

11 à 14 ans (Étape principale 3 au Royaume-Uni)

# Tabagisme et vapottage



## HEALTHY LUNGS FOR LIFE



ERS



ELF

CADSET  
Chronic Airway Diseases  
Early Stratification

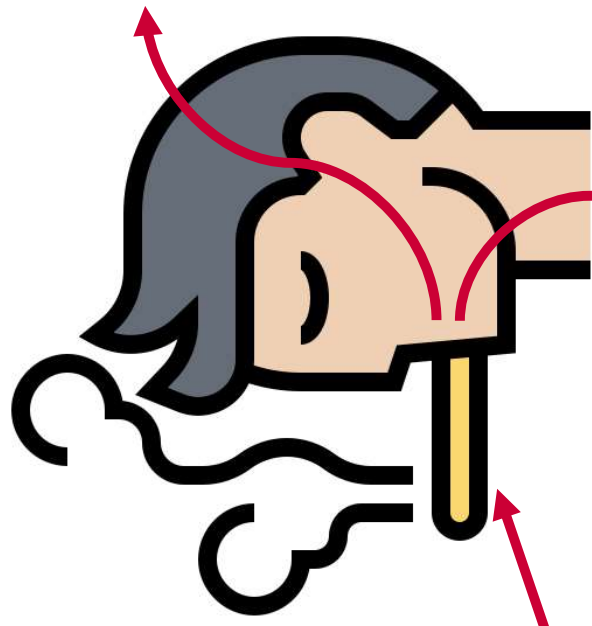


Qu'est-ce  
que le  
tabagisme ?



