

Comment lutter ?



Pour lutter contre l'addiction,
Il y a des patchs ou timbres qui s'appliquent sur la peau.
Ces patchs facilitent le sevrage tabagique*
en traitant la dépendance physique à la nicotine.

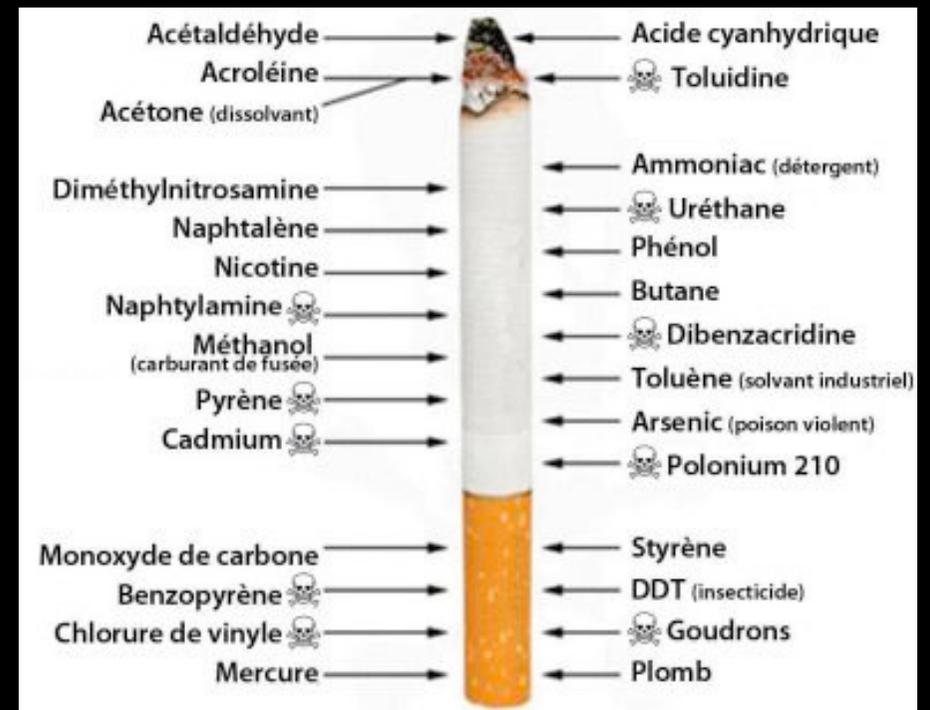
Il y a aussi des gommes à mâcher,
en comprimés, à inhaler, ou par le nez (par voix nasales) en spray.

*se priver de tabac en utilisant différentes techniques



La cigarette, un casse-tête

301



Pourquoi commences-tu à fumer ?

Pourquoi on essaye ?

pour voir » par curiosité. Pourtant cette 1ère expérience n'est rarement bien.

- Parce que savoir fumer ça fait « grandir »

- Pour montrer qu'ils sont assez grand pour faire ce qu'ils veulent.

- Pour désobéir

- Pour affirmer son identité car quand on est adolescent on se cherche.

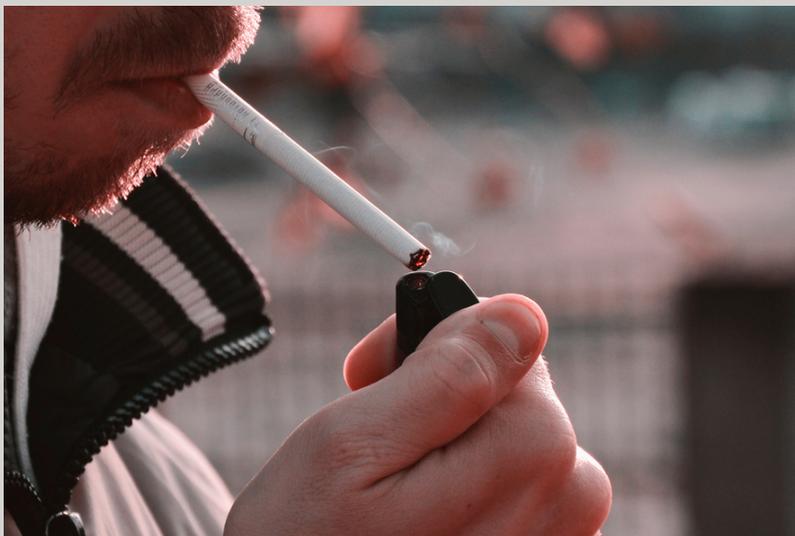
- Pour s'inclure dans un groupe.

- Pour surmonter une timidité

- Pour séduire

Pourquoi recommencer ?

- Pour montrer à ses amis que l'on sait fumer , pour ne pas que ses amis se moquent de nous.



Quels sont les dangers?



La cigarette tue plus de 200 personnes par jour en France.

la cigarette amène plusieurs maladies graves comme le cancer ou des allergies.

La fumée contient des produits toxiques.

On peut devenir dépendant de la cigarette.



Pourquoi est-ce une addiction ?

La cigarette est composée de nicotine*.

Celle-ci passe dans le sang du fumeur jusqu'à son cerveau.

Elle se fixe dans le cerveau 7s juste après la première bouffée.

Des cellules nerveuses fabriquent à son contact des récepteurs à nicotine.

Ce qui crée le manque lorsque ces récepteurs n'ont pas eu leur dose.

Le manque se manifeste par le besoin impérieux de fumer, de l'irritabilité,

des difficultés de concentration

, des maux de tête et des tremblements.

Le fait que la cigarette agit comme un stimulateur rend addict :

elle calme quand on est énervé, agité, stresser,

elle excite quand on est fatigué.

Nicotine : Substance chimique formée quand les feuilles de tabac sont brûlées.