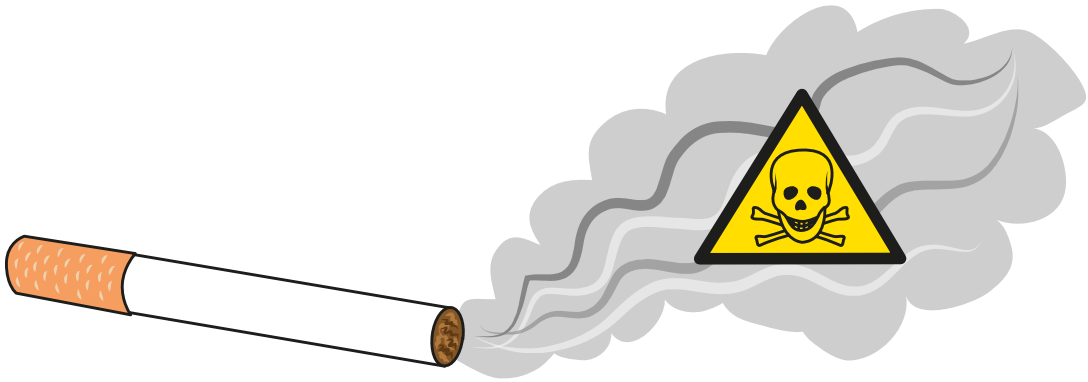
On peut aussi le mâcher.



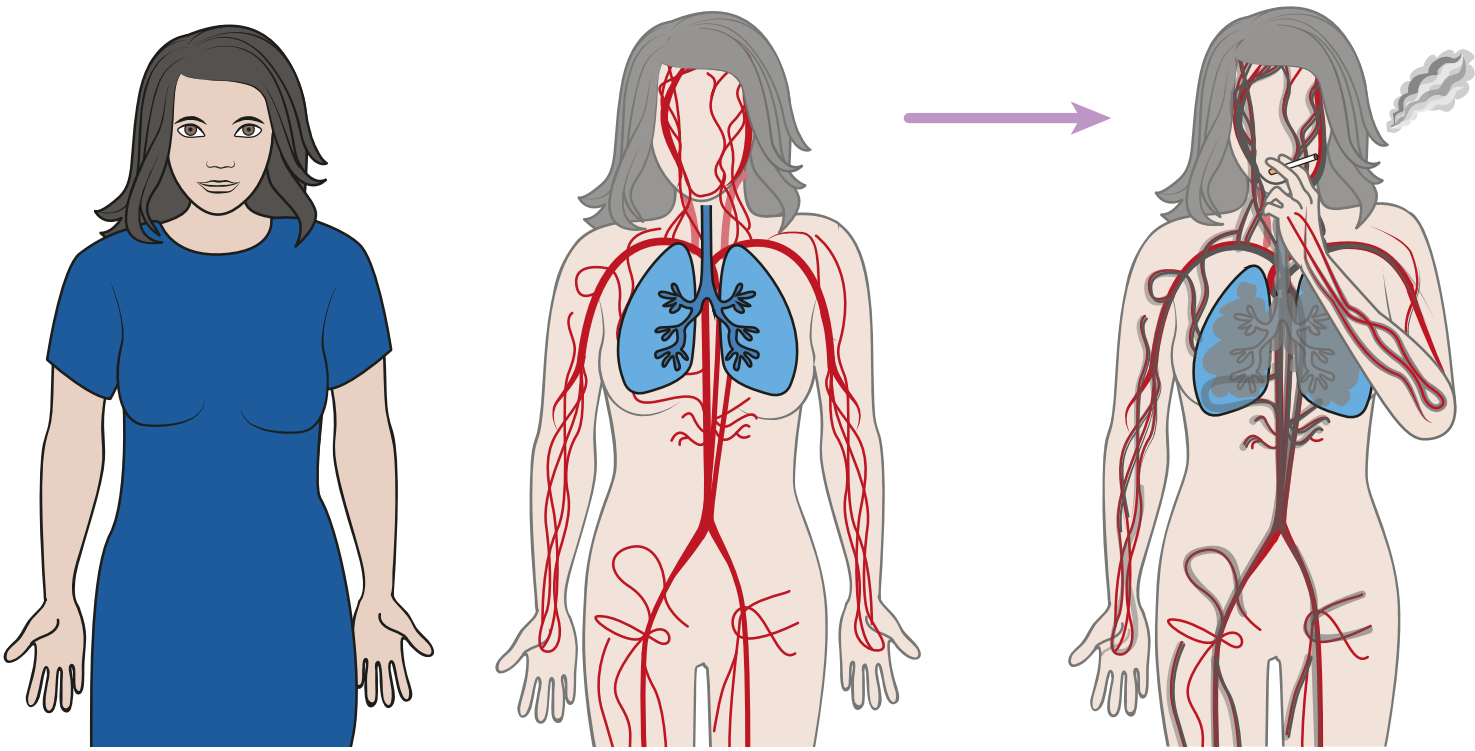
- **Le tabac se fume de différentes façons :**

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.