# Cigarettes

La combustion  
du tabac produit  
de la fumée qui  
est inhalée

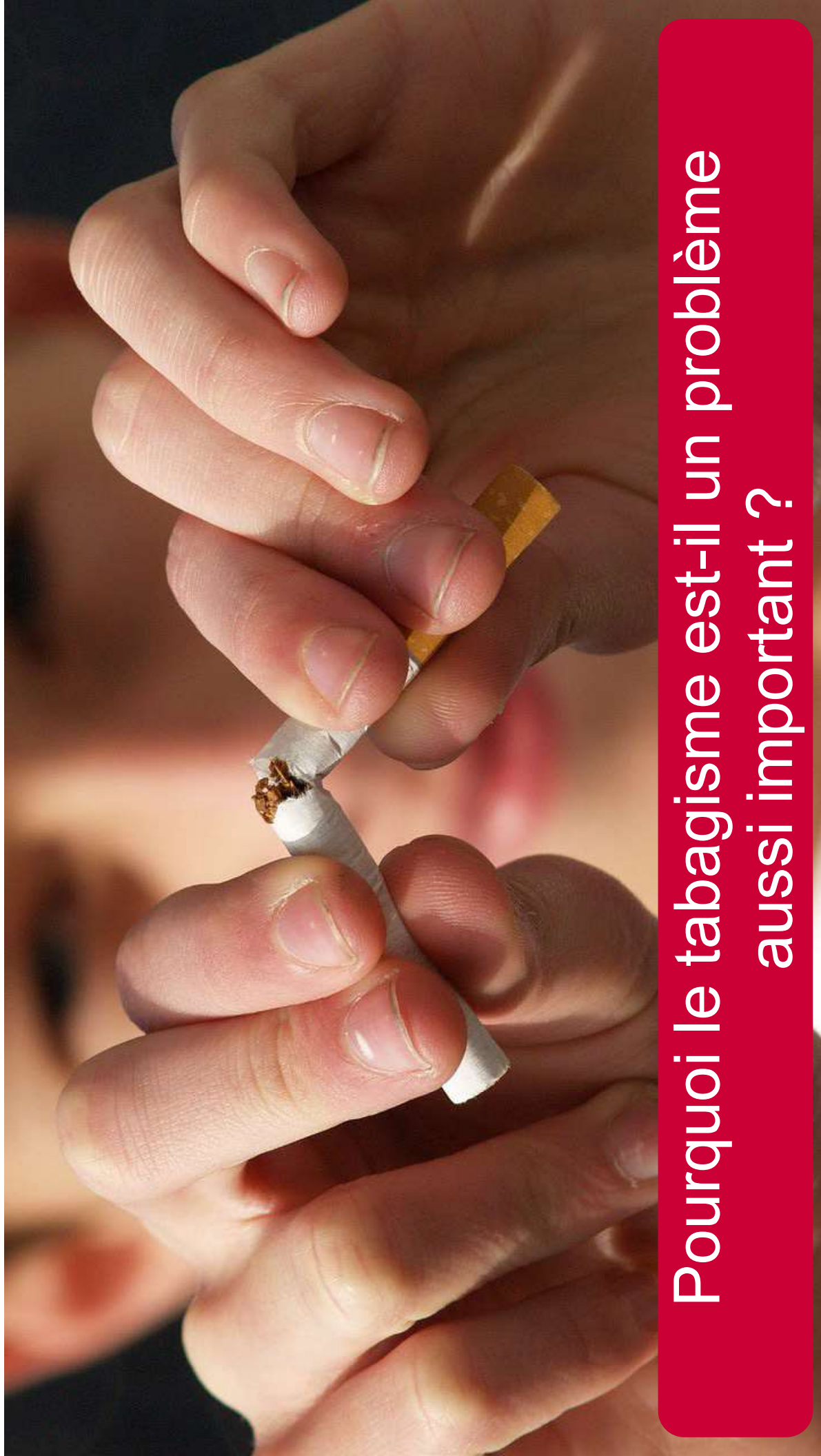


La fumée contient  
de la nicotine, une  
drogue très addictive

La fumée contient  
également du goudron,  
du monoxyde de carbone  
et d'autres produits  
chimiques toxiques



Les cigarettes  
contiennent des feuilles  
de tabac séchées

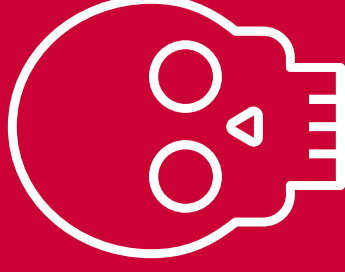


Pourquoi le tabagisme est-il un problème  
aussi important ?

# Fumer peut...

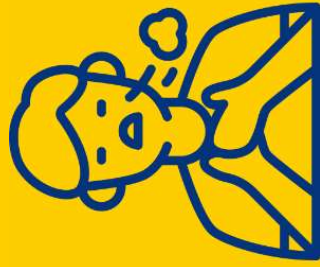


**Causer des maladies  
pulmonaires et cardiaques,  
le cancer et de nombreux  
autres problèmes  
de santé**

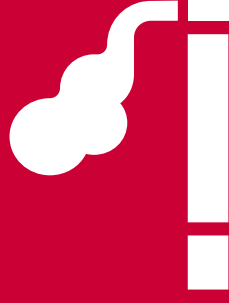


**Conduire à une  
mort prématurée**

# Fumer peut...

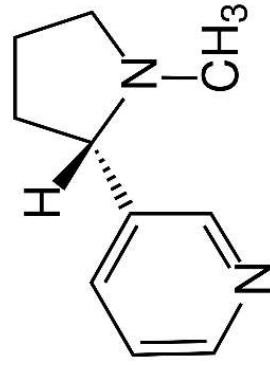


**Rendre malades les non-  
fumeurs s'ils se trouvent  
à proximité et respirent  
la fumée**



**Être très addictif : après  
avoir commencé, il est  
très difficile d'arrêter**

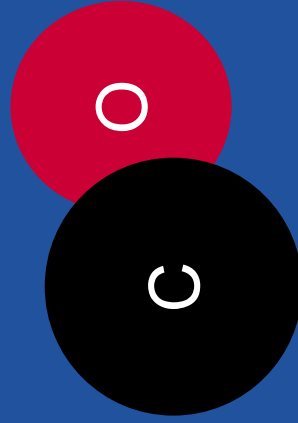
# La fumée contient



**Nicotine**



**Goudron**



**Monoxyde  
de carbone**

**Plus de 4 000 autres  
produits chimiques**



A woman with reddish-brown hair, wearing glasses and a white and yellow striped shirt, is sitting on a blue couch. She has a tattoo on her left forearm and is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. Her hands are clasped together near her chin. The background shows a patterned chair and a remote control on the couch.

