



LES  
FAITS  
BRÛLANTS

CE QU'IL VAUT MIEUX SAVOIR AVANT DE COMMENCER À FUMER

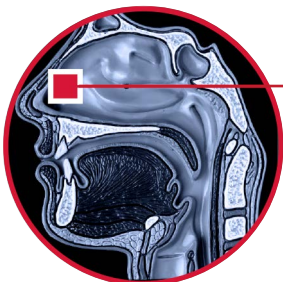
**QUELLE EST LA  
PIRE CHOSE  
QUI POURRAIT  
ARRIVER ?**

Tout le monde a déjà entendu dire que la cigarette cause le cancer du poumon et qu'on peut en mourir, ce qui est vrai à long terme. Pourtant vous avez peut-être déjà entendu des personnes vous dire qu'elles ont fumé toute leur vie et qu'elles sont demeurées en bonne santé jusqu'à un âge avancé. Ce n'est pas faux non plus. Ce dont on ne parle pas trop cependant, ce sont des autres effets du tabac, même à court terme. Parlons-en donc un peu maintenant.

Sans doute avez-vous des aspirations, un but, un rêve dans la vie. Qu'en est-il au juste? **Que voulez-vous faire dans la vie?**

# CHEF CUISINIER ?

Vous adorez les bons plats et cuisiner est votre passion. Pour vous, la cuisine n'est pas que de la pizza et de la crème glacée. Vous appréciez vraiment les goûts et les saveurs. Vous envisagez peut-être de faire carrière en art culinaire et de devenir chef cuisinier dans un des restaurants les plus prestigieux du monde ou même d'ouvrir votre propre resto.

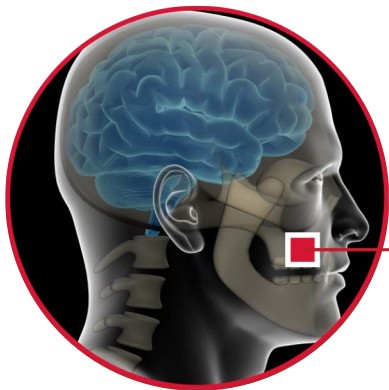
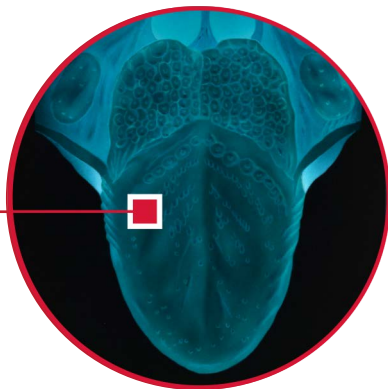


## On dirait une odeur de peinture

La fumée de tabac endommage les nerfs olfactifs, ce qui altère le sens de l'odorat.

## Quel goût amer!

Le goût amer de la nicotine peut masquer celui des aliments.



## C'est plutôt insipide

À la longue, la fumée de tabac endommage les récepteurs responsables du goût et de l'odorat, ce qui réduit la capacité à distinguer le goût des divers aliments.

# DÉTROMPEZ-VOUS!

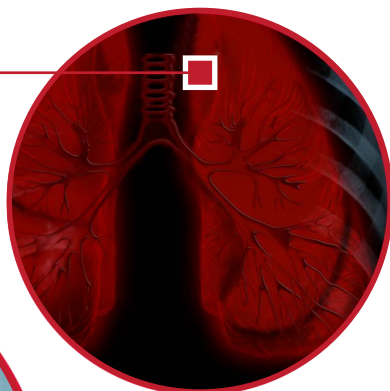
Le tabac altère le sens de l'odorat et du goût. Or, tout chef qui se respecte doit être capable de déceler la plus subtile des variations de saveur. Comment pensez-vous y arriver si vous êtes incapable de distinguer la coriandre du sirop d'érable? Sans compter que la toux constante et les crachats, c'est plutôt dégoûtant de la part d'un chef cuisinier.

# ATHLÈTE ÉLITE ?

Depuis votre enfance vous avez un talent naturel pour le sport. Vos parents vous ont aidé(e) à le développer en jouant avec vous, en vous inscrivant dans des camps d'entraînement et en vous soutenant sans relâche. Finalement, vous avez trouvé le sport qui vous convient le plus et vous commencez à le maîtriser vraiment bien. Qui sait? Peut-être un jour aurez-vous la chance de vous retrouver dans une ligue majeure.

