

# JEUNE & ADDICT

**N°**  
**spécial**

**Participez  
au Tabachthon**

**DOSSIER**  
**Cannabis:**  
tout le monde  
en fume ?

**GALÈRE:**  
Le tabac est fermé!  
Comment gérer ?

**Santé**  
Mon corps s'en  
souvient encore !



**EXCLU**

**Tina Clopehouse**  
nous révèle ses secrets de beauté

**Test**  
Es-tu cœur  
ou clope ?

**La Chicha**  
Chic et conviviale ?



JA 04-583 - 248 - F 550

# JEUNE&ADDICT

## sommaire



### On the road 3

La fumée dans ton corps



### Société 4

Le cannabis

Jean-Kévin témoigne :  
"les autres sont  
dépendants, mais moi  
ça ne me fait rien!"

### Fiche pratique 5

Comment gérer ton  
stress devant un tabac  
fermé ?



### Secrets de beauté 6

de Tina Clopehouse



### Bon plan pour sortir 7

Aux Mille et une nuits,  
le bar à chicha clandestin



### Publi-reportage 8

Participe au Tabachthon

### Psycho-test 9

Es-tu un(e)  
vrai(e) fumeur (se) ?



Rédaction: La Ligue nationale contre le cancer  
La Fondation du Souffle

Réalisation: Corporate Fiction - 014314 99 99 - mars 2012 - édition 2015  
Conception et rédaction: Mykaïa/Perié  
Illustrations: Anne Guillard  
Maquette: Cécil Keriel



Cette brochure est imprimée sur du papier issu de forêts gérées durablement  
par l'Imprimerie Henry, imprimeur ayant la marque Imprim'vert.



# La fumée dans ton corps

LA FUMÉE DE TABAC EST NOCIVE POUR TOUS LES ORGANES AVEC LESQUELS ELLE ENTRE EN CONTACT, DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT : LÈVRES, BOUCHE, GORGE, PHARYNX, LARYNX, POUMONS... JUSQU'À LA VESSIE, TOUS EN PROFITENT. BIEN APRÈS LE PASSAGE DE LA FUMÉE, LE CORPS S'EN SOUVIENT ENCORE !

CE QU'ON A PROUVÉ SUR LES ACTIONS DES DIFFÉRENTS COMPOSANTS :

Dans la fumée de tabac, on trouve plus de 4 000 produits dont 40 au moins sont cancérogènes. On peut les regrouper en 4 grandes familles :

- 1 • **La nicotine** agit sur le cerveau. Cela procure parfois plaisir, détente, stimulation intellectuelle, etc... mais entraîne aussi la dépendance physique et l'accoutumance au tabac.
- 2 • **Le monoxyde de carbone** se fixe sur les globules rouges à la place de l'oxygène qui, de ce fait, parvient en moins grande quantité aux organes. De plus, il est toxique pour le cœur et les vaisseaux sanguins.
- 3 • **Les substances irritantes**, telles que l'acétone, les phénols ou l'acide cyanhydrique, les nitrosamines, agressent les parois de l'appareil respiratoire.
- 4 • **Les goudrons** sont les principaux éléments cancérogènes du tabac. Ils se présentent comme une substance gluante qui se dépose dans les poumons et sur tout le trajet de la fumée.

TROP NUL !  
LA FUMÉE DE CIGARETTE  
A FINI PAR TERNIR L'ÉCLAT  
DE MA GUITARE.

**Cerveau**: le tabac augmente le risque que l'une de ses artères se bouche, provoquant un accident vasculaire cérébral.

**Poumons et bronches**: le tabac aggrave l'asthme. Il est aussi à l'origine de 9 cancers du poumon sur 10, de bronchites chroniques, d'emphysèmes et d'insuffisances respiratoires.

**Cœur et vaisseaux**: accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, atteintes de la paroi des artères par dépôt de plaques d'athérome (graisses).

**Conséquences**: accidents coronariens et décès par infarctus (crise cardiaque) deux fois plus fréquents chez les fumeurs, artérites (par exemple aux membres inférieurs, ce qui limite la marche et peut évoluer vers la gangrène).