# Effets du tabagisme sur le corps



**Le  
tabagisme  
affecte  
toutes les  
parties du  
corps**

**Cerveau** : addiction, accident vasculaire cérébral, anxiété

**Yeux** : cécité, cataracte

**Cœur** : maladie cardiaque, crise cardiaque

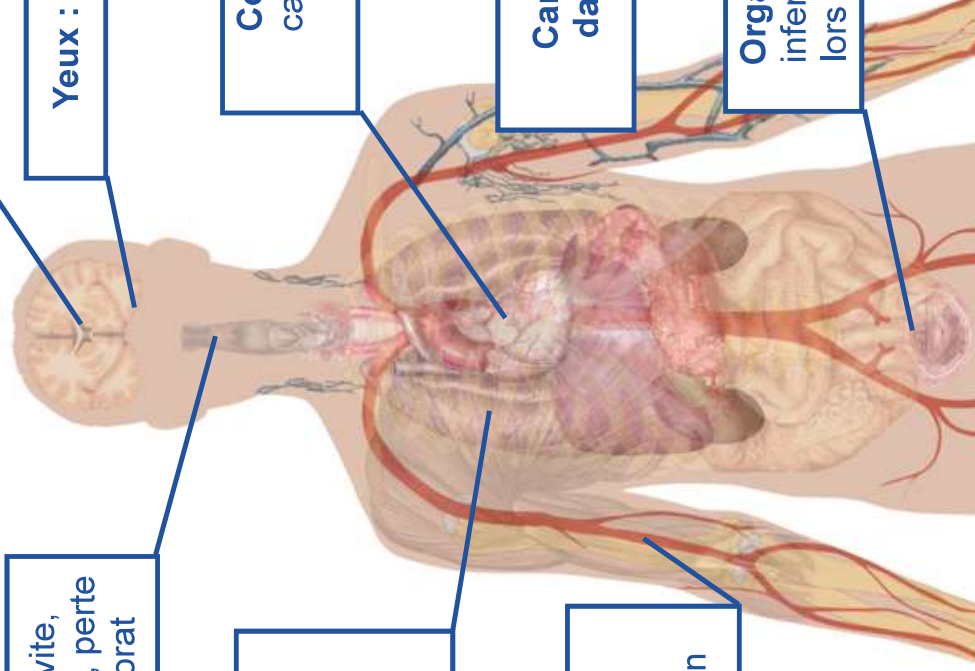
**Cancer partout dans le corps**

**Organes génitaux** : infertilité, problèmes lors de la grossesse

**Bouche** : gingivite, mauvaise haleine, perte du goût/de l'odorat

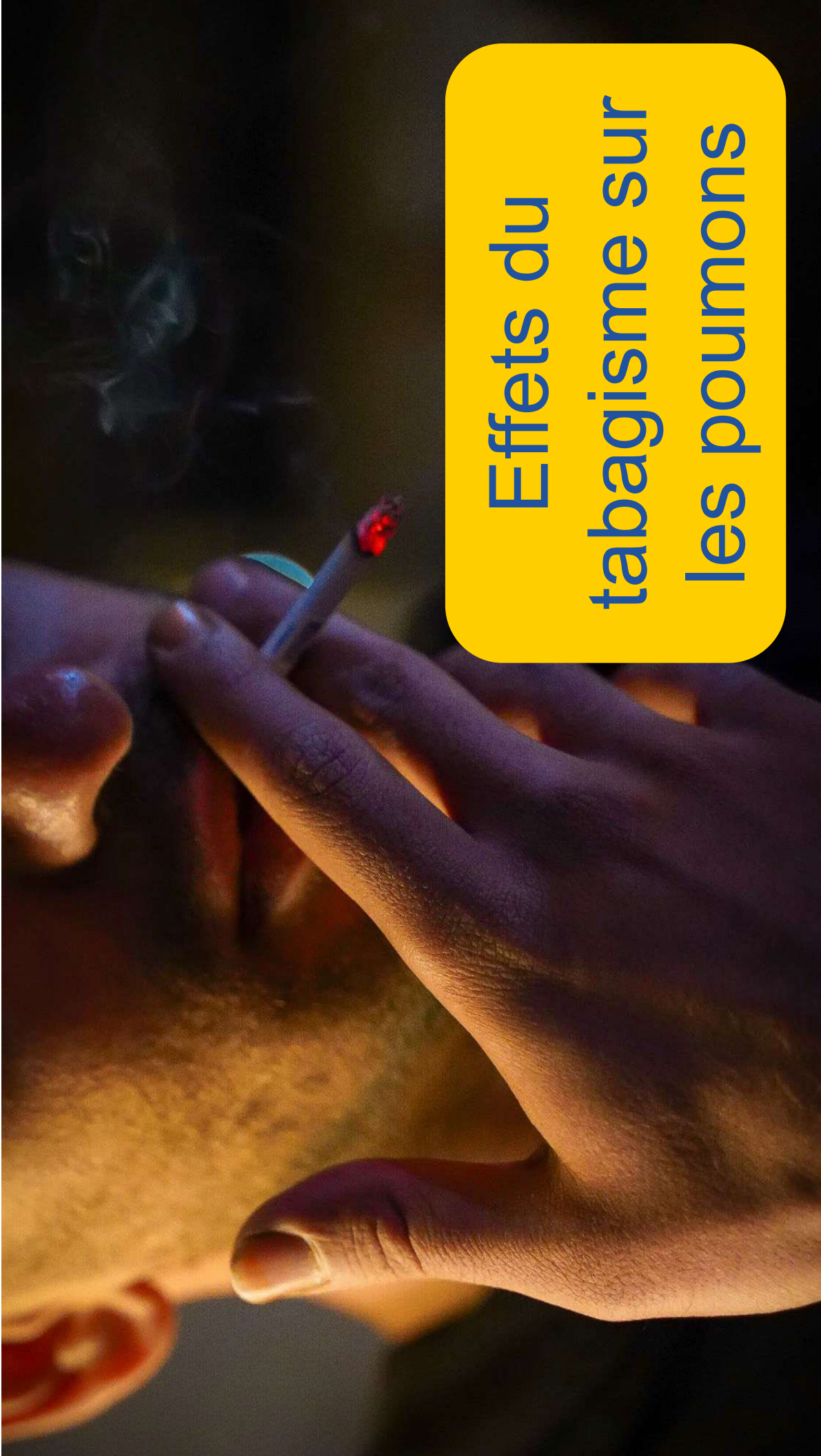
**Poumons** : cancer, BPCO, bronchite, pneumonie, emphysème

