



TABAC



LES EFFETS RECHERCHÉS

Stimulant



LE TABAC EST UN STIMULANT.
IL N'APAISE QUE LE MANQUE DE NICOTINE.
LA NICOTINE N'EST PAS CANCÉRIGÈNE MAIS TRÈS
ADDICTIVE.



LES DIFFÉRENTES FORMES

LE TABAC À ROULER, LES CIGARETTES INDUSTRIELLES
LA PIPE, LE SNUS, LE CIGARE, LE NARGHILÉ ET LA CHICHA.



LES DIFFÉRENTS RISQUES

QUAND JE FUME, J'INHALE PRINCIPALEMENT DU MONOXYDE
DE CARBONE (CO) ET DU GOUDRON QUI ONT UN IMPACT
MAJEUR SUR LES POUMONS, LE SOUFFLE, LE CŒUR ET LES
ARTÈRES.

IL N'EXISTE PAS DE TABAC MOINS NOCIF QU'UN AUTRE (CE
SONT DES STRATÉGIES MARKETING).

PARENTHÈSE CHICHA : QUAND JE FAIS UNE SESSION DE 45
MIN, C'EST L'ÉQUIVALENT D'UN PAQUET DE CIGARETTES EN
CO ET EN GOUDRON.



PRÉSENCE ÉGALEMENT DE NICOTINE DONC RISQUE
D'ADDICTION.



QUE FAIRE POUR RÉDUIRE LES RISQUES ?

JE PRÉFÈRE LE VAPOTAGE.

**SI JE FUME DES ROULÉES, JE METS UN FILTRE
(UN CARTON N'EST PAS UN FILTRE).**

**JE FUME DANS UN LIEU AÉRÉ
(POUR MOI ET POUR MON ENTOURAGE).**

J'UTILISE DES SACHETS DE NICOTINE PLUTÔT QUE DU SNUS

SI JE VEUX ARRÊTER OU RÉDUIRE :

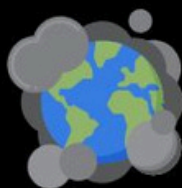
**IL EXISTE DIFFÉRENTES ALTERNATIVES
(CERTAINES REMBOURSÉES): VAPE, PATCHS, GOMMES,
PASTILLES, INHALEUR.**

JE ME RENSEIGNE AUPRÈS D'UN PRO DE SANTÉ !



POUR PLUS D'INFORMATIONS

**TU T'INTERROGES ?
TU T'INQUIÈTES ?
NOUS POUVONS T'APPORTER DES
REPONSES TRANQUILLEMENT.**



www.ceid-addiction.com

