

okapi
100% ado

okapi
100% ado



TABAC
30 raisons
de dire
non



Le tabac, t'y mets pas !

Qui sont les fumeurs et fumeuses les plus accros ?
Les plus anciens fumeurs. C'est-à-dire ceux et celles qui ont commencé très jeunes : avant 18 ans.

Eh oui, voilà le problème avec la cigarette : plus on y goûte tôt plus on aura du mal à s'en défaire. C'est pourquoi la meilleure des solutions est entre tes mains, aujourd'hui. Même si c'est parfois tentant, même si lors d'une teuf, les copains s'enfument, "**JAMAIS LA PREMIERE**" reste la meilleure idée, ton meilleur choix.

Les arguments anti-tabac, tu les connais : mauvaise haleine, teint terne, poumons attaqués, argent gaspillé, dépendance, etc. Et surtout tu détestes te faire manipuler. Voilà pourquoi Okapi, le magazine 100% Ado et l'INPES, un organisme chargé de t'informer sur ta santé, ont décidé d'éditer ensemble ce guide "Tabac, 30 raisons de dire non". Un petit guide spécialement fait pour toi. Et tous ceux à qui tu veux dire "**JAMAIS LA PREMIERE**".

Odile Amblard
Rédactrice en chef adjointe d'Okapi
et L'Institut national de prévention
et d'éducation pour la santé



Deux fois par mois
le magazine des Ados
ouverts sur le monde : des
rencontres, des enquêtes
100% ado, des découvertes
passionnantes...

www.okapi-jebouquine.com

Institut National
de Prévention
et d'Éducation
pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

L'Inpes dépend
du ministère de la Santé.
Il a pour mission, entre
autres, de mettre en œuvre
les programmes de
prévention en informant
le public, et les jeunes
notamment, sur
les dangers du tabac
et les moyens de s'arrêter
de fumer.

www.inpes.sante.fr



1

On ne va pas te faire gober n'importe quoi

Des milliers de substances chimiques se consomment lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Alors, t'es sûr(e) que tu veux toujours être une... usine de détergent, de solvant ou d'insecticide ?

Lis aussi pages 30-31.

2 **Tu n'as pas envie que ton amoureux(se) embrasse un cendrier froid.**

Pourquoi les fumeurs se repèrent-ils si facilement ? Parce qu'ils ont mauvaise haleine ! Pour les baisers, c'est pire. Sortir avec un cendrier ? Beurk ! Mais si c'est toi qui claques du bec ? Beurk ! Beurk ! Même les chewing-gums, ça n'aide pas. Car l'odeur imprègne aussi les cheveux, la peau, les fringues... Trois fois beurk !



Tu as envie d'un VTT, d'un baladeur

T'es-tu déjà amusé(e) à calculer ce qu'un fumeur dépense chaque mois (pour un paquet par jour) ? A environ 5 € le paquet, ça représente 150 € par mois ! Soit, en un an, 1 800 €... et quelques cendres qui s'en vont en fumée. Imagine ce que tu ferais avec tout cet argent !

**Fumer crée
une forte
dépendance, ne
commencez pas**



Tu es écolo

Les marées noires, ça te révolte ? Alors pourquoi admettrais-tu à l'intérieur de toi ce que tu ne tolères pas à l'extérieur ? Il n'existe aucune différence entre les hydrocarbures qui s'incrument dans les poumons des fumeurs et ceux qui engluent les ailes des cormorans...



Tu as d'autres atouts pour séduire

Les sex-symbols qui jouent sur l'effet clope au bec ? C'est fini depuis les années 1980. La cigarette ne fait plus un tabac. D'ailleurs, chez les 15-19 ans, la proportion de fumeurs est descendue de 41 à 28 %. Et dans la presse, c'est pareil : de nombreux magazines (dont *Okapi*) se sont engagés à ne plus donner une image positive de la cigarette.

Tu ne veux pas ressembler à un zombi dans 30 ans

6

Dis tonton, d'où te vient ton teint cireux, tes rides et tes poches sous les yeux ?