**Sang** : pression artérielle élevée, mauvaise circulation



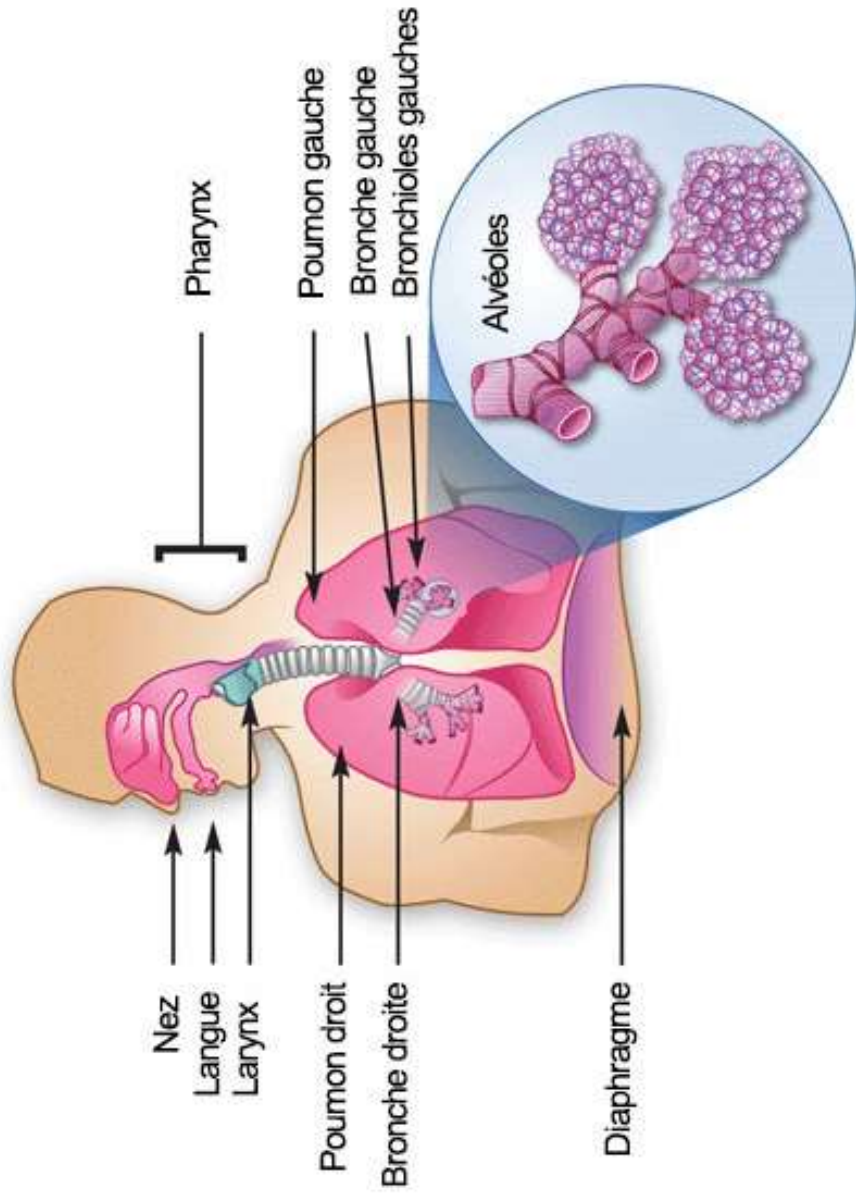
**Regardez une vidéo  
sur les effets du  
tabagisme sur le corps**

[https://www.ted.com/talks/krishna\\_sudhir\\_how  
do\\_cigarettes\\_affect\\_the\\_body?language=en](https://www.ted.com/talks/krishna_sudhir_how_do_cigarettes_affect_the_body?language=en)



