

« ÇA NE PEUT PAS M'ARRIVER »

Quatre-vingt-cinq pour cent des consommateurs de tabac fument leur première cigarette avant l'âge de 19 ans.

- 1 > **DÉPENDANCE** > La nicotine dans les cigarettes est une drogue puissante qui crée la dépendance et qui atteint le cerveau dans les 10 secondes qui suivent la première bouffée de cigarette. Elle affecte le fonctionnement du cerveau. La dépendance à la nicotine peut être plus difficile à renoncer que la dépendance à l'héroïne.
- 2 > **MALADIE PULMONAIRE** > Si tu fumes, ton risque de décéder des suites d'un cancer du poumon est multiplié par 20. Mais tu observeras une réduction de ta capacité pulmonaire bien avant ça. Tu risques de contracter l'asthme et, si ce n'est pas suffisant pour t'arrêter, l'emphysème (détérioration du poumon). Pas moins de 90 % des cas d'emphysème sont causés par le tabagisme.
- 3 > **PROBLÈMES DE LA BOUCHE** > Le tabagisme réduit la capacité de ta salive d'éliminer les germes dans la bouche. Tu auras des taches, une mauvaise haleine et plus de chance de contracter une maladie des gencives, même si tu es jeune. Le tabagisme est également la principale cause des cancers de la langue et de la bouche.
- 4 > **ULCÈRES D'ESTOMAC** > Les fumeurs présentent un risque accru d'ulcères intestinaux. Leur guérison est plus lente et leur récurrence est plus élevée chez les fumeurs que les non-fumeurs. Un nombre croissant de données indiquent que le tabagisme pourrait augmenter le risque de maladie chronique des intestins.
- 5 > **CANCER DE LA GORGE** > Quatre cas sur cinq de cancer de l'oesophage sont dus au tabagisme. Lorsque la fumée pénètre dans ta gorge, des substances chimiques cancérogènes se condensent sur tes membranes muqueuses.
- 6 > **LÉSIONS CUTANÉES** > Le goudron de la fumée de tabac rend tes doigts jaunes et tache tes ongles.
- 7 > **MALADIES CARDIAQUES** > Le tabagisme est une cause importante de crises cardiaques. Dans la minute qui suit la première bouffée de cigarette, le cœur se met à battre plus rapidement. Les vaisseaux sanguins se contractent, entraînant un plus grand effort du cœur. Les signes précurseurs de maladie cardiaque et d'accident cérébro-vasculaire peuvent être observés même chez les jeunes fumeurs.
- 8 > **PSORIASIS** > Les fumeurs présentent un risque de psoriasis deux fois plus élevé que les non-fumeurs. Le psoriasis est une éruption cutanée rouge et argent qui peut se manifester sur n'importe quelle région du corps.
- 9 > **RIDES** > Le tabagisme réduit la circulation sanguine dans la peau. Cela fait en sorte que la peau prend un aspect dur et se ride davantage, même si tu es jeune.
- 10 > **CATARACTES** > Plus tu fumes, plus tu risques de développer des cataractes, un trouble de l'oeil pouvant causer la cécité. Même les anciens fumeurs présentent un risque plus élevé de 50 % de présenter des cataractes.

Ne deviens pas une statistique :
vivezsansfume.ca/jeunesse