Tu n'es pas né(e) pour enrichir la "World Company"

Les cigarettiers sont des riches parmi les riches. Exemple : la firme américaine n°1 était menacée d'un procès par l'Europe qui lui reprochait de ne pas lutter assez contre la contrebande : des millions de paquets de cigarettes entrés clandestinement en Europe et vendus moins cher car échappant aux taxes. Plutôt que de se défendre, cette firme a préféré verser à l'Europe un milliard de dollars...



8

Fumer tue

Tu ne veux pas gaspiller tes belles économies !

Beaucoup d'accros à la cigarette ne respectent pas les espaces non-fumeurs, en particulier dans les bars et les restaurants. Or, se faire prendre la main dans le cendrier dans un espace public où ce n'est pas autorisé peut coûter 450 euros ! Jusqu'à présent, il y a eu très peu de contrôles, mais

le ministère de la Santé a pris des dispositions pour qu'il y en ait beaucoup plus à l'avenir. Il y a sûrement mieux pour dépenser tes économies...



Tu peux faire la guerre à tous les fumeurs dans ton collège

Depuis janvier 1991, un texte officiel oblige chacun, élèves aussi bien que profs, à respecter les droits des non-fumeurs dans les lieux publics. Cette loi Evin (le ministre de la Santé de l'époque) a fait bouger les mentalités, même si certains irréductibles font mine de l'oublier. Sache qu'ils n'en ont pas le droit !

Affûte donc tes arguments...



9



Tu as envie d'affirmer ta personnalité

Finie l'image de premier(e) de la classe qui a longtemps collé à la peau de l'ado non-fumeur. Aujourd'hui, c'est tout l'inverse. Selon une enquête de la Fédération française de cardiologie, pour 66 % des 10-15 ans, revendiquer qu'on ne fume pas, c'est montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres. N'hésite plus à montrer que tu as du caractère !

Tu n'es pas un esclave

Dans le tabac, la dépendance est créée par la nicotine. Cette substance, présente dans la feuille de tabac, est une drogue. Elle amène très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque, dans son corps et dans sa tête. Etre accro, c'est être capable de sortir à toute heure et de faire des kilomètres pour trouver un bureau de tabac ouvert. Ou de se précipiter sur son paquet dès le réveil : la moitié des fumeurs de 20-24 ans allument leur 1^{ère} clope au saut du lit.



12 *Tu rêves d'être "nez" plus tard*

Les parfumeurs et les œnologues ne fument pas. Pourquoi ? Tout simplement parce que fumer détruit l'odorat.



13



Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage

Tu tiens à garder ta belle peau toute jeune

Non seulement le tabac ternit la peau, mais il la rend moins souple : elle se ridera plus vite et plus profondément. Tu as remarqué le nombre de personnes qui ont adopté l'effet "vieille paille desséchée" ? Malgré eux...

14



Tu n'as pas besoin de ça pour déstresser !

Tu es cool dans ton genre, pas agressif, et c'est ça qui fait ton charme, tout le monde le dit. Eh bien, ne change pas ! Car c'est un atout pour ne pas succomber au tabac. Chercheur à l'université de Californie, le psychiatre américain Steven Potkin a en effet découvert que les personnes qui se fâchent vite ont des risques beaucoup plus élevés de devenir accros à la nicotine.

**Fumer
peut entraîner
une mort lente
et douloureuse**

15

T'es un as du roller !

Au moindre effort, kheeeuf ! Une quinte de toux, ou pire, de l'asthme. Tel est le sort réservé aux fumeurs. Pendant ce temps, avec le monoxyde de carbone, le taux d'oxygène dans leur sang diminue, soumettant leur cœur à rude épreuve... L'étape suivante ? C'est le risque d'infarctus, quand le cœur, trop fatigué, s'arrête de battre. Allez, continue plutôt le roller !

16 *Ton voisin n'a plus de cordes vocales*

Il en a perdu l'usage après son cancer de la gorge. Bien sûr, il fumait. Seulement des légères, disait-il. La mention "light" sur les paquets lui donnait l'illusion qu'il s'intoxiquait moins. C'est faux : la sensation est plus légère mais le risque de maladie grave est le même. D'ailleurs, aujourd'hui, les mentions "légères", "extra" ou "ultra" sont interdites sur les paquets. Trop tard pour ton voisin.