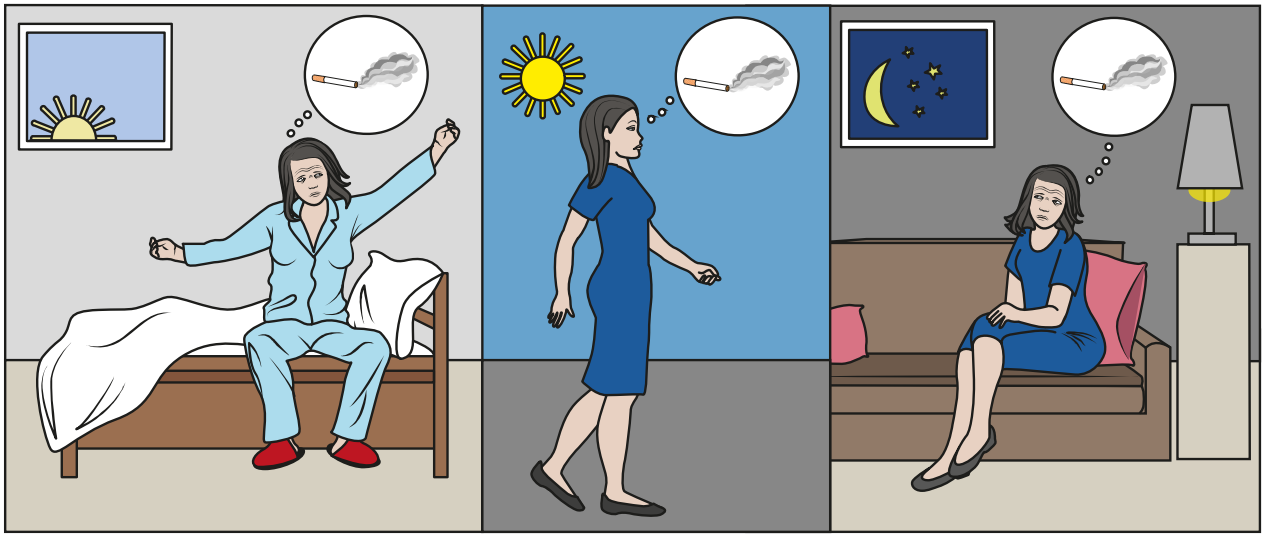
- **Tous ces produits entrent dans mes poumons et passent dans mon corps.**



Le tabac est une drogue : je peux devenir dépendante.

C'est la nicotine qui rend dépendant.

- **Je suis dépendante quand fumer me manque.**



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

je suis énervée,

je suis stressée,

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.**

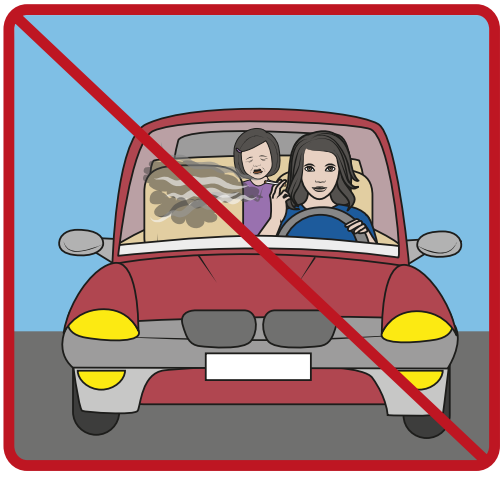
Pour la santé des autres, j'évite de fumer :

- **à côté des enfants,**

- **à côté d'une femme enceinte,**

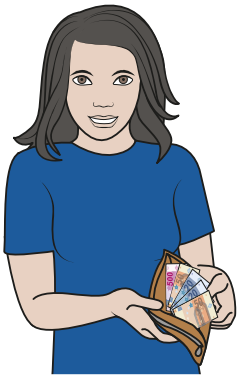
- **dans la maison,**

- **dans la voiture.**



Quand je fume, je dépense beaucoup d'argent.

- **Si je fume un paquet par jour, je dépense 3000€ par an !**



Année

Janvier	Février	Mars	Avril
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √		√ √ √	√ √

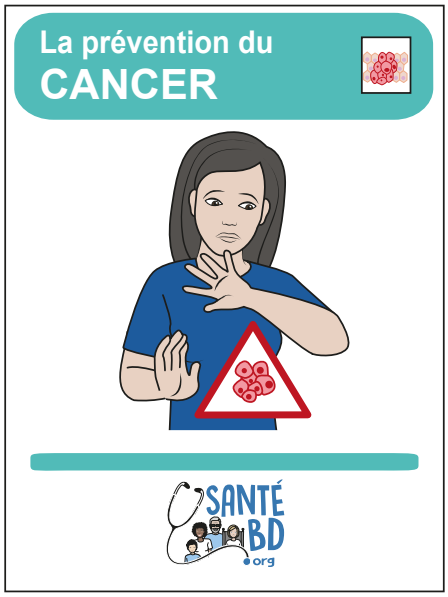
Mai	Juin	Juillet	Août
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √	√ √	√ √ √	√ √ √

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √	√ √ √	√ √	√ √ √

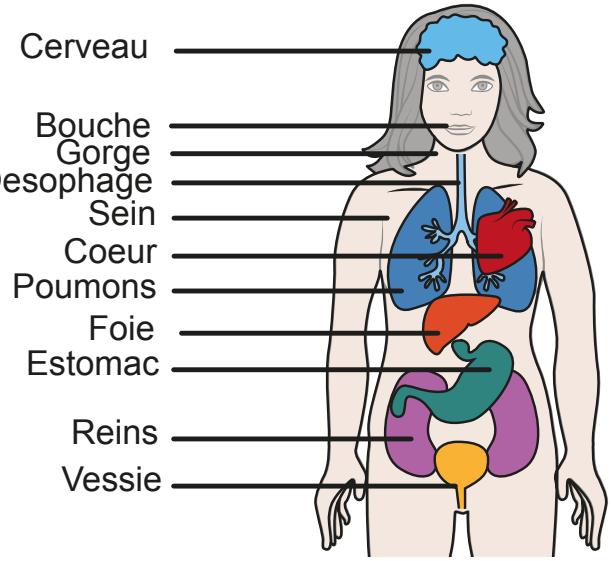
Le tabac est mauvais pour ma santé.

