



**DROGUES : PLAISIRS. RISQUES. DÉPENDANCES.**

## **TABAC**

*"J'arrête"*

Le tabac agit à la fois comme un stimulant et un calmant. La consommation procure une sensation de vigilance et d'énergie accrues, mais aussi d'apaisement. Sont également recherchés ses effets coupe-faim, ou parfois antidépresseurs.

A court terme, le tabac provoque toux, nausées, maux de tête, il dénature le goût et l'odorat, ternit le teint, essouffle. La plupart des fumeurs sont dépendants. Bronchites chroniques et insuffisances respiratoires peuvent s'installer avec la dépendance. Le tabac a un effet nocif sur la fonction cardio-vasculaire, l'appareil respiratoire, et son action augmente le risque de nombreuses pathologies. C'est le produit dont l'impact sur la santé est le plus fort : 60 000 décès par an en France, et 1 fumeur sur 2 mourra des conséquences du tabac. En France, la vente de tabac est interdite aux moins de seize ans.

Arrêter de fumer : il est possible de réussir seul ou avec l'aide de ses proches, mais les substituts nicotiniques atténuent les effets d'irritabilité et de fatigue liés au sevrage, notamment s'ils sont assortis d'un suivi médical.

**POUR EN SAVOIR PLUS : TABAC INFO SERVICE AU 0 825 309 310, WWW.DROGUES.GOUV.FR**

**DRUGS : PLEASURES. RISKS. DEPENDENCES.**

## **TOBACCO**

*"I stop"*

Tobacco has both stimulating and calming effects. Its use produces a feeling of awareness and heightened energy but also of peacefulness. It also has appetite reducing and, sometimes, antidepressant effects. In the short-term, tobacco causes coughing, nausea, headaches, denatures tastes and smells, dulls the complexion and leads to breathlessness. Most smokers are dependent. Chronic bronchitis and respiratory insufficiency can occur with dependence. Tobacco has a harmful effect on cardiovascular function and the respiratory system and its use increases the risk of numerous disorders. It is the product with the greatest impact on health : 60 000 deaths per year in France and one in two smokers will die from the consequences of their tobacco use. In France, sales of tobacco are forbidden to under sixteen-year olds. Stopping smoking : its possible to do it alone or with the help of near ones but nicotine substitutes reduce the irritability and tiredness effects of withdrawal, particularly if they are accompanied by medical advice.

**DROGAS : PLACERES. RIESGOS. DEPENDENCIAS.**

## **TABACO**

*"Paro"*

El tabaco actúa como estimulante y como tranquilizante a la vez. El consumo produce una sensación amplificada de atención y de energía, pero también de calma. También se buscan efectos para cortar el hambre, o a veces antidepresores. A corto plazo, el tabaco provoca tos, náuseas, dolores de cabeza, distorsiona el gusto y el olfato, palidece el tono del rostro y asfixia. La mayoría de los fumadores son dependientes. Bronquitis crónicas e insuficiencias respiratorias pueden acompañar a la dependencia. El tabaco tiene un efecto nocivo sobre la función cardio-vascular, el aparato respiratorio, y su función aumenta el riesgo de numerosas patologías. Es el producto con un mayor impacto sobre la salud: 60 000 muertes al año en Francia, y uno de cada dos fumadores morirá como consecuencia del tabaco. En Francia, la venta de tabaco está prohibida a los menores de dieciséis años.

Dejar de fumar : es posible lograrlo solo o con la ayuda de las personas más cercanas, pero los sustitutos a base de nicotina atenúan los efectos de irritabilidad y de fatiga ligados a la abstinencia, sobretodo si se combinan con un seguimiento médico.