# Effets du tabagisme sur les poumons

# Fonctionnement des poumons



Regardez une animation  
sur le fonctionnement  
des poumons

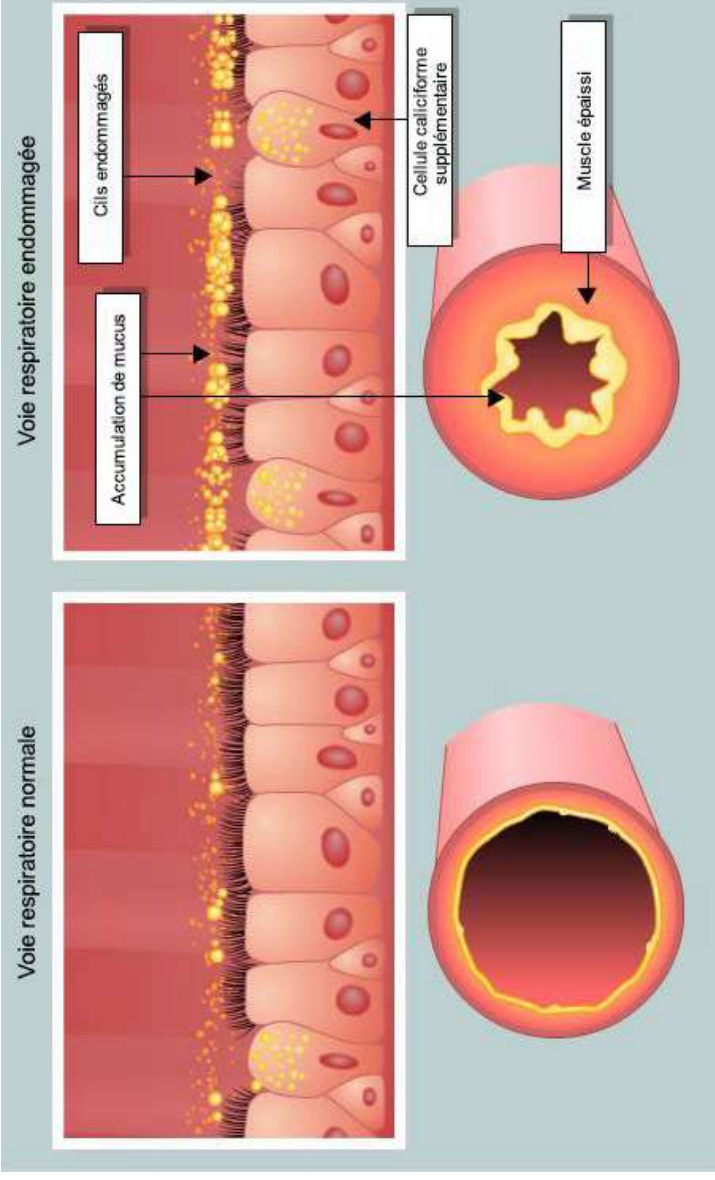
[https://www.youtube.com/  
watch?v=f\\_xnopMf3p8](https://www.youtube.com/watch?v=f_xnopMf3p8)