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

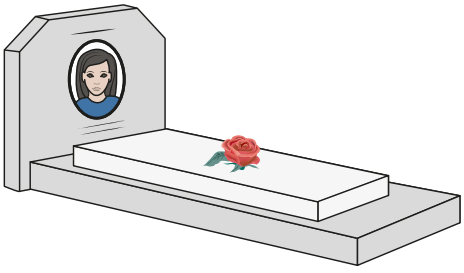
- **Pour comprendre le cancer, voir la fiche «la prévention du cancer».**



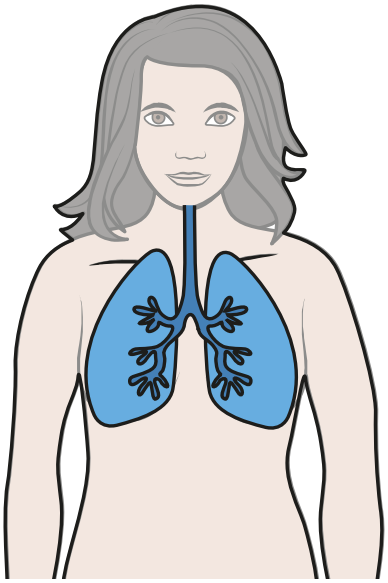
- **Les cancers les plus fréquents avec le tabac sont :**

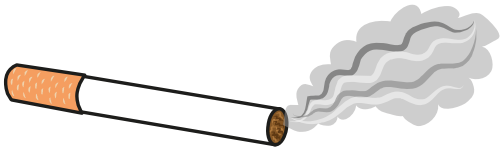


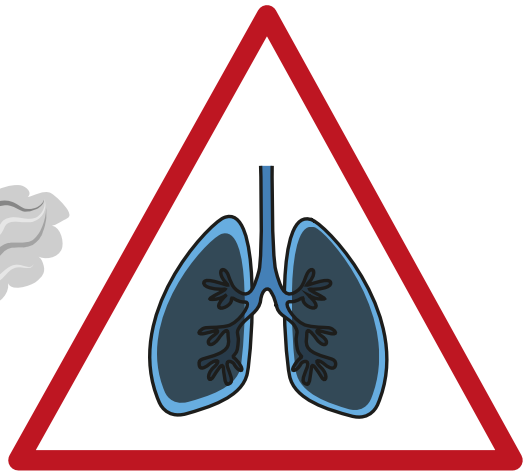
- **Je peux mourir à cause du tabac.**



Le tabac est mauvais pour mes poumons.

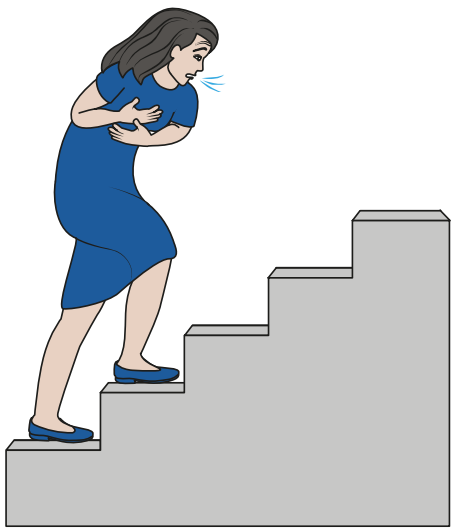




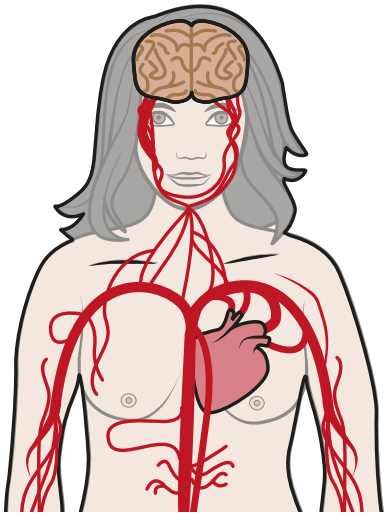


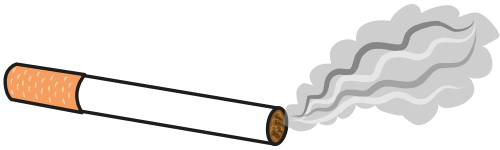
Par exemple : j'ai souvent des bronchites.

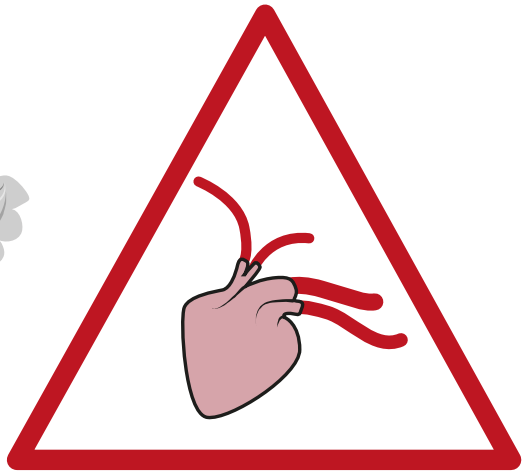
- **Je respire moins bien.**



Le tabac est mauvais pour la circulation du sang.

