

# Le Tabac

! cest moi  
**ZÉRO  
MEGO!**



**Mieux  
connaitre  
ses dangers...**  
**... pour mieux  
se protéger.**

# Le Tabac

c'est quoi ?

**L**e tabac est une plante dont les feuilles, riches en nicotine, sont cultivées dans le monde entier, puis séchées et utilisées sous différentes formes : **cigarettes, cigares, tabac à rouler, tabac à mâcher, snus, chicha, tabac à chauffer.**

Tous ces produits contiennent déjà des substances dangereuses pour notre santé. Mais **une fois brûlé, le tabac devient une véritable usine chimique.**

Allumer une cigarette, faire chauffer une chicha... Tout cela crée une fumée composée de **7 000 substances, dont 70 peuvent provoquer un cancer !**

Parmi ces substances, on retrouve :

- **La nicotine**, qui agit sur le cerveau et rend le fumeur « accro ». Il ne peut plus s'empêcher de fumer.
- **Le monoxyde de carbone**, responsable de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.
- **Les goudrons**, responsables des cancers.
- **Et bien d'autres substances** qui empêchent les poumons de se nettoyer correctement.

## PETITE QUESTION

À ton avis, combien de pots de yaourt un fumeur qui consomme un paquet par jour pourrait-il remplir avec le goudron qu'il inhale en une année ?

Réponse : 2 pots de yaourt

BEURK!



**P**arfois, le tabac se cache sous de nouvelles formes qui ressemblent de moins en moins à une cigarette. En effet, il peut se fumer comme une cigarette, mais aussi avec une chicha. Même si son odeur peut paraître agréable, la chicha reste un danger pour ta santé. On estime que fumer une chicha pendant 45 minutes équivaut à fumer **deux paquets de cigarettes entiers !**

## Le tabac se fume, mais pas seulement !

Le tabac peut aussi être mâché, inhalé ou placé directement sur les gencives... Bonjour les dégâts dans ta bouche !



On le trouve sous forme de **petits sachets appelés snus**. Ces sachets sont **interdits en France**, mais leurs **cousins**, qui ne contiennent « que » de la nicotine et des arômes gourmands, sont toujours là. **De vraies bombes addictives créées**

**pour te donner envie d'essayer et que tu ne puisses plus t'en passer, bref tout pour te rendre « accro » !**

# Le Tabac dans la société



**P**endant longtemps, les industriels du tabac ont essayé de cacher les dangers de la cigarette. Ils faisaient de la publicité et disaient que le tabac ne causait aucune maladie. **Aujourd'hui, la publicité pour le tabac est interdite en France**, et on sait que fumer est très mauvais pour la santé.

## Alors, ça veut dire qu'on n'en parle plus ? Qu'il n'y a plus de pub ?

Tu as sûrement déjà vu des personnages qui fument **dans tes séries ou jeux vidéo préférés**. Ça donne l'impression que la cigarette est cool et que les gens sont heureux de fumer. C'est une des **techniques secrètes des industriels du tabac pour te donner envie d'essayer !**

Ils ont aussi créé de nouveaux produits, comme les **puffs** : de petites cigarettes électroniques souvent jetables. Colorées, avec des goûts sucrés, **elles ressemblent presque à des bonbons !**

Mais attention : ces produits ont été créés exprès pour **te donner envie d'essayer**. Elles contiennent de **la nicotine**, une substance qui **rend accro**. Leur but ? **Te rendre dépendant et récupérer ton argent de poche.**



**E**t il n'y a pas que les puffs ! De nouveaux produits remplis de nicotine sont créés **tout le temps**. **Même si ça ne ressemble plus à une cigarette, le danger reste le même**. Heureusement, la loi évolue pour **te protéger**.