# Effets du tabagisme sur les poumons

## Poumons sains

- Les cellules caliciformes produisent du mucus qui piège les saletés et les agents pathogènes
- De minuscules cils se présentant comme des poils éliminent le mucus des poumons
- Les voies respiratoires sont ouvertes et détendues
- La plupart des virus et des bactéries sont piégés et éliminés, ce qui réduit les infections



## Poumons des fumeurs

- Le goudron et la fumée endommagent les cils
- Le mucus s'accumule
- Les voies respiratoires rétrécissent
- Il est plus difficile de respirer
- Davantage de toux pour éliminer le mucus
- Plus de risques d'attraper un rhume, une grippe et des infections pulmonaires



**Regardez une démonstration utilisant de vrais poumons**

<https://youtu.be/ui9lNayrSJs?si=GStZDfGqoOxQJEpA>

# Asthme et BPCO

- L'asthme et la BPCO sont des maladies pulmonaires qui peuvent rendre la respiration difficile
- L'asthme est souvent héréditaire (génétique), mais le tabagisme l'aggrave
- La BPCO est presque toujours causée par le tabagisme

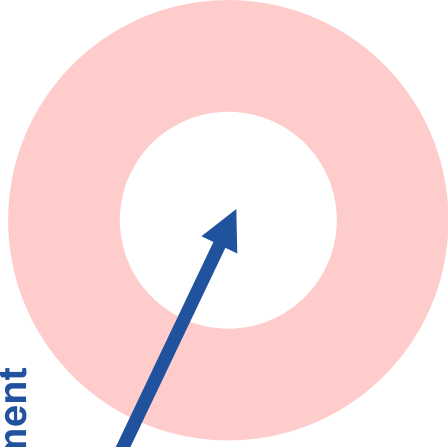


Est-ce que vous ou quelqu'un que vous connaissez souffrez d'asthme ou de BPCO ?

# Pourquoi la BPCO rend la respiration difficile

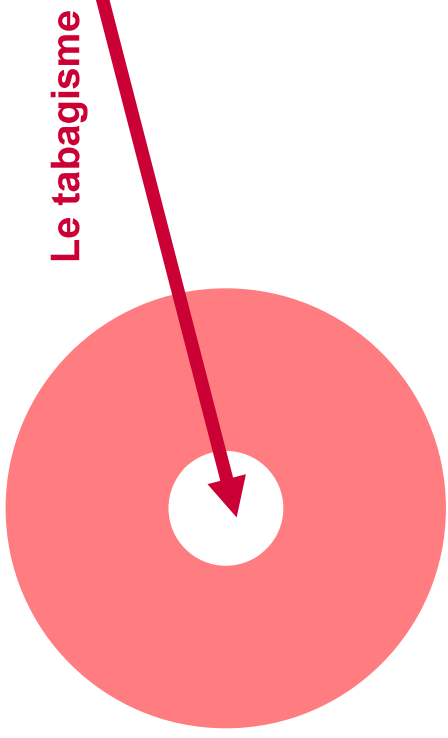
Essayez de respirer avec une paille pour voir ce que l'on ressent lorsque l'on a une BPCO