**Reins et vessie**: deux fois plus de cancers chez les fumeurs.

**Nez**: diminution de l'odorat.

**Bouche**: diminution du goût des aliments, augmentation du risque de cancer (74 % des cancers de la bouche sont dus au tabac).

**Larynx, trachée, œsophage**: augmentation du risque de cancer.

**Estomac**: augmentation du risque d'ulcère.

## LE CONSEIL DU PSY

Si tu es terrorisé à l'idée d'aller chez le dentiste, voilà une raison de plus d'arrêter de fumer: les problèmes dentaires sont plus fréquents chez les fumeurs.

# CANNABIS

**Jean-Kevin témoigne : “les autres sont dépendants, mais**

**LE CANNABIS EST UNE DROGUE ET ON PEUT EN DEVENIR DÉPENDANT. NOUS NE SOMMES PAS ÉGAUX DEVANT LE RISQUE DE DÉPENDANCE. PLUSIEURS FACTEURS ENTRENT EN JEU : LES HABITUDES DE CONSOMMATION, LA PERSONNALITÉ DU CONSOMMATEUR ET SON ENVIRONNEMENT.**

Peu importe le produit, si tu ne peux plus t'en passer sans ressentir un manque, si ta vie quotidienne tourne largement ou exclusivement autour de sa recherche et de sa consommation, alors tu es dépendant.

Le produit peut varier : l'alcool, la cigarette, les cartes Pokemon, Tokio Hotel, mais bon...

Concentrons-nous aujourd'hui sur le cannabis, ce produit dont, rappelons-le, la possession et la consommation sont illégales.

Dans la plupart des cas, le consommateur passe de l'usage simple à l'usage nocif puis à la dépendance sans s'en rendre compte : il pense maîtriser sa consommation. Cette impression d'“auto-contrôle” n'est qu'une illusion : on devient peu à peu dépendant du produit.

## TÉMOIGNAGE

**Jean-Kevin :**  
**“Moi perso, ça me fait rien.”**

La dépendance, qui peut être physique et/ou psychique, se caractérise par des signes généraux.

Notre jeune expert Jean-Kevin répond-il aux quatre critères de la dépendance ?

**1. L'impossibilité de résister au besoin de consommer ?**

Jean-Kevin : Quand il n'y en a plus, je sais très bien résister, le temps d'aller en chercher.

**2. L'accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle ?**

Je suis plutôt cool, sauf quand on me fourgue du marocain alors que j'ai demandé de l'afghan.

**3. Le soulagement ressenti lors de la consommation ?**

Un dépendant est irritable : moi, dès que je consomme, je suis soulagé.

**4. Le sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation ?**

Moi, on ne me la fait pas, c'est totale maîtrise. La dernière fois, j'ai réussi à pédaler autour d'un champ d'astéroïdes sans en toucher aucun.



Jean-Kevin est désespéré :  
il se croit insensible au cannabis.

moi, ça ne me fait rien!”

### CONSO :

**Le cannabis, c'est interdit mais tout le monde en fume !**

Ce n'est pas parce que beaucoup en parlent que tout le monde en consomme. Il est vrai qu'en France de plus en plus de jeunes expérimentent le cannabis : à 17 ans, 41% déclarent en avoir fumé au moins une fois et un sur cinq en avoir consommé régulièrement au cours du dernier mois \*. Ainsi, même si plus d'un jeune sur trois expérimente ce produit, 8 sur 10 s'en passent. Il y a donc un décalage entre la perception et la réalité.

\* Source : Enquête ESCAPAD 2011/OFDT

## L'AVIS DU PSY

La dépendance peut s'installer de façon brutale ou progressive, en fonction de l'individu et du produit consommé.

Certains consommateurs, plus vulnérables à la dépendance, auront plus de mal que d'autres à diminuer ou arrêter leur consommation. La moquette, même synthétique, ne représentera en aucun cas un substitut valable.



# FICHE PRATIQUE

## Comment gérer ton stress devant un tabac fermé !

On entend souvent "ça me fait du bien de fumer, ça détresse et ça détend" !