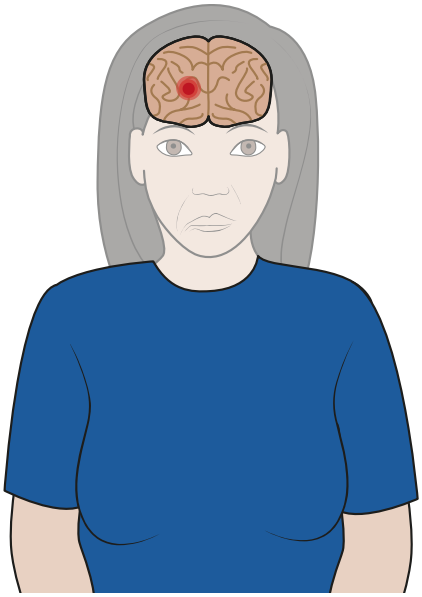






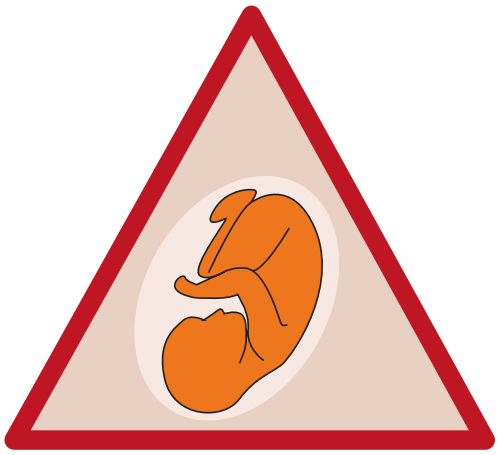
- **Le tabac augmente les risques des maladies du coeur.**
  Par exemple, l'infarctus.

- **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 je fume quand je suis enceinte,**
  les produits vont directement dans le sang du bébé.



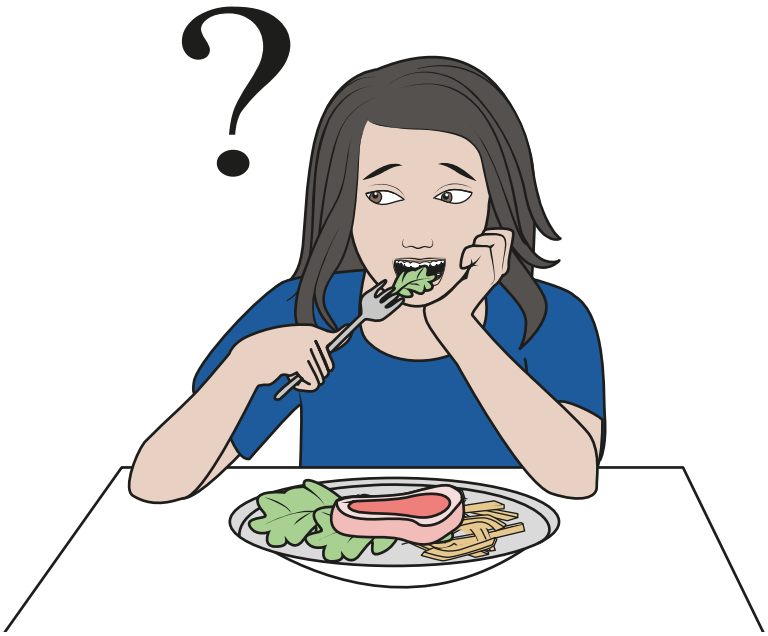
- **Le bébé peut naître trop tôt et trop petit.**

- **Je peux demander de l'aide à mon docteur.**

Le tabac est mauvais pour mes sens.

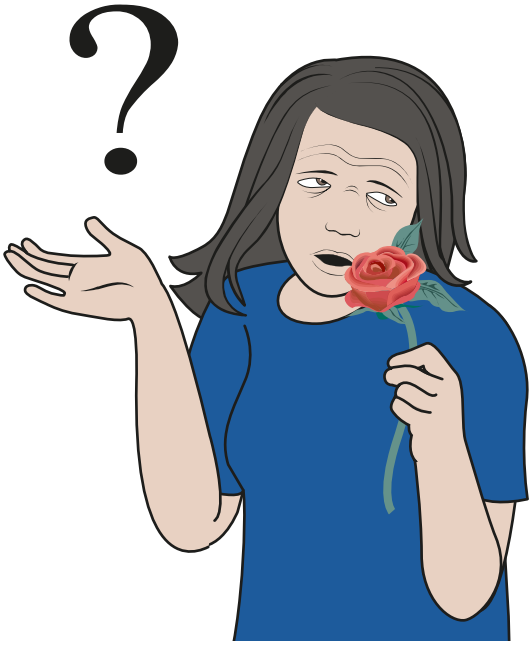
- **Je perds le goût.**

Je profite moins
du goût des aliments.



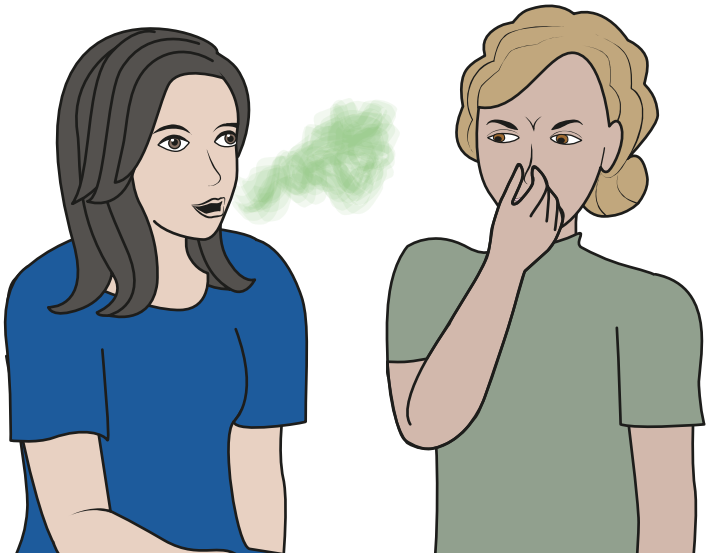
- **Je perds l'odorat.**

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.

