



Le TABAC



Le tabac est une plante tropicale originaire d'Amérique du sud, riche en nicotine. Il s'agit d'une substance psychoactive, c'est-à-dire qu'elle modifie le fonctionnement normal du cerveau. C'est cette substance qui provoque la dépendance. Toxique pour le corps, elle n'est cependant pas cancérigène.

Les goudrons et le monoxyde de carbone sont créés lors de la combustion du tabac : nocifs pour la santé, ils vont réduire l'apport en oxygène des muscles et des organes. Ils sont cancérigènes.

Les additifs sont des produits chimiques ajoutés au tabac par les industriels du tabac. Certains, comme l'ammoniac, vont permettre d'assimiler la nicotine plus rapidement et ainsi accroître la dépendance. D'autres, comme l'acétone ou le mercure, vont venir modifier le goût ou la texture des cigarettes.

Il existe plus de 4000 additifs comme l'arsenic, le cyanure d'hydrogène, le formaldéhyde ...

TOUS sont nocifs pour la santé et 70 au moins sont cancérigènes.

la France compte
16 millions de
fumeurs.

Le tabac est à l'origine d'un cancer sur trois (poumon, gorge, langue ...) il provoque aussi des maladies cardiovasculaires (cœur et vaisseaux sanguins) et affecte tout le système respiratoire.

Environ 80000
personnes décèdent
chaque année à cause
du tabac.

Le tabagisme passif
est le fait de respirer
involontairement la
fumée de cigarette
d'un fumeur.

SURESNES INFORMATION JEUNESSE

SIJ CENTRE-VILLE
6 allée des Maraîchers
01 47 72 35 73
centre-ville@sjj.asso.fr

SIJ PAYRET
13 rue Payret Dortail
01 45 06 41 38
payret@sjj.asso.fr

SIJ CITE-JARDINS
6 allée des Platanes
01 47 72 35 73
cite-jardins@sjj.asso.fr

WWW.SIJ.ASSO.FR



Le tabac n'a AUCUN effet bénéfique pour la santé. En revanche, les effets négatifs sont légion et pas seulement sur la santé :

Si je fume 10 cigarettes par jour et que mon paquet de 20 cigarettes coûte 10 €.

Une cigarette me coûte alors 0,50 centimes.

$0,50 \times 10 \text{ cigarettes} \times 30 \text{ jours} = 150 \text{ € par mois}$

$150 \times 12 \text{ mois} = 1800 \text{ € par an}$

$1800 \times 5 \text{ ans} = 9000 \text{ € en 5 ans}$

$1800 \times 10 \text{ ans} = 18000 \text{ € en 10 ans}$

Imaginez ce que vous pourriez vous offrir à la place !

Les consultations en TABACOLOGIE :

Les fumeurs qui ne parviennent pas à s'arrêter seuls peuvent se faire aider par leur médecin, leur pharmacien ou un tabacologue. Il existe en France près de 400 consultations de tabacologie à l'hôpital ou dans des cabinets médicaux.

Centre médical Maurice Thorez

18, rue Maurice Thorez
92000 Nanterre
01 41 37 58 85
Sur RDV 1 samedi par mois
Tiers payant + mutuelle
7,5 € la consultation

Hôpital Foch

40 rue Worth
92150 Suresnes
01 46 25 28 13
Sur RDV
Carte vitale + mutuelle
25 € la consultation

Centre médical Françoise Dolto

26-30 rue Anatole France
92800 Puteaux
01 47 75 20 20
Sur RDV
Les lundis de 16h30 à 19h30
Secteur 1 (pas de dépassement d'honoraires)
20 € la consultation

Les sites et numéros de téléphone dédiés :



www.cnct.fr

Ce que l'industrie du tabac vous cache...
Informer et alerter – préserver les jeunes.



www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Un grand défi collectif : 180000 participants.
Pourquoi pas vous ?



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

www.tabac-info-service.fr

Je trouve un tabacologue - je pose une question - je trouve ma méthode

Mille façons d'arrêter, un seul numéro

