

# Be Smart, Don't Start.

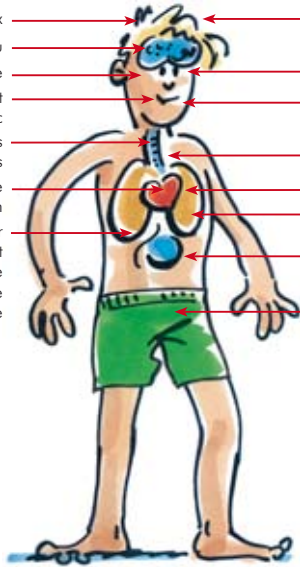
## Les Effets du Tabagisme sur le Corps

### 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 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.



## 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.



## Qu'y a-t-il dans la Fumée de Tabac ?

- Monoxyde de carbone
- Acétone
- Méthanol
- Nicotine
- Butane
- DDT
- Ammoniac
- Acide cyanhydrique
- Arsenic
- Cadmium
- Toluène
- Naphtalène
- 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