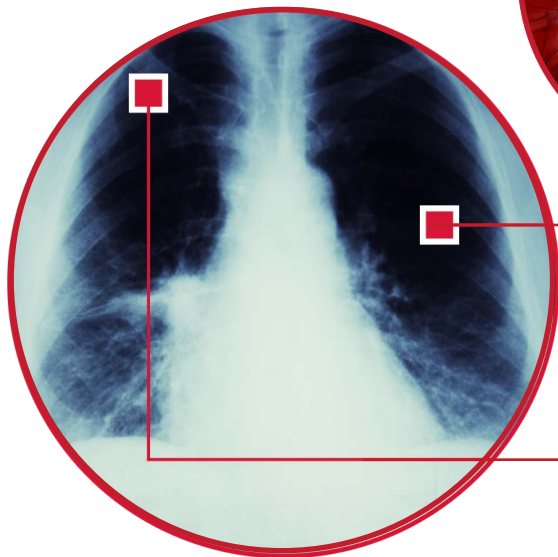
## À bout de souffle...

L'emphysème déforme les poumons, ce qui vous rend essoufflé(e).



**Prenez une grande respiration**

Le goudron se dépose dans les bronchioles, ce qui cause la toux liée au tabac.



**Attention « cil » vous plaît!**

La nicotine détruit les cils dans les voies aériennes, ce qui rend le goudron difficile à éliminer.



# DÉTROMPEZ-VOUS!

Comme la cigarette diminue la capacité pulmonaire, les fumeurs sont plus lents, plus faibles et s'essouffent plus vite que les non-fumeurs. Or, tandis que tous les autres font le maximum pour être à leur meilleur, vous avez en quelque sorte pris la décision de rester en arrière.

# MANNEQUIN RENOMMÉ ?

Bon d'accord. Il n'y a pas que le physique qui compte dans la vie, mais la mode ne vous laisse quand même pas indifférent(e). Vous êtes fier(e) de votre apparence et elle ne vous désavantage pas. Quand vos amis vous demandent un conseil sur la mode, cela vous fait toujours plaisir de les aider. Peut-être qu'un jour vous en ferez une profession et deviendrez mannequin, acteur ou actrice, maquilleur ou maquilleuse, designer de mode. Les possibilités sont infinies.

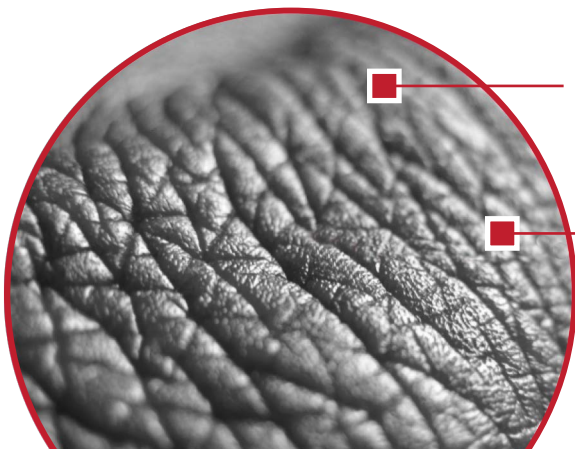


## Une bedaine

Un déséquilibre hormonal cause une déformation du ventre.

## Vous n'avez pas plus que 85 ans

La nicotine cause prématurément le vieillissement, un teint grisâtre et une peau ridée.



## Dépérissement

Les toxines réduisent le collagène de la peau, la rendant d'apparence plus mince et moins saine.

# DÉTROMPEZ-VOUS!

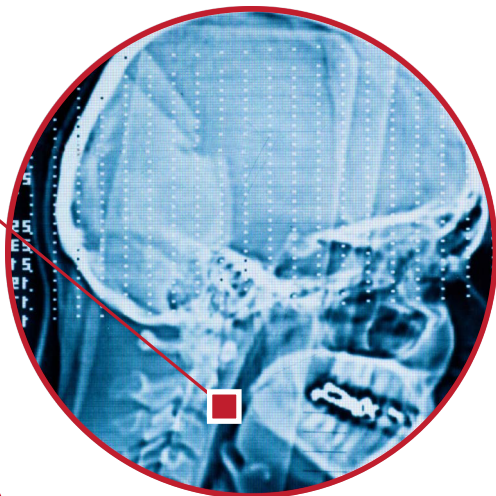
La fumée tache les dents et les gencives, gâchant le plus parfait des sourires. Elle fait vieillir la peau et la rend terne, lui enlève son éclat et la plisse de rides. Et même si vous les dissimulez sous un épais maquillage, cela n'empêchera pas vos vêtements, vos cheveux et votre haleine de dégager cette horrible odeur dont la fumée les aura imprégnés.

# ENTREPRENEUR GÉNIAL ?

Vous avez l'esprit inventif et la tête si pleine d'idées que vous n'arrivez pas à les écrire toutes. Vous avez de bons résultats scolaires, et ils sont encore meilleurs lorsque vous vous y mettez. Il vous suffirait de rencontrer les bonnes personnes et d'apprendre quelques rudiments du monde des affaires pour mettre toutes vos idées à profit : fonder une compagnie, créer un programme génial d'aide à l'étranger ou inventer un bidule dont plus personne ne saurait se passer. Bref, le monde est à votre portée.

