



503679 - A.S. MERCY LE BAS

Les méfaits du tabac

ACTION

Nom de l'action

Les méfaits du tabac

Date de l'action

07/03/2025

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

17

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

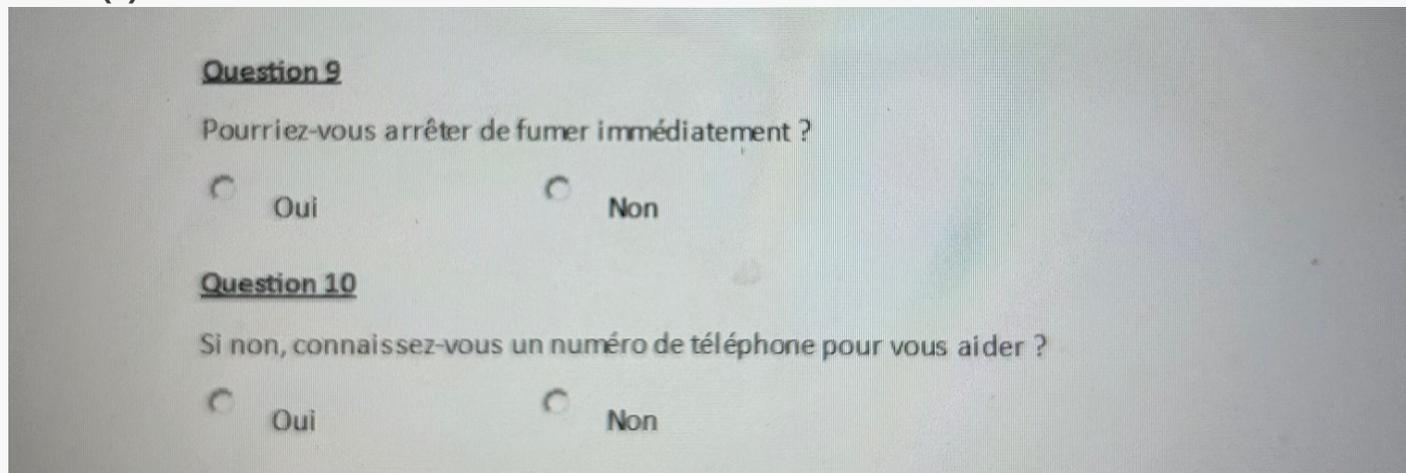
[Connaître les méfaits du tabac](#)

Descriptif de l'action

Nouveau questionnaire réalisé avec les u18 féminines du club. Elles ont entre 15 et 18 ans et sont dans l'âge de l'adolescence, les sorties entre amis, le lycée etc... peuvent influencer leur quotidien et la cigarette peut en faire partie à cet âge en voyant quelqu'un le faire ou en voulant faire comme tout le monde. Donc une prévention avec un diaporama et un questionnaire anonyme pour voir l'évolution de ceci nous ont permis de voir que très très peu de féminine au sein de notre club ont déjà touché au tabac.

Commentaire

Action réalisée par un volontaire (Mathis Florimond)

Photo(s)

Question 5

Combien de cigarettes vous fumez par jour ?

- 1 à 5
- + de 5
- +10

Question 6

Pourriez-vous passer plus d'une journée sans fumer ?

- Oui
- Non

Question 7

Connaissez-vous les risques que comporte la cigarette sur votre santé ?

- Oui
- Non

Question 8

Si oui, quels sont-ils ?

- Asthme
- AVC
- cancer
- autre

QCM Cigarette

Question 1

Êtes-vous ?

- Un homme
- Une femme

Question 2

Quel âge avez-vous ?

- 10-15 ans
- 15-20 ans
- 20-40 ans

Question 3

Avez-vous déjà essayé de fumer une cigarette ?

- Oui
- Non (si non le questionnaire s'arrête ici, bravo)

Question 4

Qui vous a proposé la cigarette ?

- Copain école
- Parents
- Autre :



Que savez-vous du tabac ?



La fumée de tabac dégage plus de 4000 substances directement respirées par le consommateur et son entourage. Parmi ces substances, on retrouve principalement:

LES COMPOSANTS (PRODUIT ET FUMÉE)



plus de 4000 substances,
dont 250 toxiques et
plus de 50 cancérigènes.

- La **nicotine** est présente dans la plante de tabac, elle atteint le cerveau en quelques secondes ce qui entraîne une forte dépendance et a un effet excitant sur le corps. La nicotine est la substance qui nous rend accro au tabac. Durant la consommation et jusqu'à à vingt minutes après, elle est également responsable d'une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ainsi que d'un rétrécissement des vaisseaux sanguins
- Les **additifs** ont pour objectif premier d'augmenter la dépendance du consommateur et rendre le produit le plus attrayant. Quelques exemples d'additifs : l'ammoniac, le cacao, le menthol,...
- Le **monoxyde de carbone (CO)** est un gaz très toxique qu'on ne voit pas et qu'on ne sent pas. Il prend la place de l'oxygène dans le sang, ce qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires (crises cardiaques, embolies pulmonaires, AVC, thromboses...).
- Le **goudron** est une substance huileuse et collante qui s'accroche aux poumons et s'élimine difficilement. Il jaunit les doigts et les dents. Le goudron joue un rôle important dans le développement des cancers.