Tu ne supportes pas les dents jaunes

La clope, avec ses goudrons et sa nicotine, c'est ce qu'il y a de pire pour l'éclat de tes dents.

17

18 *Tu n'es pas un(e) empoisonneur(se)*

"Fumer tue", c'est écrit en gros sur les paquets de cigarettes. Pour être précis, il faudrait écrire : "Fumer fait de vous un criminel en puissance". Le tabagisme passif, tu en as déjà entendu parler ? Chaque année, lui aussi fait de très nombreuses victimes en France.



19

Tu veux gagner le concours de la classe non-fumeurs

Chaque année, en France, des milliers de collégiens de 6^{ème}, 5^{ème}, 4^{ème} et 3^{ème} participent à ce grand concours.

Ils doivent envoyer leur carte "Classe non-fumeurs" avant une certaine date, et peuvent ainsi gagner des centaines de cadeaux. Tu veux inscrire ta classe ? Téléphone

au 01 46 25 97 75

ou visite le site Internet:

www.classesnonfumeurs.org



**Fumer
provoque un
vieillessement
de la peau**

20

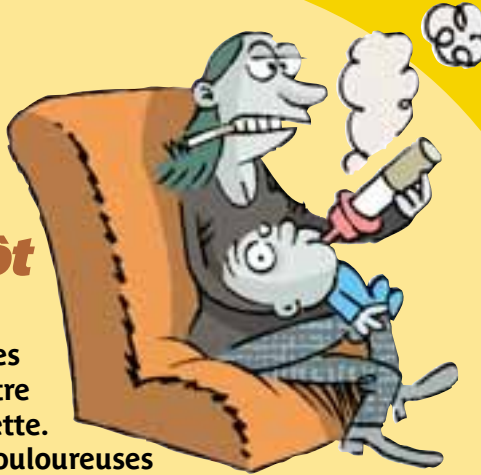
Tu ne t'appelles pas "Naïf"

A ton avis, pourquoi les fabricants de cigarettes sont-ils pour l'interdiction de la vente aux moins de 16 ans ? Et pourquoi les cigarettiers impriment-ils sur leurs paquets "Les mineurs ne doivent pas fumer" ? Pour jouer sur ta corde sensible : ton désir de faire des choses réservées aux adultes. Et non pas pour te protéger car sans les ados, qui sont les nouveaux consommateurs, les ventes dégringoleraient...

21

Tu es bientôt une femme

Chez les filles, les cycles hormonaux peuvent être perturbés par la cigarette. Et les règles devenir douloureuses et irrégulières. Plus grave, le tabac s'attaque directement à la fertilité : le délai de fécondation est plus long chez une fumeuse que chez une non-fumeuse.



22

Tu n'es pas un pyromane

Un incendie sur dix qui survient dans le monde serait causé par une cigarette mal éteinte ! C'est ce que révèle une étude américaine réalisée en 2000.

Tu es bientôt un homme

L'Association médicale britannique considère qu'environ 120 000 Britanniques de 30 à 50 ans ont des troubles de l'érection liés au tabac.

Commentaire du médecin responsable de cette étude : les hommes devraient éviter d'allumer une cigarette, le tabac étant à l'origine de nombreux cas d'impuissance masculine.



23

24

Tu décodes la fausse générosité des cigarettiers

L'Europe combat la clope ? Les fabricants cherchent à vendre ailleurs. En Afrique, où les gens sont plus pauvres, c'est distribution gratuite. Au Niger, par exemple, des véhicules sillonnent les villes et offrent des cigarettes aux jeunes. Résultat : à l'horizon de 2015, les ventes africaines de tabac auront augmenté de 16 %, nous prédit l'Organisation mondiale pour la Santé. Et en 2030, 70 % des victimes du tabac sur la planète seront issus des pays en voie de développement.

**Fumer pendant
la grossesse
nuît à la santé
de votre enfant**

25



Tu auras l'air trop nul(le) sur le balcon par -10°C !

Imagine : super soirée entre amis. Pas question de contester le droit des non-fumeurs à disposer d'un air qui n'empeste pas. Résultat, même par -10 °C, les accros de la clope sortent pour en griller une. En général, ils ne sont pas ravis !

26

Tu luttas contre le travail des enfants

Dans certains pays en voie de développement, les plantations de tabac font appel à une main-d'œuvre pas chère : les enfants.