Pourtant, le tabac est plutôt un excitant : souviens-toi de ta toute première cigarette : elle t'a vraiment détendu ? En fait, fumer soulage le fumeur lorsque son cerveau est en manque de nicotine et qu'il réclame sa dose. La sensation de détente est due à l'apaisement du manque et non à un composé relaxant contenu dans la cigarette.

## Quelques conseils en attendant la réouverture :

- Évite de mordre le rideau de fer.
- Inutile de vouloir taxer les gens qui font la queue comme toi... Eux-mêmes n'en ont pas.
- Fais 3 fois le tour du pâté de maisons en attendant : dès le deuxième tour, tu regretteras d'être fumeur.
- Évite de tabasser un non-fumeur qui passe : même s'il arrive à gérer son stress sans cigarettes, c'est un être humain comme toi !

## Le point de vue du psy :

Avant d'être fumeur, toi aussi, tu savais gérer ton stress sans cigarettes ! Essaie de retrouver ces moyens de relaxation ! À bannir quand même : sucer son pouce ou vider le frigidaire.



# Tina Clopehouse

AVEC LA SORTIE DE "TOUX HARD" SON DERNIER ALBUM, TINA CLOPEHOUSE FAIT PASSER LE PLAISIR DE LA CIGARETTE AVANT LA DICTATURE DE L'IMAGE.

## Comment fais-tu pour conserver...

### Ta légendaire beauté ?

Le tabac a plusieurs effets sur ma beauté. Il est nocif pour la peau, le teint, les cheveux et les dents. Les cheveux s'imprègnent de l'odeur, l'haleine perd de sa fraîcheur, les dents jaunissent et les gencives se fragilisent. La couleur des doigts et des ongles, modifiée en jaune-brunâtre virant au gris, est obtenue grâce aux imprégnations locales des goudrons et de la nicotine. C'est aussi simple que ça !

### Ton teint furieusement gothique ?

Le tabac provoque une contraction des vaisseaux sanguins, donc l'apport du sang est diminué et l'oxygénation est moins bonne. Résultats pour la peau : elle devient terne, plus fragile et se ride plus rapidement, surtout autour de la bouche et des yeux.

### Ton allure de vampire décafé ?

Le tabac favorise la production de radicaux libres, responsables de la mauvaise oxygénation des cellules. Résultats : altération des fibres qui donnent sa souplesse à la peau et diminution des capacités de cicatrisation. Ainsi, après une intervention chirurgicale, les problèmes sont plus fréquents chez les fumeurs.

### Ton regard de braise ?

La fumée de cigarette irrite souvent les yeux qui deviennent secs et gonflés.

### Quels sont tes produits fétiches ?

Je suis une grosse consommatrice de tabac, je viens de faire une razzia sur les cartouches de toutes sortes. Pour le teint, j'ai découvert depuis peu le gros cigare qui me convient très bien parce qu'il est plus long à fumer. Je déteste le parfum qui ne remplacera jamais l'odeur subtile du tabac froid sur les vêtements.

### Et la e-cigarette dans tout ça ?

Des produits encore mal connus, un marché florissant pour certains...ne te laisse pas envapoter par des inconnus!!



## AMOUR OU TABAC.

### TINA a choisi

L'association pilule contraceptive et tabac augmente les risques cardiovasculaires, ce qui :

- favorise la formation de caillots
- abîme la paroi des vaisseaux
- augmente le risque de thrombose et de phlébite
- multiplie le risque d'infarctus du myocarde
- x 10 le risque d'accident cardiaque avant 35 ans
- x 100 le risque d'accident cardiaque après 35 ans
- x 5 le risque d'Accident Vasculaire Cérébral.

Le tabac entraîne une diminution de la production d'œstrogènes qui peut provoquer une ménopause précoce.

Pour Tina, le choix est clair, le tabac doit primer : elle arrête l'amour !



# Aux mille et une nuits

TU RÊVES D'UN COIN BRANCHÉ À PARTAGER AVEC TES AMIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ ? DANS UNE ATMOSPHÈRE FEUTRÉE ET DÉTENDUE, GOÛTE AUX MILLE PARFUMS DE L'ORIENT MYSTÉRIeux. ENTRE LA PLACE SAINT-ASTHME ET LE BOULEVARD DU GÉNÉRAL TUMEUR, LE BAR À CHICHA CLANDESTIN "LES MILLE ET UNE NUITS" T'OUVRIRA SES PORTES.