Dépendance



Selon le mode de consommation, la **nicotine** atteint le cerveau de manière variable. À titre d'exemple, pour la cigarette, la nicotine atteint le cerveau **en 7 secondes**, ce qui fait que la plupart des fumeurs développent une **dépendance physique à la nicotine** et ont du mal à s'en séparer. Contrairement à la chicha, pour laquelle la diffusion est beaucoup plus lente.

Plus on commence jeune, plus la dépendance est forte.

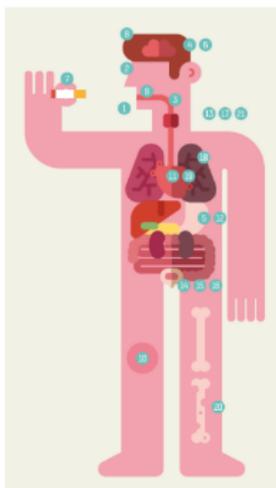
On peut également distinguer une dépendance dite **psychologique** liée aux états émotionnels d'une personne.

- Exemple : *Je fume quand je me sens triste, en colère, joyeux-se, stressé-e,...*

Un 3ème type de dépendance existe : **la comportementale**. Il s'agit de toutes les habitudes et rituels associés à l'action de fumer. Ces attitudes sont souvent devenues des automatismes.



effets & risques



- 1 Mauvaise haleine
- 2 Irritation des yeux
- 3 Irritation des voies respiratoires, de la bouche et de la gorge qui entraîne au fil du temps l'apparition d'une toux régulière et d'expectorations fréquentes
- 4 Fatigue plus importante
- 5 Diminution de l'appétit
- 6 Troubles du sommeil
- 7 Jaunissement des doigts et des dents
- 8 Cheveux ternes
- 9 Perte partielle du goût et de l'odorat
- 10 Vieillesse prématurée de la peau
- 11 Troubles du rythme cardiaque
- 12 Augmentation des risques d'ulcère
- 13 Augmentation des risques de contracter un diabète de type II
- 14 Diminution de la fertilité
- 15 Troubles de l'érection
- 16 Ménopause précoce
- 17 Augmentation du risque de développement de cancers
- 18 Augmentation du risque de maladies respiratoires
- 19 Augmentation du risque de développement maladies cardiovasculaires, d'AVC, de thrombose
- 20 Augmentation des risques d'ostéoporose
- 21 Diminution de l'espérance de vie



Quelques conseils



En fumant soyez attentifs à :

- utiliser un filtre
- ne pas boucher les micro-trous du filtre avec les doigts et les lèvres
- éviter de fumer 2h avant et 2h après une séance de sport
- fumer uniquement à l'extérieur
- savoir qu'il y a toujours du tabagisme passif sous la hotte et par l'ouverture des fenêtres
- consulter un gynécologue pour choisir une pilule ou une autre contraception compatible avec votre tabagisme.



Les cigarettes roulées ou entubées soi-même sont encore plus nocives pour votre santé que les cigarettes en paquets car elles produisent plus de monoxyde de carbone, goudrons et de nicotine.

Les cigarettes aux couleurs « silver », « blue », « gold » ou aromatisées (menthol, vanille,...) sont aussi nocives que les cigarettes classiques.



Bénéfices à l'arrêt



APRÈS
20 MIN.

Régulation du rythme cardiaque et de la pression sanguine

ENTRE
8 ET 24H

Élimination par l'organisme du monoxyde de carbone. Les cellules sont à nouveau oxygénées normalement.

DÈS
48H

Amélioration du goût et de l'odorat.

ENTRE
2 ET 12
SEM.

Meilleure circulation sanguine, meilleur souffle.

ENTRE
3 ET 9
MOIS

Disparition de la toux.

APRÈS
1 AN

Diminution de moitié du risque d'infarctus.

APRÈS
5 ANS

Diminution de moitié des risques de cancer du poumon.

APRÈS
10 ANS

Risques cardio-vasculaires équivalents à ceux d'un non-fumeur.

APRÈS
15 ANS

Espérance de vie à nouveau équivalente à celle d'un non-fumeur.



QUE DIT LA LOI ?

IL EST INTERDIT :

Depuis le **8 novembre 2019**, la vente de produits du tabac est **interdite** au moins de **18 ans**.

- de fumer dans : hôpitaux, écoles, horeca, transports, entreprises, véhicules en présence d'enfants de moins de 16 ans.
- de vendre du tabac aux moins de 18 ans
- de faire de la publicité des produits du tabac
- de vendre du tabac en ligne (à distance)

POLLUTION

Jeter un mégot de cigarette sur la voie publique en Belgique peut vous valoir une amende de minimum **100 €** selon votre région.



À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

COMMENT TROUVER DE L'AIDE ? BESOIN D'AIDE ? ENVIE DE CHANGEMENT ? ENVIE D'ARRÊTER OU GÉRER VOTRE CONSOMMATION ?

- **Tabacologues** : un professionnel de santé qui propose un accompagnement individuel ou en groupe dans la gestion de la consommation et l'arrêt du tabac. En Belgique, les consultations de tabacologie sont en partie remboursées par la mutuelle. Vous pouvez les retrouver dans un cabinet privé, à l'hôpital ou dans un Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® www.tabacologues.be
- **Ligne tabac-stop 0800 111 00** : disponible gratuitement du lundi au vendredi, de 15h à 19h. Des tabacologues répondent à vos questions et vous informent.
- Votre **médecin généraliste** peut aussi vous orienter ou vous accompagner.
- Vous vous questionnez sur votre consommation ou celle de votre entourage ? Retrouvez plus d'informations sur www.aideauxfumeurs.be