Tu détestes la Formule 1

La F1, ça consomme un max d'essence et les sponsors sont presque tous des cigarettiers. Mais une nouvelle loi interdit aux écuries automobiles européennes de montrer les marques de cigarettes. Et Bernie Ecclestone, big boss de la F1, voit rouge. Dans une interview accordée en mars 2004 à un quotidien allemand, il affirme : *“Si nous perdons les sponsors du tabac, tout s'écroulera.”* Tout ? Mais sûrement pas toi !

27

Fumer
provoque le
cancer mortel
du poumon

Tu aimes trop la vie

28

Faut-il le répéter ? Oui ! Selon le Bulletin épidémiologique, en France, la cigarette tue 66 000 personnes par an : sept fois plus que les accidents de la route.

Un fumeur sur deux meurt à cause du tabac.

Et l'espérance de vie diminue de 2 à 3 ans avec 10 cigarettes par jour, de 5 à 7 ans avec 20 cigarettes, de 8 à 10 ans avec 40 cigarettes...

Alors non, le tabac, t'y mets pas.



Fumer peut nuire
aux spermatozoïdes
et réduit
la fertilité

29

Tu n'as pas 21 ans !

Aujourd'hui, sur 10 fumeurs adultes, plus de 8 ont commencé à fumer avant l'âge de 18 ans, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Et moins de 5 % d'entre eux ont commencé après 21 ans. C'est clair : plus on commence tôt, plus on risque de ne pas pouvoir s'arrêter. Surtout que, avant d'essayer, on ne sait jamais comment on résistera (ou pas) à la nicotine. Et quand on le sait, c'est souvent trop tard...

Tu refuses de te faire manipuler

Les marques de cigarettes n'ont pas le droit de faire de la pub en France ? Elles contournent l'obstacle en assurant depuis des années la promo d'événements sportifs où l'endurance et l'esprit d'aventure sont les mots magiques. Raids automobiles et trophées sportifs en tout genre sont dans le même bateau, ta santé tombe à l'eau,

qu'est-ce qui reste ?
Un vulgaire mégot...



La cigarette, une usine mortelle

Quand une cigarette s'allume, des milliers de substances chimiques s'échappent en fumée. Pas très ragoûtantes !

Ammoniac

Senteur WC !

L'ammoniac est un gaz. Sa solution aqueuse, l'ammoniaque, entre dans la composition de certains produits d'entretien pour les WC.

Cyanure

Une dose de pur poison

Ce sel dérivé de l'acide cyanhydrique est un des poisons les plus violents qui soient.

Cadmium

Une pile dans tes poumons

Le cadmium est un métal lourd qui sert à fabriquer les piles rechargeables.

Acétone

Une clope, ça décape !

L'acétone est très inflammable. En liquide, c'est un dissolvant qui permet d'ôter les traces de colle, de peinture ou de goudron.

Formol

Ne conserve pas la santé

Le formol permet de conserver des organes morts sans qu'ils se décomposent.

Chaque année, sur la planète, les goudrons, nicotine et autre monoxyde de carbone ne font qu'un seul mort... toutes les 8 secondes ! Soit environ 4,9 millions de décès en 365 jours. Pas de doute, cette cigarette en train de se consumer est donc bien la plus incroyable des armes de destruction massive. Depuis un demi-

siècle, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) estime que 60 millions de personnes en ont été victimes : la population de la France ! Il est vrai qu'une cigarette, cela n'a (presque) l'air de rien. Mais imagine 6 000 milliards de clopes fumantes par an sur la Terre. Ça en fait des tonnes de "trucs dégueus" à respirer !

Tes contacts sans fumée

Tu veux monter une expo, participer à une opération sans fumée, tu cherches des infos supplémentaires ? Voici un bon carnet d'adresses.

→ www.filsantejeunes.com

Forums et chats les vendredis de 15 h à 17 h. Tu peux poser tes questions. Une équipe de psychologues, médecins, juristes te répond. Ils sont aussi au 0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit).

→ www.tabac-info.net

Le centre de ressources sur le tabac et la santé. A conseiller à tes parents et à tes profs.