Les voies respiratoires saines sont détendues et ouvertes pour que l'air puisse circuler facilement



En cas de BPCO, les voies respiratoires gonflent, ce qui rend la respiration difficile

Le tabagisme provoque cela

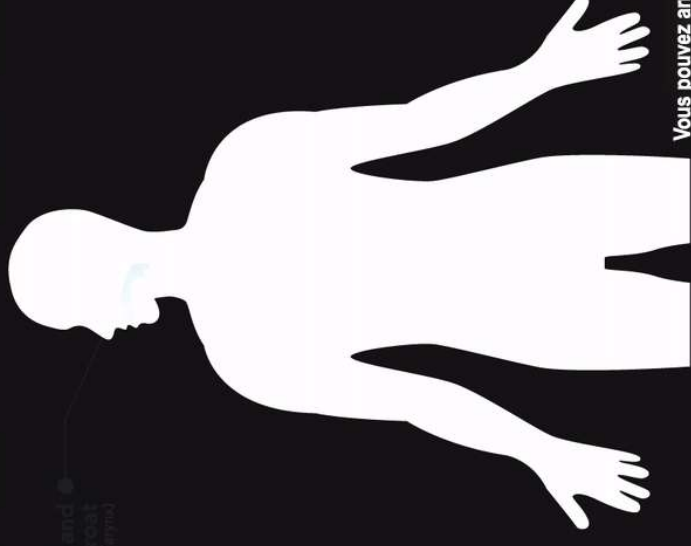




# Cancer du poumon

- Le cancer est une maladie dans laquelle des cellules anormales se développent de manière incontrôlable
- Les fumeurs ont 25 fois plus de risques que les non-fumeurs de développer un cancer du poumon
- Le tabagisme augmente également le risque de développer de nombreux autres types de cancer

**Le tabagisme peut provoquer un cancer presque partout dans votre corps**



**Vous pouvez arrêter.  
Pour une aide gratuite : 1-800-QUIT-NOW.**









# Les risques du tabagisme

# Compréhension du risque

Risque = probabilité que quelque chose se produise x gravité potentielle

	Mourir dans un accident d'avion 	Avoir un accident de voiture 	Obtenir deux six 	Attraper un rhume 
Quelle est la probabilité d'un accident ?	Très improbable	Moyennement probable	Moyennement probable	Très probable
Si cela arrivait, à quel point serait-ce grave ?	Très grave	Plutôt grave	Pas grave du tout	Généralement pas grave

























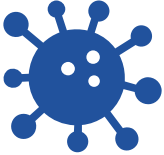















# Les risques du tabagisme

Observez les cartes des effets sur la santé. Pouvez-vous... ?

1. Trier les cartes du plus grave au moins grave
2. Trier les cartes du plus probable au moins probable
3. Pouvez-vous utiliser vos classements pour placer les risques sur le graphique ?

 Moindre condition physique	 Maladie pulmonaire	 Plus de rhumes/ gripes	 Gingivite	 Toux	 Mauvaise haleine
 Maladie cardiaque	 Odoat réduit	 Goût réduit	 Essoufflement	 Peau ridée	 Cancer
 Sperme anormal	 Dents, cheveux et doigts tachés	 Mains tremblantes	 Difficultés pour être enceinte	 Pression artérielle élevée	 Mauvaise circulation et gangrène

(NB : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse catégorique)

 <p>Moindre condition physique</p>	 <p>Maladie pulmonaire</p>	 <p>Plus de rhumes/grippes</p>	 <p>Gingivite</p>	 <p>Toux</p>	 <p>Mauvaise haleine</p>
 <p>Maladie cardiaque</p>	 <p>Odorat réduit</p>	 <p>Goût réduit</p>	 <p>Essoufflement</p>	 <p>Peau ridée</p>	 <p>Cancer</p>
 <p>Sperme anormal</p>	 <p>Dents, cheveux et doigts tachés</p>	 <p>Mains tremblantes</p>	 <p>Difficultés pour être enceinte</p>	 <p>Pression artérielle élevée</p>	 <p>Mauvaise circulation et gangrène</p>



# Évaluez les effets du tabagisme sur la santé

Très grave

Crise cardiaque/accident vasculaire cérébral

Cancer du poumon

Maladie pulmonaire chronique

Autres cancers

Problèmes de fertilité

Perte de l'odorat/du goût

Gingivite

Dents/doigts/cheveux tachés

Rides

Pas grave

Mauvaise haleine

Très improbable

Très probable

Selon vous, quels  
sont les pires effets  
du tabagisme sur la  
santé ?