## PETIT JEU



### On te protège !

A toi de relier chacune de ces lois faites pour te protéger avec la date à laquelle elles ont été adoptées :

- |                  |  |
|------------------|--|
| A. Depuis 1991 • | • 1. Il est interdit de fumer <b>dans les lieux publics</b> fermés.  |
| B. Depuis 2006 • | • 2. La <b>loi Evin</b> interdit la publicité pour le tabac et augmente le prix de cigarette.                  |
| C. Depuis 2015 • | • 3. Il est interdit de vendre des <b>PUFF</b> et autres <b>cigarettes jetables</b>                            |
| D. Depuis 2025 • | • 4. Il est interdit de fumer dans les <b>aires de jeux</b> et et les <b>véhicules en présence d'un mineur</b> |

Réponse : A2 - B1 - C4 - D3

Fumer peut donner l'impression d'être libre et adulte, mais **c'est un piège**. Dès la première cigarette, tu peux devenir **accro au tabac et à la nicotine**. Après, il sera **très difficile d'arrêter**, surtout si tu commences jeune.

**Si tu as besoin d'aide pour dire non à la cigarette ou à d'autres produits, rends-toi à la page 11.**

# Tabac et santé

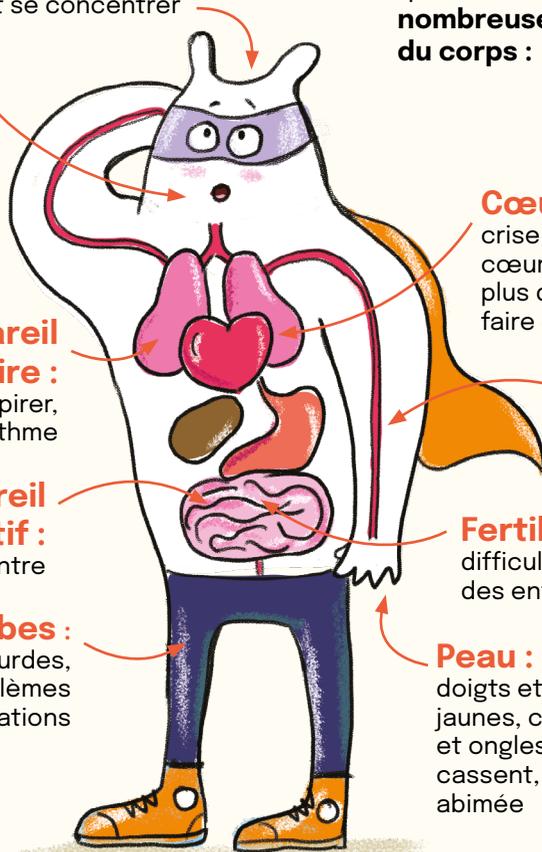
**Cerveau :**  
mal à la tête, vertiges,  
difficultés à se souvenir  
et se concentrer

**Bouche,  
nez, gorge :**  
perte du goût et  
de l'odorat, lèvres  
abimées, dents  
jaunes, mauvaise  
haleine

**Appareil  
respiratoire :**  
difficultés à respirer,  
asthme

**Appareil  
digestif :**  
mal au ventre

**Jambes :**  
jambes lourdes,  
problèmes  
d'articulations



**L**e tabac  
provoque  
des cancers  
(bouche, gorge,  
poumons, ...) mais aussi  
d'autres symptômes  
qui **touchent de  
nombreuses parties  
du corps :**

**Cœur :**  
crise cardiaque, le  
cœur bat plus vite,  
plus difficile de  
faire des efforts

**Sang :**  
le sang circule  
mal, diabète

**Fertilité :**  
difficulté à avoir  
des enfants

**Peau :**  
doigts et ongles  
jaunes, cheveux  
et ongles qui se  
cassent, peau  
abimée

# Tabagisme passif



**Q**uand tu es à côté d'un fumeur, tu respiras sa fumée... et tu en subis tous les effets nocifs. C'est ce qu'on appelle le **tabagisme passif**. Même si tu ne fumes pas, la fumée d'une cigarette est non seulement désagréable, mais aussi **dangereuse pour ta santé**.

**Aujourd'hui, il est interdit de fumer dans les lieux publics. Et heureusement !**

Parce que la fumée de cigarette, c'est loin d'être sympa :

- Elle **ne sent pas bon**
- Elle **donne mauvaise haleine**
- Elle **abime les dents** et les **rend jaunes**
- Elle **gratte la gorge** et **fait tousser**
- Elle **pique les yeux**
- Elle **empêche de bien respirer** en **abimant tes poumons**
- Pire, elle peut **te rendre gravement malade**

Bref, elle n'apporte que des ennuis ! **Tu as le droit de dire que la fumée te gêne** alors n'hésite jamais à le dire autour de toi.

