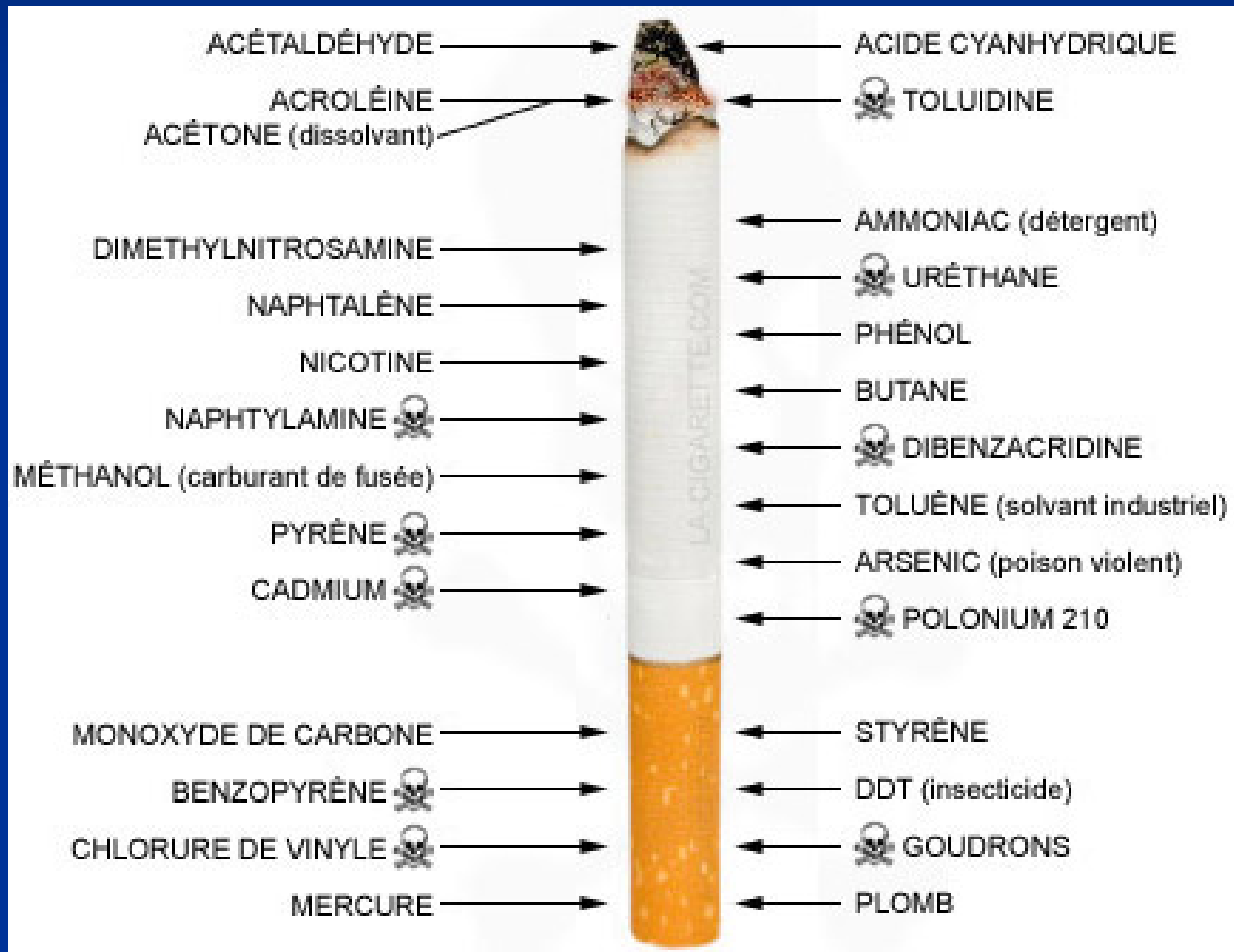




LET TABAGHISME

# Composantes d'une cigarette



# Composantes d'une cigarette

---

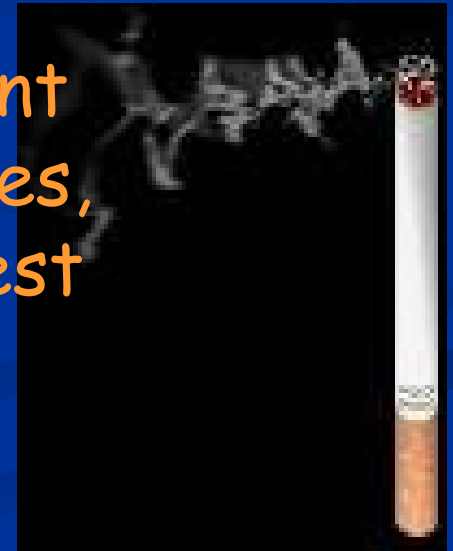
La fumée d'une cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques.