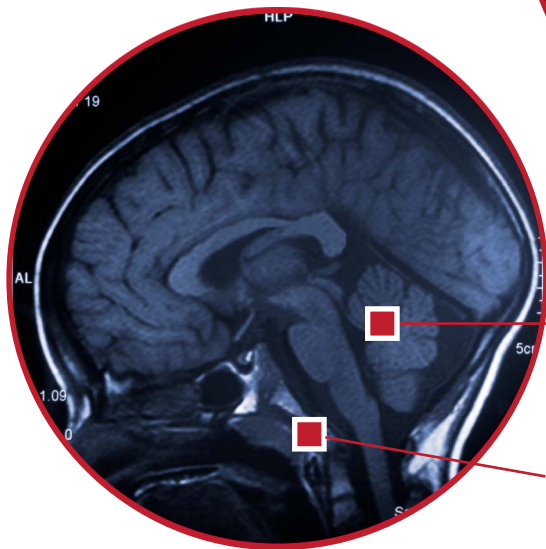
## J'étouffe!

La carotide se bloque, coupant la circulation sanguine au cerveau.



## Mais où avais-je la tête?

La nicotine change les éléments chimiques du cerveau, ce qui affecte la mémoire et l'humeur.



## Hein... ?

Les personnes qui fument pensent moins vite, ont les idées moins claires et leur QI diminue.

# DÉTROMPEZ-VOUS!

La cigarette ralentit les fonctions de l'organisme et rend l'esprit moins vif. Elle peut également perturber l'humeur et affecter la mémoire. Or si vous voulez surpasser vos concurrents, vous devrez être plus malin que ça.

# DES FAITS ENCOURAGEANTS !

Comme jamais auparavant, de plus en plus d'ados prennent désormais la sage décision de ne pas fumer. En fait, depuis 1980, le pourcentage de fumeurs canadiens n'a pas cessé de diminuer, passant de 25 % en 1999 à 17 % en 2018. Avant, les ados avaient tendance à se dire « comme tout le monde le fait... ». Mais maintenant, cette réflexion devient de plus en plus absurde, d'année en année. Rendez-vous service à vous-même et dites « non » à la cigarette, puis aidez un proche à en faire autant et à cesser de fumer.



# LE SAVIEZ-VOUS?

- Le goût et l'odorat sont deux sens qui sont liés l'un à l'autre. C'est la raison pour laquelle vous ne percevez généralement pas le goût des aliments lorsque vous avez le nez bouché.
- Dans plusieurs cas, l'abandon du tabac peut pratiquement annuler la plupart des effets néfastes du tabagisme, même chez les fumeurs de longue date.
- Certaines des substances chimiques contenues dans la cigarette se retrouvent ailleurs aussi : le monoxyde de carbone se retrouve dans les gaz d'échappement des automobiles, le poison à rat, les diluants pour poli à ongles, l'essence à briquet, les nettoyants à vitre et le plomb. Ouai ! Vraiment dégoûtant.
- Dans les années 1600, plusieurs pays, dont la Chine et la Russie, ont déclaré illégal l'usage du tabac.

Je, soussigné(e), \_\_\_\_\_ ,

dans le cadre de l'« **Opération Écrasez-la** », fais la promesse de

**ne jamais commencer à fumer**       **cesser de le faire**

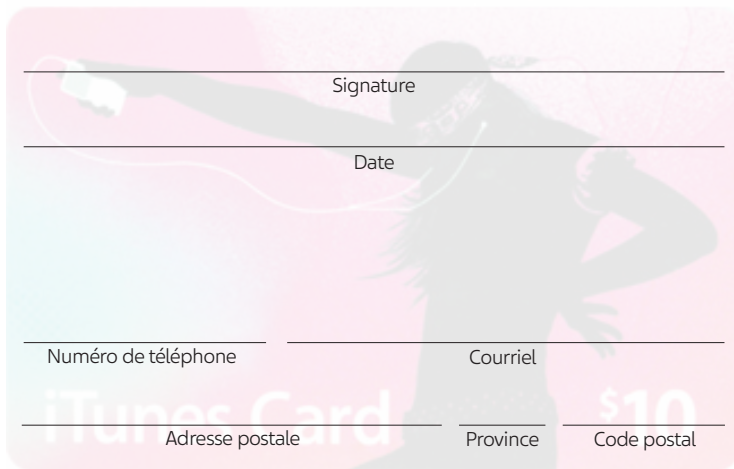
et de contribuer à faire connaître les dangers du tabagisme.

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Adresse postale \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_



**Veuillez m'envoyer plus de renseignements sur les effets du tabagisme...**

**pour moi**



# VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR AVANTAGE?

Le pharmacien qui vous a remis ce livret est un expert dans le domaine du tabagisme. Il possède des connaissances étendues sur les effets du tabac sur l'organisme et peut aider une personne de votre entourage à cesser de fumer. Si vous avez des questions ou désirez obtenir des renseignements supplémentaires, passez le voir à la pharmacie.



teva