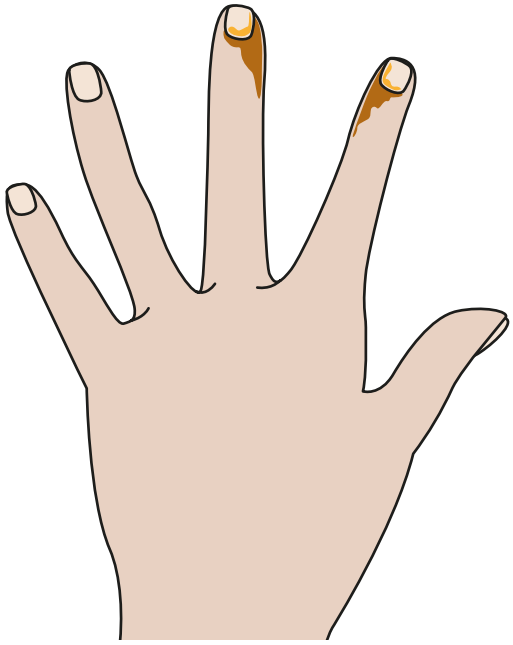
- J’ai mal à la tête.

- J’ai mal au coeur.

Quand je fume, je suis moins belle.

- 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,

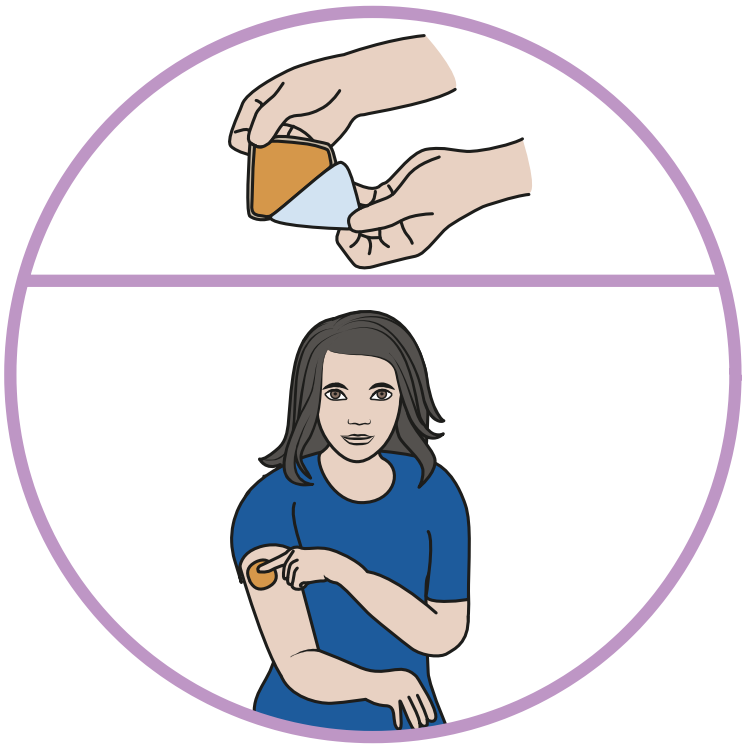
- un infirmier, une infirmière,

- 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.**

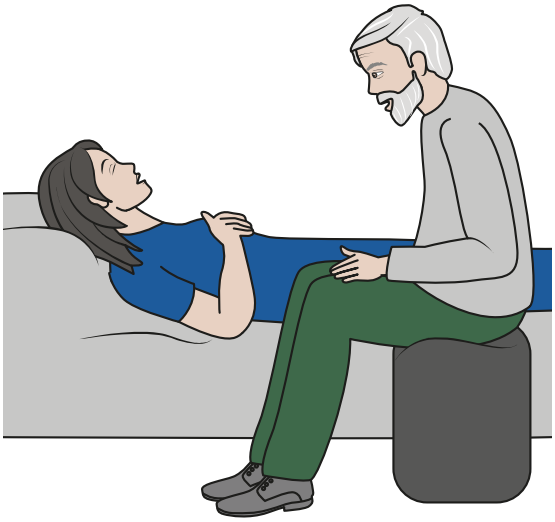
Gums, bonbons, spray, inhalateur...

Le professionnel peut me conseiller d'autres traitements :

Par exemple :

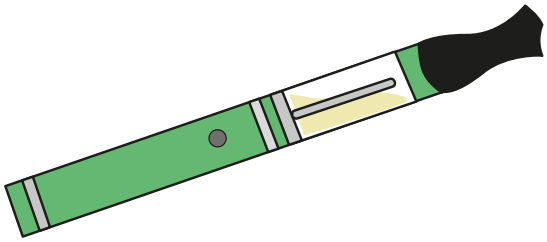
- **la sophrologie,**

- **l'hypnose,**



- **l'acupuncture.**

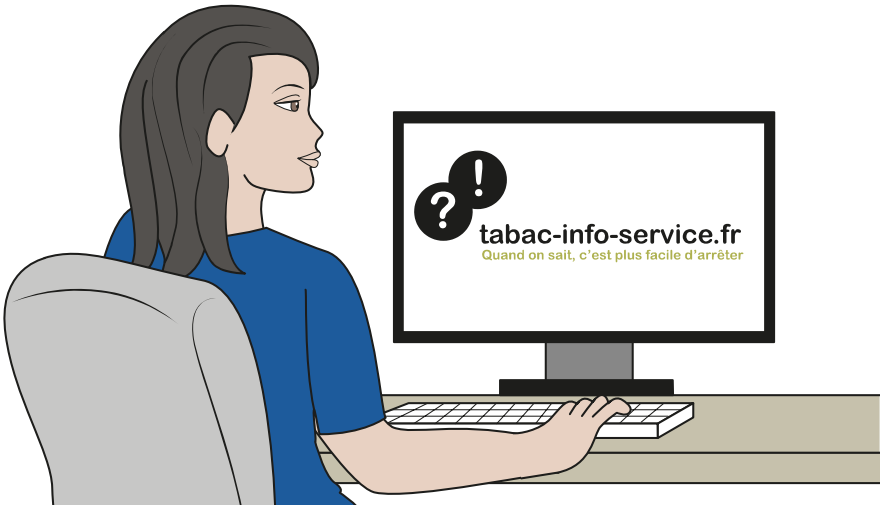
Il peut aussi me conseiller de prendre une cigarette électronique.