# Composantes d'une cigarette

---

- ☠ **Le tabac « non brûlé »**, contient plus de 2 500 composés chimiques, dont des pesticides et des nombreux additifs ajoutés au cours de sa transformation.
- ☠ **La fumée de cigarette**, contient plus de 4 000 produits chimiques, dont au moins une soixantaine est reconnue comme cancérigènes.



# Composantes d'une cigarette

---

Parmi ces produits, citons:

- ☠ **La nicotine** est la substance la plus addictive du tabac. Il lui faut 7 secondes pour atteindre votre cerveau!
- ☠ **Le monoxyde de carbone:** la fumée de tabac en contient autant que celle qui émane du tuyau d'échappement d'une voiture.

# Composantes d'une cigarette

---

- ✘ **Les goudrons:** ils collent les cils vibratiles dans les poumons et sont hautement cancérigène.
- ✘ **Les irritants** altèrent la paroi bronchique, et peuvent se transformer en bronchite chronique avec le temps.

# Composantes d'une cigarette

---

**Les cigarettes légères**, sont aussi dangereuse que les autres cigarettes. Le tabac, c'est le tabac, qu'elle qu'en soit la forme, il n'y a aucune différence entre une cigarette, une pipe, un cigare, etc.

# Impact du tabac sur l'environnement

---



Une cigarette sur trois est rejetée dans l'environnement.

Moins d'une heure après être entrée en contact avec l'eau, les substances chimiques contenues dans le mégot, telles que le cadmium, le plomb et l'arsenic, s'infiltrant dans l'environnement.

# Impact du tabac sur l'environnement

---

☠ Un mégot de cigarette a une durée de vie de 1 à 3 ans.



☠ La production de tabac entraîne la destruction des forêts, soit environ 1,2 million d'hectares par an.

1 hectare: ( 100 m X 100 m )

# Impact du tabac sur l'environnement

---

☠ Une machine moderne de fabrication de cigarettes peut utiliser jusqu'à 6 kilomètres de papier par heure.



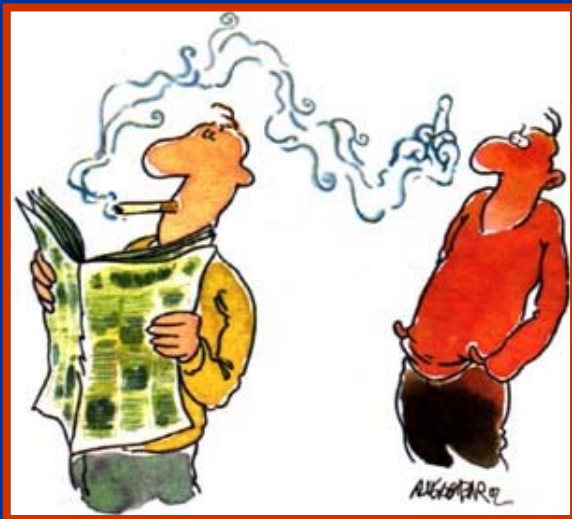
☠ Pour sécher un hectare de tabac, il faut couper l'équivalent de 2,5 terrains de soccer ou environ 15 terrains de tennis.

1 hectare: ( 100 m X 100 m )

# Principales raisons pour ne pas fumer

---

- ☺ Économies d'argent:  
2000\$ à 3000\$ par année, si  
on cesse de fumer 1 paquet de  
cigarettes par jour;



- ☺ Préserver la santé des autres;

# Principales raisons pour ne pas fumer

---

- ☺ Meilleure performance dans les sports et les loisirs;



- ☺ Conserver une bonne santé;

# Principales raisons pour ne pas fumer

---

- ☺ Diminution des risques de cancer;
- ☺ Ne pas avoir de dépendance;
- ☺ Ne pas avoir à fumer à l'extérieur dans des conditions difficiles.



# Raisons de s'affirmer non-fumeur

---

- ☺ Les jeunes commencent à fumer pour essayer, parce qu'ils ont peur de ne pas faire partie d'une gang ou encore pour faire comme leurs amis ou leurs idoles.
- ☺ Pour faire partie d'une gang, il faut simplement rester soi-même.

# Raisons de s'affirmer non-fumeur

---

- ☺ Plusieurs filles le font pour perdre du poids. Pour maigrir, rien de mieux qu'une bonne alimentation et des exercices.



# Raisons de s'affirmer non-fumeur

---

Toutes ces raisons font plonger dans une dépendance au tabac. On ne doit pas fumer pour s'affirmer, car la personnalité se développe à l'intérieur de soi d'abord.

Ainsi, les personnes qui ont de la difficulté à s'affirmer ont plus de chances de succomber à la tentation et de céder à la pression de leur groupe d'amis.

# Raisons de s'affirmer non-fumeur

---

« C'est facile de faire comme les autres, mais être fidèle à soi, il faut y mettre des efforts. C'est ça qui te donne une force de caractère. Tu peux montrer que tu peux être *cool* et positif. »



# Le tabagisme

---

## Conception

Hélène Fecteau,  
hygiéniste dentaire

Centre de santé et de services sociaux  
Baie-des-Chaleurs

