

# Jamais

la première  
cigarette



Fédération Française  
de Cardiologie

# Protège ton cœur, dis non au tabac !

La Fédération Française de Cardiologie est une association de cardiologues bénévoles.

Ces spécialistes du cœur diffusent un message de prévention et indiquent les bonnes habitudes à prendre pour protéger son cœur et préserver sa santé : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, ne pas fumer... Parmi ces bonnes habitudes, ne pas fumer est primordial !

Si tu n'as jamais touché à la cigarette, ton entourage fume peut-être et met en danger sa santé.

**Pour t'aider à les convaincre, voici 7 bonnes raisons de ne pas fumer...**

## Le tabac tue 1 fumeur sur 2

Les paquets de cigarettes sont en vente libre, cela ne veut pas dire que le tabac n'est pas dangereux ! De nombreuses actions sont déjà menées pour lutter contre le tabac. Malgré cela, la cigarette tue encore chaque année 66 000 personnes en France.

### Les jeunes aussi sont en danger

Plus d'1 adolescent sur 3 fume ou a déjà essayé de fumer\*. Et une fois qu'on a commencé, il est difficile de s'arrêter !



1

# 4 poisons dans la cigarette

## 1 > La nicotine

atteint le cerveau en 7 secondes. C'est elle qui rend accro.

## 2 > Le monoxyde de carbone

est un gaz invisible et sans odeur qui est libéré par la combustion de la cigarette. Il prend la place de l'oxygène dans le sang et est très toxique pour nos artères.

## 3 > Les goudrons et autres toxiques

sont nombreux dans la fumée de cigarette. Ils sont responsables d'au moins 30 % des cancers, et notamment celui du poumon.

4 > **Les irritants**, comme les acides ou le formol, présents dans la fumée sont toxiques pour les bronches.



2

## La première cigarette est un piège

Lors d'une fête entre copains ou bien en famille, quelqu'un te proposera une cigarette : c'est un cadeau empoisonné, tu es libre de **dire NON !**

La première cigarette que l'on fume fait tousser : elle provoque plus de dégoût que de plaisir !

**La première impression est souvent la bonne :** ton corps comprend que la cigarette est un danger et t'avertit en la rejetant.



3

# Les risques du fumeur, de la tête aux pieds !

## Les effets sur le cerveau

Maux de tête, vertiges, troubles de la mémoire, nervosité, tremblements, atteinte des artères du cerveau et risque de paralysie.

## Les effets sur la bouche, le nez, la gorge

Gencives et cordes vocales fragilisées, mauvaise haleine, dents jaunes, voix rauque, perte progressive du goût et de l'odorat, brûlure des lèvres, de la bouche et de la langue, risque de cancer.

## Les effets sur la peau

Doigts jaunis, ongles et cheveux cassants, peau plus terne et moins souple.

## Les effets sur l'appareil respiratoire

Bronchite chronique, risque de cancer du poumon.

## Les effets sur le cœur et les vaisseaux

Atteintes des artères du cœur qui se bouchent, risque d'infarctus, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, diminution de la résistance à l'effort physique.

## Les effets sur l'appareil digestif

Apparition d'ulcères de l'estomac, irritations et douleurs de l'œsophage, risque de cancers.

## Les effets sur les jambes

Troubles de la circulation sanguine pouvant provoquer une grave maladie des artères des jambes, artérite, risque d'amputation.

## Les effets sur la vessie, les reins

Produits toxiques filtrés par les reins et évacués par l'urine. Risques de cancer de ces organes.

# Tu deviens accro

À cause de la nicotine, **le tabac agit comme une drogue** : ton corps la réclame.

Dès la première cigarette, tu peux devenir accro et continuer de fumer pour faire comme les autres.

**Puis, fumer deviendra une manie** : après les repas, en étudiant, en regardant la télévision, tu auras envie d'une cigarette et tu auras peut-être du mal à t'arrêter.



## Je fume... j'enfume

**Les non-fumeurs respirent la fumée des autres et en subissent la gêne et les dangers** : sensation de manque d'air, la gorge qui gratte et les yeux qui piquent...

**Attention aux personnes les plus fragiles** :

les asthmatiques, les cardiaques, les femmes enceintes, les nouveau-nés et les enfants... ils « fument malgré eux » et risquent aussi des maladies graves voire mortelles.



# Arrêter ça vaut vraiment la peine

**S'arrêter de fumer c'est avoir une vie en meilleure santé** et économiser l'argent utilisé pour les cigarettes. Dès qu'on arrête de fumer, les méfaits du tabac s'atténuent puis disparaissent !

**Mais parfois c'est difficile** : une aide médicale est alors nécessaire.

**Mieux vaut donc ne jamais commencer** et dire non à la première cigarette !



## 2 concours contre le tabac !

Pour t'aider à ne jamais commencer à fumer, la Fédération Française de Cardiologie mène chaque année une campagne pour les jeunes intitulée « **Jamais la première cigarette** ».

**Un concours de story-board** pour les élèves de collèges. Le principe : imaginer un clip de prévention contre la cigarette. Le clip gagnant est réalisé par des pros et diffusé à la télévision et sur Internet !



### Un concours d'affiche

pour les CM1 et CM2 sur le thème « cœur et tabac ». Dessin, peinture, collage, ordinateur... contre le tabac, tous les coups sont permis !

Tout savoir sur les concours :

[www.jamaislapremiere.org](http://www.jamaislapremiere.org)

Et donne-nous ton avis sur le tabac en répondant à notre enquête !

La FFC agit contre le tabac et mène d'autres actions en faveur de la bonne santé du cœur comme les Parcours du cœur. Elle aide aussi les équipes de recherche sur les maladies cardiovasculaires. Mais elle ne peut agir que grâce à la générosité des donateurs (tes parents, tes grands-parents, tes oncles et tantes).

**La FFC compte sur vous tous !**

# Protège ton cœur dis non au tabac !

**Réponds au  
questionnaire sur  
[www.jamaislapremiere.org](http://www.jamaislapremiere.org)**

**Participe au concours d'affiche :  
01 44 90 83 77 (Marlène) ou  
[www.jamaislapremiere.org](http://www.jamaislapremiere.org)**



**Fédération Française  
de Cardiologie**

5, rue des Colonnes du Trône – 75012 Paris  
Tél. : 01 44 90 83 83 - Fax : 01 43 87 98 12  
[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)