## INTERVIEW EXCLUSIVE du directeur de l'établissement : Bogdan Narguilov

### La chicha, c'est chic et convivial ?

Et comment ! Souvent, 5-6 personnes partagent la même pipe à eau. Sache que même si chaque fumeur a son propre embout, le tuyau par lequel passe la fumée entre le narguilé et la bouche n'est quasiment jamais changé ni nettoyé. Ainsi, fumer la chicha entre amis permet de partager les toxiques de la fumée, mais aussi avec un peu de chance, leurs microbes divers (mycoses, herpès...) et ceux des utilisateurs qui sont passés avant eux !

### Ha oui, super ! En plus, la chicha c'est agréable et ça sent bon mais qu'en est-il de la dépendance ?

Il est exact que nous attirons de nombreux non-fumeurs qui sont rebutés par la mauvaise odeur du tabac. Qu'ils se rassurent, pour le reste rien ne change : le risque de dépendance à la nicotine existe aussi avec le tabamel (tabac spécifique de la chicha) !

### Cool, et c'est bien vrai que l'eau filtre les toxiques ?

Pas du tout, c'est de la propagande malfaisante et diffamatoire. La fumée de la chicha est au moins aussi toxique que celle de la cigarette. J'ajouterai que

l'eau de la chicha ne filtre pas les produits toxiques de la fumée, elle refroidit la fumée : le fumeur de chicha n'est pas gêné par la chaleur de la fumée et peut inhaler une bouffée beaucoup plus importante. Ainsi, il inspire la fumée et ses toxiques plus profondément qu'en fumant une cigarette !

**Autre particularité :** la fumée sortant d'une chicha contient une grande quantité de monoxyde de carbone due en partie à la combustion incomplète du charbon. Ce monoxyde se fixe sur les globules rouges et circule dans l'organisme à la place de l'oxygène.

Merci pour ce témoignage passionnant.

Tu es le bienvenu quand tu veux. Je suis ouvert 6 jours par semaine jusqu'à 24 heures. Passe par l'arrière-cour. Le mot de passe c'est "t'es chiche ?"

## L'AVIS DU PSY

Tu hésites entre une soirée "Tunnel de l'autoroute en heure de pointe" et une soirée "Chicha chez des amis" ? C'est vrai qu'à part l'odeur, l'intoxication au monoxyde de carbone est la même ! Alors va plutôt au grand air sans chicha et avec tes amis !



Bogdan Narguilov a tenu à conserver l'anonymat

# TABACTHON

POUR PLUS DE CANCERS, SOUTENEZ-NOUS !

**6.160.872.684 \$**

EN BON FUMEUR QUE TU ES, TU ES DÉJÀ UN GENTIL DONATEUR À L'INDUSTRIE DU TABAC NÉCESSITEUSE. MAIS HÉLAS, CE N'EST PAS SUFFISANT, TOUS CES HECTARES DE FORÊT QUE L'ON DÉFRICHE, CES PROCÈS CALOMNIEUX ET INJUSTIFIÉS, ÇA COÛTE DE L'ARGENT. LE TABAC C'EST TA LIBERTÉ. SENS-TOI LIBRE D'ENRICHIR ET DE SOUTENIR NOTRE INDUSTRIE.



Cette année, nous avons besoin de 153 millions d'euros de frais de promotion. Il nous faut en effet réussir à atteindre encore les 250 milliards d'euros de chiffre d'affaires que totalisent les 7 premiers groupes de cigarettiers chaque année.

Te rends-tu compte que c'est à peine l'équivalent des richesses produites en un an par le Portugal ou Hong Kong? Alors même que la publicité pour les produits du tabac nous est interdite dans certains pays!

**Grâce à ta générosité, nous pouvons, en totale transparence, poursuivre nos actions phares :**

### Publicité

Nous payons des stars pour fumer en public ou dans des films. Nous organisons des événements sportifs...

### Désinformation

Nous nions les dommages du tabagisme et les méfaits du tabagisme passif, nous corrompons des scientifiques...

