

Be Smart, Don't Start.

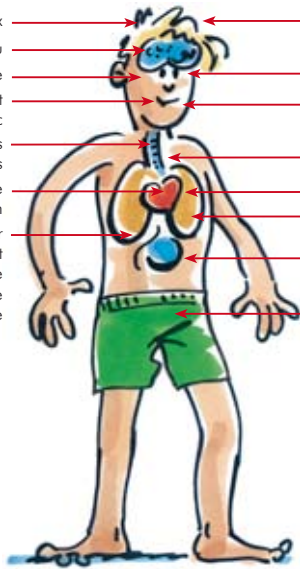
Les Effets du Tabagisme sur le Corps

Effets immédiats

Odeur de tabac dans les cheveux
Moins d'oxygène pour le cerveau
Teint cadavérique
Mauvaise haleine et dents jaunies par le tabac
Toux et refroidissements plus fréquents
Augmentation du rythme cardiaque et de la tension
Moins d'oxygène pour les poumons, provoquant essoufflement, mauvaise condition physique et crises d'asthme

Effets à long terme

Attaques cérébrales
Cécité
Maladies des gencives entraînant la perte de dents
Cancers de la bouche et de la gorge
Infarctus
Maladies pulmonaires et cancer du poumon
Ulcères à l'estomac
Cancers du rein et de la vessie



Tabac et Environnement

Le tabac ne nuit pas seulement au fumeur, mais aussi à l'environnement. Pour sécher un hectare de feuilles de tabac, on a besoin d'un hectare de forêt.

Chaque année dans le monde, 5 millions d'hectares de forêts (600 millions d'arbres!) sont détruits pour sécher le tabac.



Ne deviens pas la Cible de l'Industrie du Tabac



L'industrie du tabac a plus d'un tour dans son sac pour attirer les jeunes et pour les persuader de consommer ses produits mortels – dans les magasins, dans les films et sur internet.

Ne te fais pas avoir ! Sois vigilant – refuse d'être leur cible !



Tabagisme Passif

Les enfants qui respirent la fumée de tabac des autres présentent un risque accru de:

- toux, refroidissements et infections pulmonaires,
- asthme sévère et otites
- absences scolaires pour cause de maladie.

Tabac et Dépendance

Le tabac contient de la nicotine, une drogue toxique qui crée une forte dépendance. La nicotine atteint le cerveau en sept secondes. Une fois qu'on s'est mis à fumer, la dépendance peut s'installer très rapidement. Ne pas commencer de fumer est le meilleur choix.



Tabac et Sport

Fumer diminue les performances sportives et la forme physique.

- Le cœur doit faire plus d'efforts.
- Les muscles reçoivent moins d'oxygène.
- La respiration devient plus difficile et plus pénible.



Qu'y a-t-il dans la Fumée de Tabac ?

Monoxyde de carbone
Acétone
Méthanol
Nicotine
Butane
Arsenic
Cadmium
Naphthalène
DDT
Ammoniac
Acide cyanhydrique
Toluène
Polonium 210



T'es-tu déjà posé la question quelles substances sont cachées dans la fumée de tabac ?

Arsenic	→	Poison
Ammoniac	→	Détergent
Acétone	→	Solvant
Benzène	→	Vapeurs d'essence
Butane	→	Gaz dans les briquets
Monoxyde de carbone	→	Gaz d'échappement
DDT	→	Insecticide
Méthanol	→	Carburant d'avion
Nicotine	→	Herbicide
Polonium 210	→	Substance radioactive
Toluène	→	Explosif (TNT)



Argent de Poche

Pense à toutes les choses que tu t'achètes avec ton argent de poche - vêtements, DVD et CD, voyage. Quel gâchis de dépenser cet argent pour des cigarettes, argent qui s'envole littéralement en fumée !

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu www.info-tabac.lu