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**

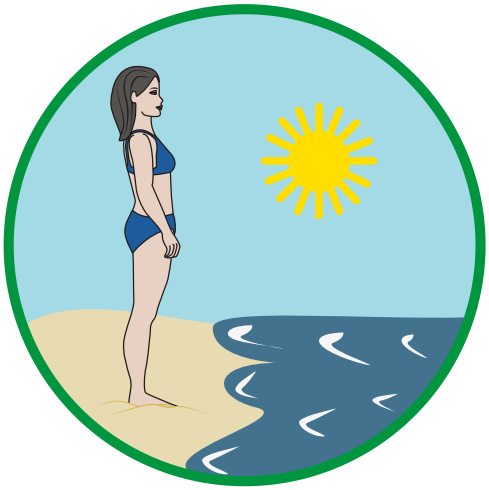


- **ou dans un centre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).**
  Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.
  Je peux aussi trouver sur internet : www.drogue-info-service.fr

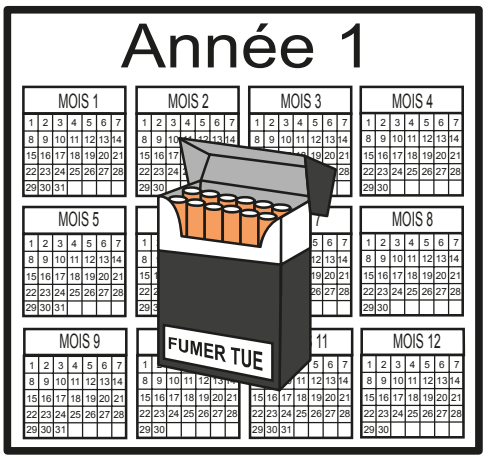
Quand j’ai arrêté de fumer...

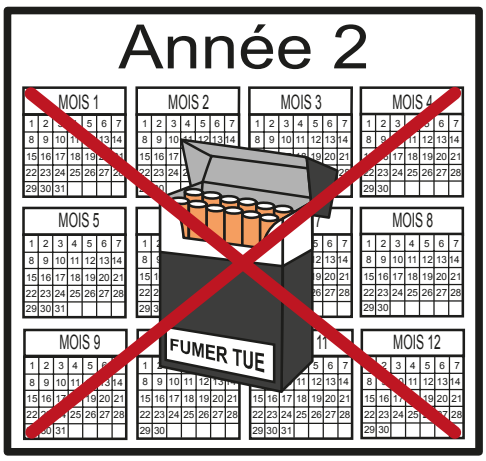
Je dépense moins d’argent.

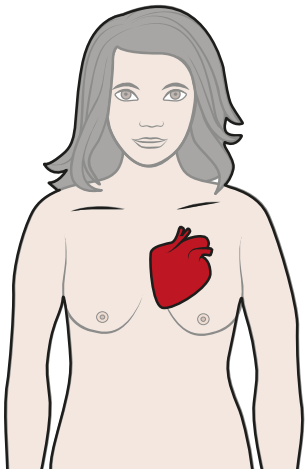
- **Avec cet argent, je peux faire beaucoup d’autres choses...**
  Par exemple :