### Image

Nous réalisons des campagnes de communication visant à promouvoir une image positive du tabac auprès des jeunes: fumer permet de devenir adulte, d'être cool, rebelle...

### Recherche et développement

Nous modifions nos plants de tabac afin d'augmenter leur taux en nicotine: c'est ce qu'on appelle un OGM.

Nos recherches nous conduisent aussi à manipuler chimiquement le tabac pour faciliter l'inhalation de la fumée et permettre d'utiliser moins de tabac dans chaque cigarette.

### Environnement

Nous détruisons des forêts pour imposer aux pays les plus pauvres cette culture unique à la place de celles qui nourrissent la population.

**Coupon-réponse :**  **OUI, je donne au Tabacthon**

**Apporte ta contribution au Tabacthon!!!**

# TEST



## Es-tu un vrai fumeur ?

### Tu fumes...

- A. Une cigarette par jour
- B. Un paquet par jour
- C. Quand on aime, on ne compte pas

Certes, fumer 3 cigarettes par jour est moins nocif que fumer 3 paquets par jour. Mais chaque cigarette fait pénétrer dans l'organisme des substances indésirables. Plus on fume, plus on prend de risques.

### Tu fumes depuis...

- A. Que tu es dans le ventre de ta mère
- B. Ta naissance
- C. Que tu n'as pas osé dire non

Sache que, dans le cadre des maladies déclenchées par le tabac, le cumul des années de tabagisme a une très grande influence.

### Tu fumes juste...

- A. Une cigarette après le biberon
- B. Un paquet avant les exams
- C. Toutes celles des autres pendant les soirées

Attention, la consommation augmente insensiblement mais presque systématiquement. Tous les fumeurs ont commencé par une seule cigarette et ne pensaient pas arriver plus tard à en fumer autant au quotidien!

### Tu fumes des cigarettes...

- A. Roulées main
- B. À bout filtre
- C. Avec un système de purification hydraulique

Les filtres ne retiennent que les particules les plus grosses de l'aérosol tabagique. Ainsi 100 % des petites particules et 50 % des particules moyennes sont inhalées, malgré le filtre.

### Quels types de cigarettes fumes-tu...

- A. Des lights
- B. Des qui puent
- C. Des super-mega-extra-top-light-que-tu-fumes-un-paquet-même-pas-mal

Quel que soit le type de cigarette, le fumeur adapte sa façon de fumer à son besoin de nicotine. Si la cigarette est "légère", il aspirera plus profondément, augmentant le volume et le nombre des bouffées.

### Comment fumes-tu...

- A. Du bout des lèvres
- B. Par grosses bouffées gourmandes
- C. Par crapotage ridicule qui ne trompe personne

Le fait d'inhaler plus profondément expose davantage les poumons à la fumée et fait absorber plus de goudrons et autres substances cancérogènes.

### Tu préfères...

- A. Le goût framboise
- B. Le goût cassoulet
- C. Le goût tabac

Les arômes (fruits, menthol, chocolat, caramel...) visent à masquer le goût amer du tabac.

Le tabac est mortel sous toutes ses formes, quel qu'en soit l'arôme.

### Fais tes comptes

Tu as un maximum de A : tu es un fumeur, il est temps d'arrêter.

Tu as un maximum de B : tu es un fumeur, il est temps d'arrêter.

Tu as un maximum de C : tu es un fumeur, il est temps d'arrêter.

# JEUNE & ADDICT

## CONTACTS UTILES

### Lignes téléphoniques

**Tabac Info Service :**

**3989**

Coût de l'appel: 0,15 /minute

**Drogues info service :**

**0 800 23 13 13**

Appel gratuit à partir d'un téléphone fixe

**Fil santé jeune :**

**3224**

Appel gratuit à partir d'un téléphone fixe

**0 800 23 52 36**

Coût d'un appel ordinaire à partir d'un portable

### Sites internet

[www.alliancecontretabac.fr](http://www.alliancecontretabac.fr)

[www.tabacinfoservice.fr](http://www.tabacinfoservice.fr)

[www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

[www.filsantejeune.com](http://www.filsantejeune.com)