## PETITE QUESTION



**Est-ce que c'est dangereux de respirer la fumée de la chicha, même si tu trouves qu'elle sent bon ?**

*Réponse : Oui ! Comme la cigarette, la fumée de la chicha est toxique et dangereuse pour la santé, pour ceux qui fument, mais aussi pour ceux qui la respire sans fumer. On parle alors de tabagisme passif de la chicha.*

# Tabac

## et environnement

**L**e tabac est cultivé un peu **partout dans le monde, même en France.**

Sais-tu que les champs de tabac occupent plus de **5,3 millions d'hectares** ? Cela représente **400 fois la surface de Paris** !



Miam!

Ça prend beaucoup de place, de la place qui pourrait servir à cultiver des fruits, des légumes ou des céréales pour nourrir des gens. Si tous les champs de tabac étaient remplacés par des cultures alimentaires, on pourrait nourrir **15 millions de personnes** en plus chaque année et aider les pays où les gens ont faim.

### Le tabac, un vrai poison pour la nature

Mais ce n'est pas tout... Cultiver du tabac pollue énormément et demande l'utilisation de beaucoup de pesticides. Il faut **5 à 8 fois plus d'eau** pour faire pousser du tabac que pour produire la même quantité de tomates.



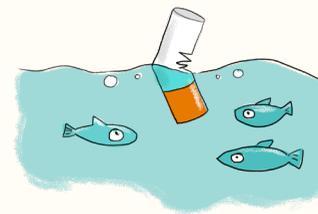
Et pour sécher les feuilles de tabac, on coupe énormément d'arbres. On estime qu'il faut abattre un arbre entier pour fabriquer un **seul paquet de cigarettes**. Sans compter tous les arbres détruits pour faire de la place aux plantations...

**Résultat ? Moins de forêts, plus de pollution et une planète en danger.**

### Une fois la cigarette fabriquée et fumée, elle continue à polluer.

C'est même le déchet le plus ramassé sur les plages lors des campagnes de nettoyage.

**40 % des mégots sont jetés par terre** et finissent dans la nature. C'est énorme, surtout quand on sait qu'il faut **10 à 15 ans pour qu'un mégot se dégrade** complètement et arrête de polluer les sols et les eaux.



Savais-tu qu'un seul mégot jeté dans l'eau peut polluer **jusqu'à 500 litres** ? Et chaque année, plus de **1,5 milliard de mégots finissent dans les océans**... Un vrai danger pour les animaux marins !

### Et les cigarettes électroniques, c'est mieux ?

Hélas non, elles sont aussi très polluantes ! Elles contiennent du plastique, des métaux et des batteries, qui polluent à la fois pendant leur fabrication et quand elles sont jetées. Peu importe sa forme, le tabac fait du mal à notre planète.

# Comment agir collectivement ?

Il y a plein de choses à faire pour **protéger l'environnement et les gens des dangers du tabac**.

Tu ne veux plus voir de mégots par terre ni de personnes fumer devant ton école ou ton collège ? **C'est possible !**

Un peu partout en France, il existe des **espaces extérieurs où il est interdit de fumer** et parfois même de vapoter. Cela peut être **près des écoles, des crèches, des terrains de sport, dans les parcs, sur les plages ou encore dans les aires de jeu pour enfants**. Ces lieux sont appelés **espaces sans tabac**.

## Pourquoi ces espaces sont-ils importants ?

En plus de t'éviter de respirer la fumée du tabac, ils permettent de :

- **Rendre le tabac moins visible** pour éviter d'avoir envie de commencer à fumer.
- **Ne pas tenter les fumeurs** qui essaient d'arrêter.
- **Réduire la pollution liée aux mégots**, garder un environnement propre et simplifier le travail des personnes qui font le nettoyage.



Ce sont les mairies qui peuvent décider d'interdire de fumer dans certains lieux publics.

Mais si tu fais partie d'un Conseil Municipal des Jeunes (CMJ) ou d'un Conseil Municipal des Enfants (CME), tu peux proposer ce projet et cette interdiction.

Tu peux aussi en parler à ton enseignant pour sensibiliser les autres, protéger ton environnement et les gens autour de toi !