→ www.jamaislapremiere.org

Des clips, des reportages et des enquêtes, mais aussi un concours de story-boards lancé par la Fédération française de cardiologie (jusqu'au 4 février 2005).

→ www.pataclope.com

Un look gai, coloré, un accueil sympa et clair, avec des infos accessibles, variées sur tous les effets et les méfaits de la clope.

→ www.classesnonfumeurs.org

Pour tout savoir sur ce grand concours mais aussi plein d'infos sur le coût du tabac et le contenu d'une cigarette.

→ www.drogues.gouv.fr

Un site qui permet de découvrir les différentes formes de drogues et dépendances.



→ [0 800 23 13 13](tel:0800231313) Drogues info service

Compose ce numéro pour tout savoir sur les drogues, l'alcool et le tabac. L'appel est gratuit et anonyme et la ligne ouverte de 8 h à 2 h du matin. En appelant d'un portable, compose le 01 70 23 13 13 (au coût d'une communication ordinaire). C'est l'occasion de parler des drogues sans tabou et d'obtenir des réponses aux questions que tu n'oses jamais poser.

→ [0 825 309 310](tel:0825309310) Tabac info service

Des réponses à toutes tes questions sur le tabac : Est-il vrai que fumer tue ? Que contient la fumée de tabac ? Comment arrêter de fumer ? De 8 h à 20 h, du lundi au samedi, des spécialistes sont à l'écoute, te conseillent et t'envoient de la documentation (0,15 €/min).

→ [0 800 235 236](tel:0800235236) Fil santé jeunes

Des psychologues, des médecins et des juristes abordent avec toi tous les sujets sans aucun tabou. Tu peux appeler tous les jours, de 8 h à minuit. L'appel est anonyme et gratuit.



Quiz



Paré(e) contre la clope ?

Te voilà incollable sur le tabac. Pour en être sûr(e), réponds vite aux questions de ce quiz puis amuse-toi à mesurer les connaissances de tes copains et de tes parents...

- 1 Depuis quand les industriels du tabac savent-ils que la nicotine rend dépendant ?
- 2 Combien de substances cancérigènes sont contenues dans la fumée des cigarettes ?
- 3 Parmi ces composants de la fumée de cigarette, qui est l'intrus : ammoniac, cadmium, formol, acétone ?
- 4 Quelle proportion de fumeurs meurent de leur tabagisme ?

- 5 Combien de temps un fumeur met-il pour devenir dépendant ?
- 6 La cigarette tue des milliers de personnes par an en France. Combien ?



- 7 La cigarette (mal éteinte) n'est pas seulement dangereuse pour la santé. Elle l'est aussi pour la nature. Combien d'incendies sont la conséquence chaque année d'une cigarette mal éteinte ?



- 8 Tu sais que la dépendance est due à la nicotine. Mais d'où vient cette substance ?
- 9 En France, jusqu'à quel âge les cigarettes sont-elles interdites à la vente ?
- 10 La France est-elle un gros producteur de tabac ?

Réponses

1. Depuis plus de 40 ans.
2. Plus de 50.
3. C'est un piège, ils sont tous dans la fumée de cigarette.
4. 1 sur 2.
5. Quelques semaines peuvent suffire.
6. On dénombre 66 000 décès par an en France liés au tabagisme.
7. 1 sur 10.
8. De la feuille de tabac.
9. Aux jeunes de moins de 16 ans depuis 2004.
10. La France est le 4^e producteur européen de tabac mais la production française ne représente que 8% de la production européenne qui, elle-même, est très faible comparée au reste du monde. Il y a, en effet, 128 pays producteurs, dont la Chine, l'Inde et les Etats-Unis assurent la presque totalité de la production.



planif
cancer



Ministère de la Santé
et de la Protection sociale



Celivret ne peut être vendu séparément. Conception et réalisation : Okapi. Illustrations : Manu Boisteau. Edité par Bayard Presse S.A. à directoire et conseil de surveillance. Siège : 3-5, rue Bayard, 75008 Paris. Président : Alain Cordier. Directeur délégué : Georges Sanerot. Directrice de la rédaction : Mireille Poncet. Loi N° 16/7/49 sur les publications destinées à la jeunesse. Commission paritaire : 52157. Imprimerie : Vincent Imprimeries.