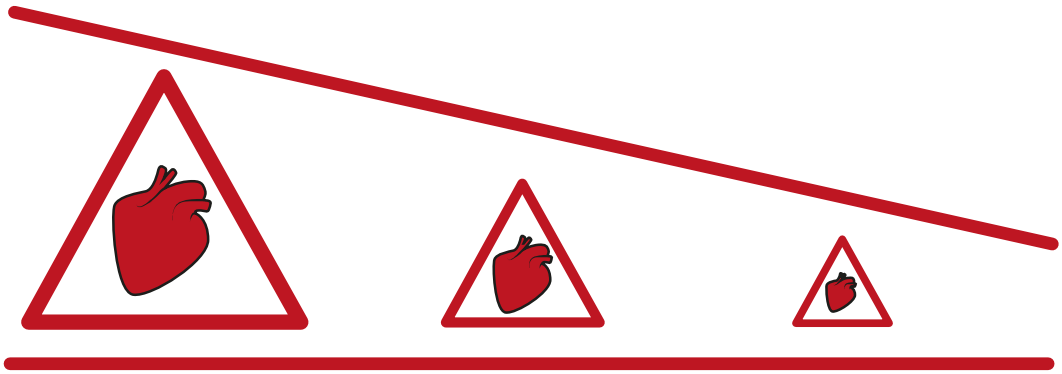


- **1 an sans cigarette : j'ai moins de risque d'avoir une maladie du coeur.**

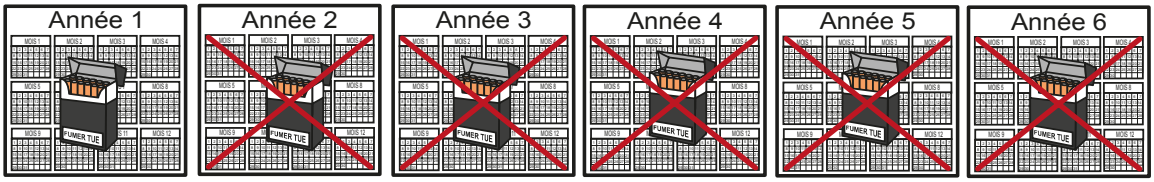


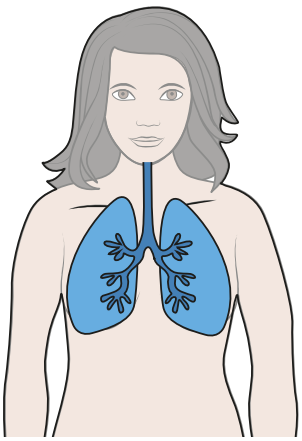


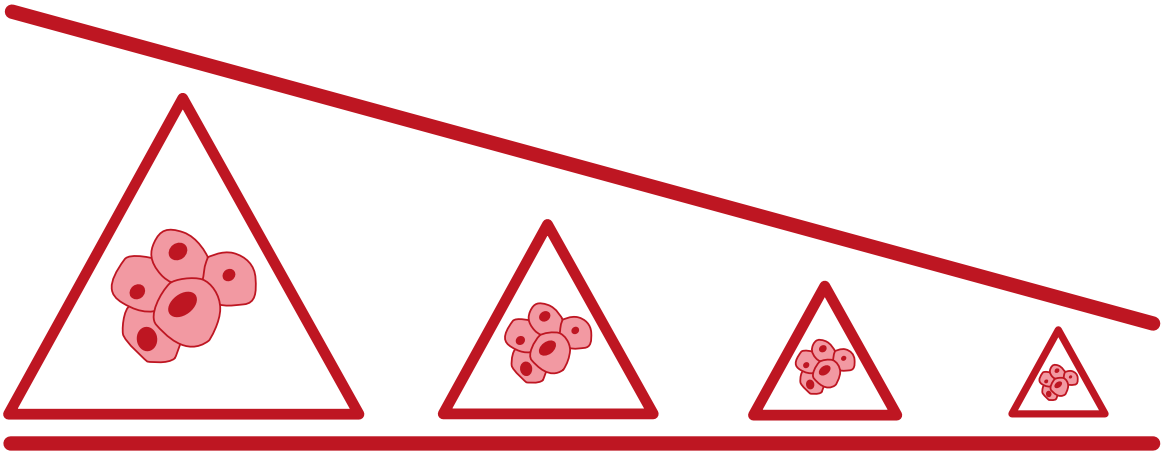




- **5 ans sans cigarette :**
  j'ai deux fois moins de risques d'avoir un cancer du poumon.

