



**accidents vasculaires cérébraux, etc.**

**Les cigarettes sont composées en partie de produits toxiques, cancérigènes, détergents et radioactifs.**

## Contacts utiles

### Le téléphone

- Tabac Info Service : 0 825 309 310
- Eclat (Espace de concertation et de liaison contre le tabac en Nord-Pas de Calais) : 03 20 21 06 05
- APPRI (Prévention du tabagisme chez la femme enceinte) : 03 28 41 14 83

### Le web

- [tabac-info.net](http://tabac-info.net)
- [stoptabac.com](http://stoptabac.com)
- [luttecontreletabac.com](http://luttecontreletabac.com)
- [ligue-cancer.asso.fr](http://ligue-cancer.asso.fr)
- [appri.asso.fr](http://appri.asso.fr)
- [drogues.gouv.fr](http://drogues.gouv.fr)
- Université sans tabac : [simpps@univ-tise1.fr](mailto:simpps@univ-tise1.fr)



En cas d'urgence, appelez le SAMU en composant le 15

Pour organiser une opération de prévention, n'hésitez pas à joindre le responsable prévention de votre région sur [smeno.com](http://smeno.com)

**SMENO**

respect yourself  
respecte-toi

STAMINIC 03 20 95 95 95 crédits photos: Co&X



**SMENO**

respect yourself  
respecte-toi

**Chaque année en France, le tabac tue 66 000 personnes. Le tabagisme entraîne de graves troubles de la santé : cancers des poumons, de la langue, du larynx, du pharynx, infarctus du myocarde,**

**respect**  
respecte-toi





Le tabac augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque et détériore artères et système respiratoire. Il multiplie les risques **d'accidents cardiaques et cérébraux, d'hypertension artérielle, d'embolies pulmonaires et de cancers** des poumons, de la langue, du larynx, du pharynx, de l'œsophage et de la vessie. Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. Il est responsable **de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice**. Il peut aussi provoquer **des troubles de l'érection**.



**La fumée de cigarettes contient 4000 substances dont plus de 40 sont cancérigènes** : formol, ammoniac, acétone, arsenic, acide cyanhydrique, cadmium, monoxyde de carbone, toluène, phénol, formaldéhyde, naphtylamine, méthanol, chlorure de vinyle, pyrène, dyméthylnitrosamine, naphtalène, nicotine, benzo-pyrène, toluidine, uréthane, dibenzacridine, butane, polonium 210, DDT. Les consommations d'alcool et de tabac sont souvent associées ; elles augmentent fortement les risques de cancers.



Les conséquences du tabac chez la femme sont très graves : associé à la pilule, il entraîne **des embolies pulmonaires**, il multiplie par 2 le risque de **grossesse extra utérine**, par 3 celui de **fausse couche spontanée**. Le tabac est la première cause de **naissance prématurée**.



**respect yourself**  
respecte-toi



La nicotine entraîne une **très forte dépendance physique et psychique**, qui provoque une sensation de manque et peut entraîner **douleurs, tremblements et maux de tête**.

### POUR ÉVITER LES DANGERS DU TABAC

- 1** Dites **NON** à la première cigarette.
- 2** Arrêtez de fumer.
- 3** Ne fumez pas si vous prenez la pilule ou si vous êtes enceinte.
- 4** Faites-vous aider par un professionnel de santé ou consultez un centre de sevrage tabagique.
- 5** N'associez pas le tabac à l'alcool, au cannabis, etc.