# ... Et moi ?

On t'a proposé d'essayer une cigarette ou une cigarette électronique et **tu ne sais pas comment répondre ?**

Voici quelques idées pour refuser facilement :

- Je veux rester en **bonne santé**.
- Je ne souhaite pas avoir une **mauvaise haleine**.
- Je veux garder mon **souffle !**
- Je ne veux pas avoir les **dents jaunes**.
- Je veux continuer à avoir du **goût**.
- Je ne veux pas gaspiller mon **argent !**
- Je refuse de me faire **manipuler**.
- Je n'en ai pas besoin pour **me sentir bien**.
- Je ne veux pas devenir **dépendant**.
- Je ne veux pas devenir **malade !**

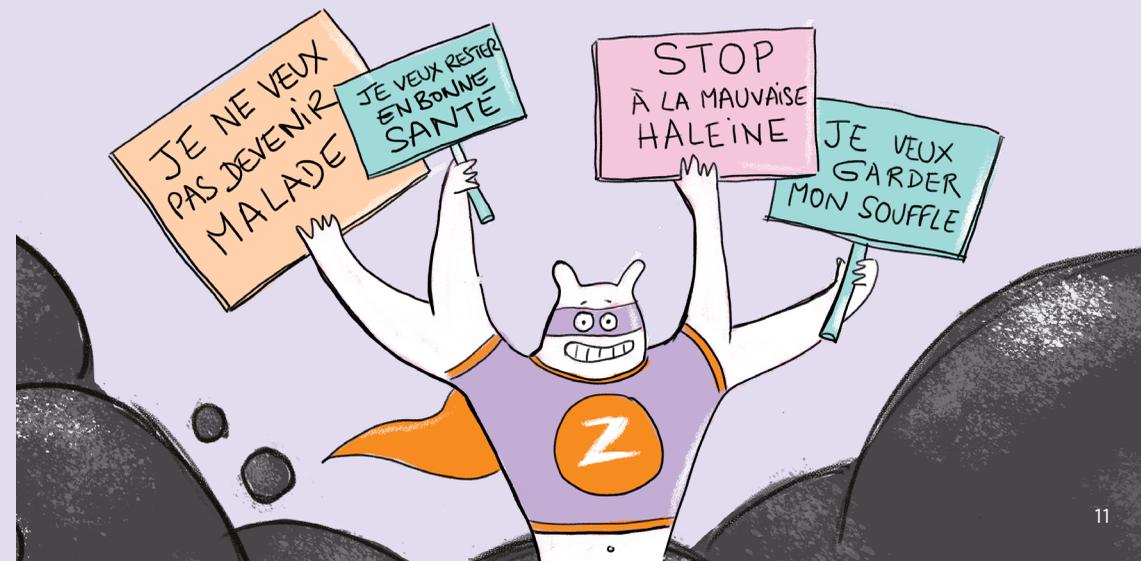
Ou tout simplement, **dire non** jusqu'à ce que la personne arrête de t'en proposer.

Si tu cherches plus d'information ou que tu as besoin d'aide avec le tabac :

**Tabac Info Service**

**39 89**

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



**Ce document permet aux enfant de 6 à 13 ans  
de comprendre les risques du tabac  
et de ses dérivés sur notre santé et l'environnement.**

Sources :  
Organisation mondiale de la Santé (OMS), Institut national du cancer (INCa)  
Haute Autorité de santé (HAS), Tabac Info Service

Toute La Ligue partout en France.

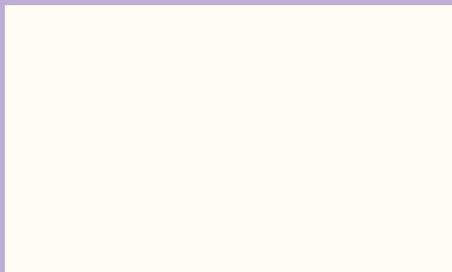
**0 800 940 939** Services & appel  
gratuits

Contactez le comité de La Ligue le plus proche de chez vous  
pour connaître ses actions de prévention et d'information.

La Ligue contre le cancer est une association indépendante.  
Ses quatre missions sont financées grâce à la générosité du public.



**ligue-cancer.net**



**La Ligue  
près de chez vous**



Mars 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique  
Maquette et illustrations : Catsai Design