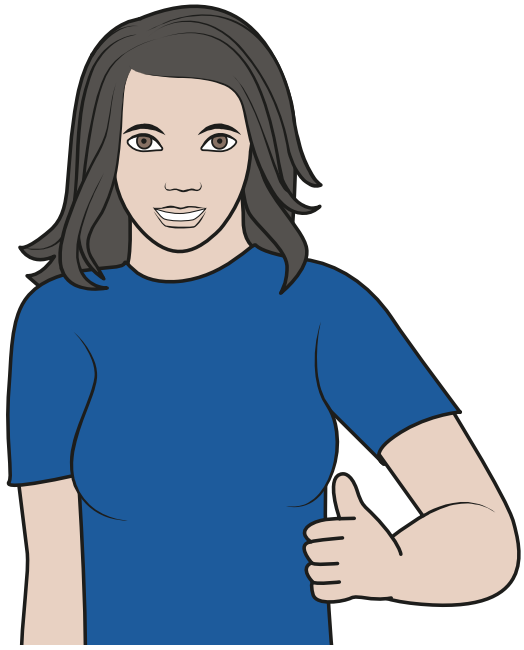




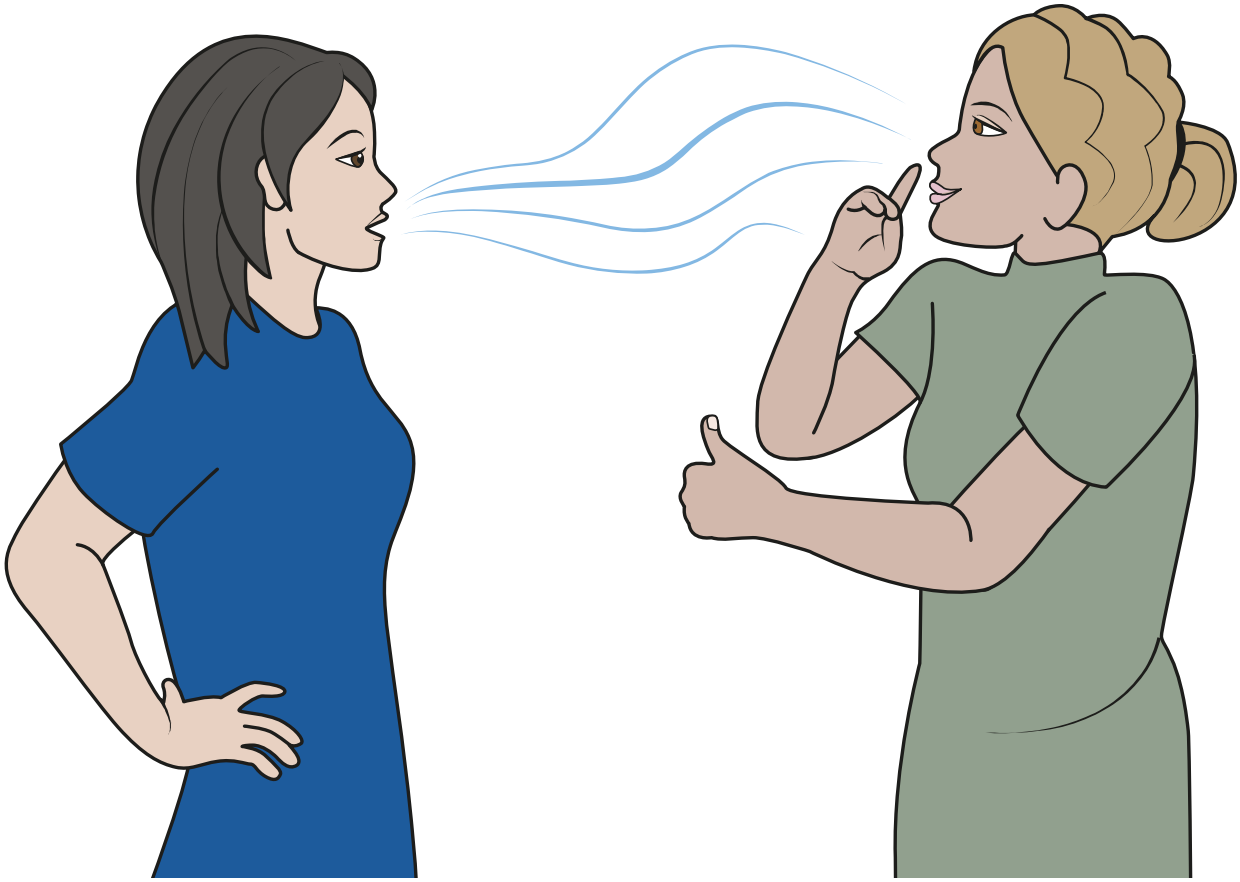


Je suis plus belle.

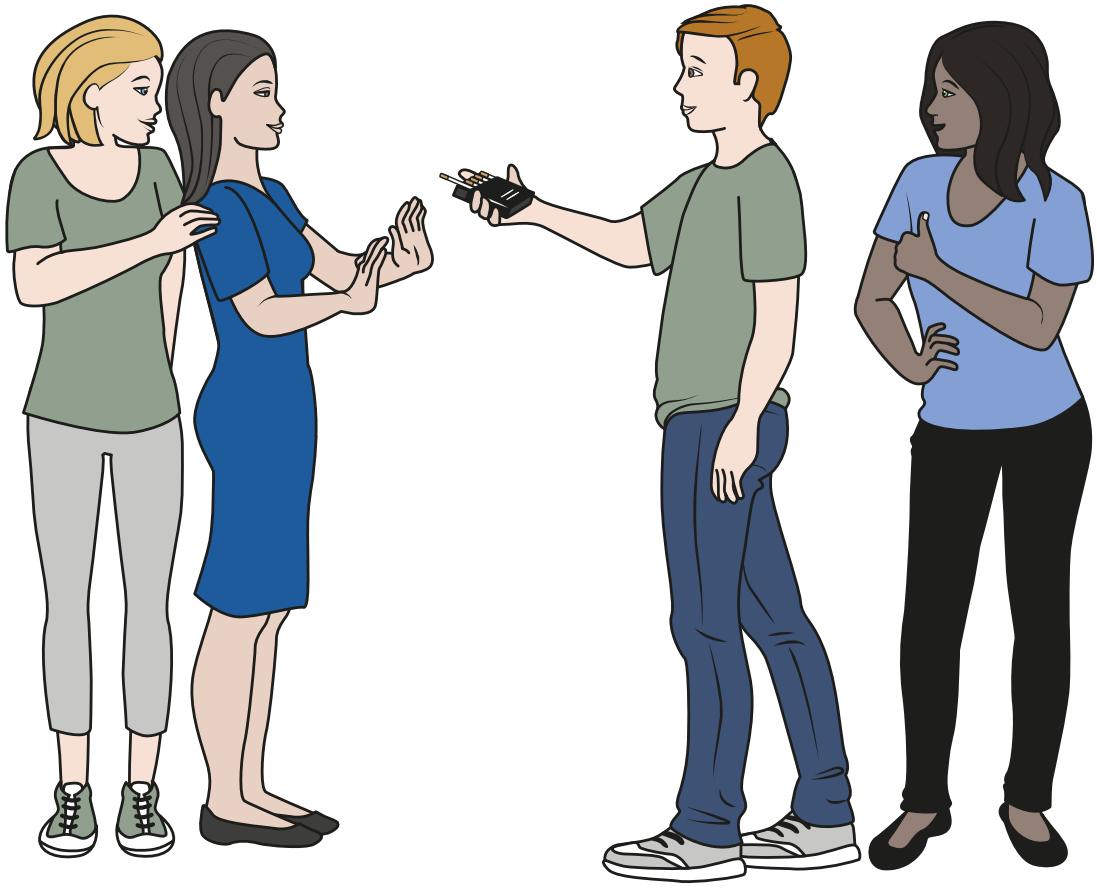
- **J’ai une plus belle peau.**
- **Mes dents sont plus blanches.**



- **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

Udapei du Nord
"Les papillons blancs"
Union départementale des associations de parents et amis de personnes en situation de handicap mental

ma s@nté 2.0

et avec le soutien de

Santé publique France

CJC
Consultations Jeunes Consommateurs
Centre Arthur Rimbaud - CH4V

SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

- 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 :

fondation handicap malakoff humanis

L'Assurance Maladie

MAIRIE DE PARIS

CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Santé publique France

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

® CoActis Santé