Quels effets sur  
la santé vous convain-  
craient d'arrêter ou de  
ne pas commencer ?

# Arrêter de fumer réduit considérablement et rapidement les risques du tabagisme sur la santé



## Choisissez une meilleure fertilité

La plupart des impacts négatifs du tabagisme sur la fertilité masculine et féminine seront éliminés.<sup>5</sup>

1 an

Arrêtez de fumer



24 heures



## Choisissez des poumons sains

Vos poumons fonctionneront mieux.<sup>7</sup>

2-12 mois



## Choisissez de vous sentir jeune

Votre peau sera rajeunie, vous paraîtrez paraître 13 ans de moins.<sup>4</sup>

9 mois



## Choisissez plus d'énergie

Votre circulation sanguine s'améliorera, ce qui facilitera l'activité physique... Cela vous donnera également plus d'énergie.<sup>8</sup>

1-2 semaines

## Choisissez de tousser moins

La toux, le phlegme et la respiration sifflante diminuent.<sup>3</sup>







Qu'est-ce que le  
tabagisme passif ?




# Tabagisme passif

- Le tabagisme passif désigne le fait de respirer accidentellement la fumée de la cigarette de quelqu'un d'autre.
- Cela peut entraîner les mêmes effets sur la santé que le tabagisme.
- Les enfants sont particulièrement exposés.
- C'est pourquoi il est interdit de fumer dans les lieux publics dans de nombreux pays.

Environnement  
sans fumée





Quelles  
réglementations  
protègent les  
personnes contre  
le tabagisme passif  
dans votre pays ?

Quels  
comportements  
peuvent limiter  
votre exposition  
au tabagisme  
passif ?

# Vrai ou faux ?

Le tabagisme  
n'affecte que  
les poumons

## C'EST FAUX !

Le tabagisme affecte toutes les parties du corps ou presque, et les fumeurs meurent davantage de maladies cardiaques que de cancers du poumon.

# Vrai ou faux ?

Plus de la moitié  
des fumeurs  
meurent à cause  
du tabagisme

## C'EST VRAI !

Selon certaines études,  
jusqu'à deux tiers des  
fumeurs de longue date  
meurent d'une maladie  
liée au tabagisme.



# Vrai ou faux ?

La nicotine est  
la substance la  
plus dangereuse  
contenue dans  
les cigarettes

## C'EST FAUX !

Bien que la nicotine crée une forte dépendance, le goudron et le monoxyde de carbone contenus dans la fumée sont les éléments qui causent le plus de dégâts

# Vrai ou faux ?

Le tabagisme  
ou le vapotage  
peut déclencher  
des crises  
d'asthme

## C'EST VRAI !

L'asthme est principalement  
génétique, mais le tabagisme,  
le tabagisme passif ou le  
vapotage peuvent déclencher  
une crise d'asthme  
potentiellement mortelle

# Vrai ou faux ?

Ça ne sert  
à rien d'arrêter,  
le mal est fait

## C'EST FAUX !

En quelques jours seulement, le corps peut commencer à se réparer. En quelques années, un ancien fumeur limitera considérablement son risque de tomber malade.

# Vrai ou faux ?

Les fumeurs  
meurent 5 ans  
plus tôt que les  
non-fumeurs

## C'EST FAUX !

C'est encore plus !

En général, les fumeurs  
de longue date meurent  
10 ans plus tôt que les  
non-fumeurs.



# Vrai ou faux ?

Fumer  
pendant la  
grossesse  
nuit au bébé

## C'EST VRAI !

Les cigarettes réduisent l'oxygène transmis au bébé et il y a un risque plus élevé que le bébé soit prématuré ou mort-né.

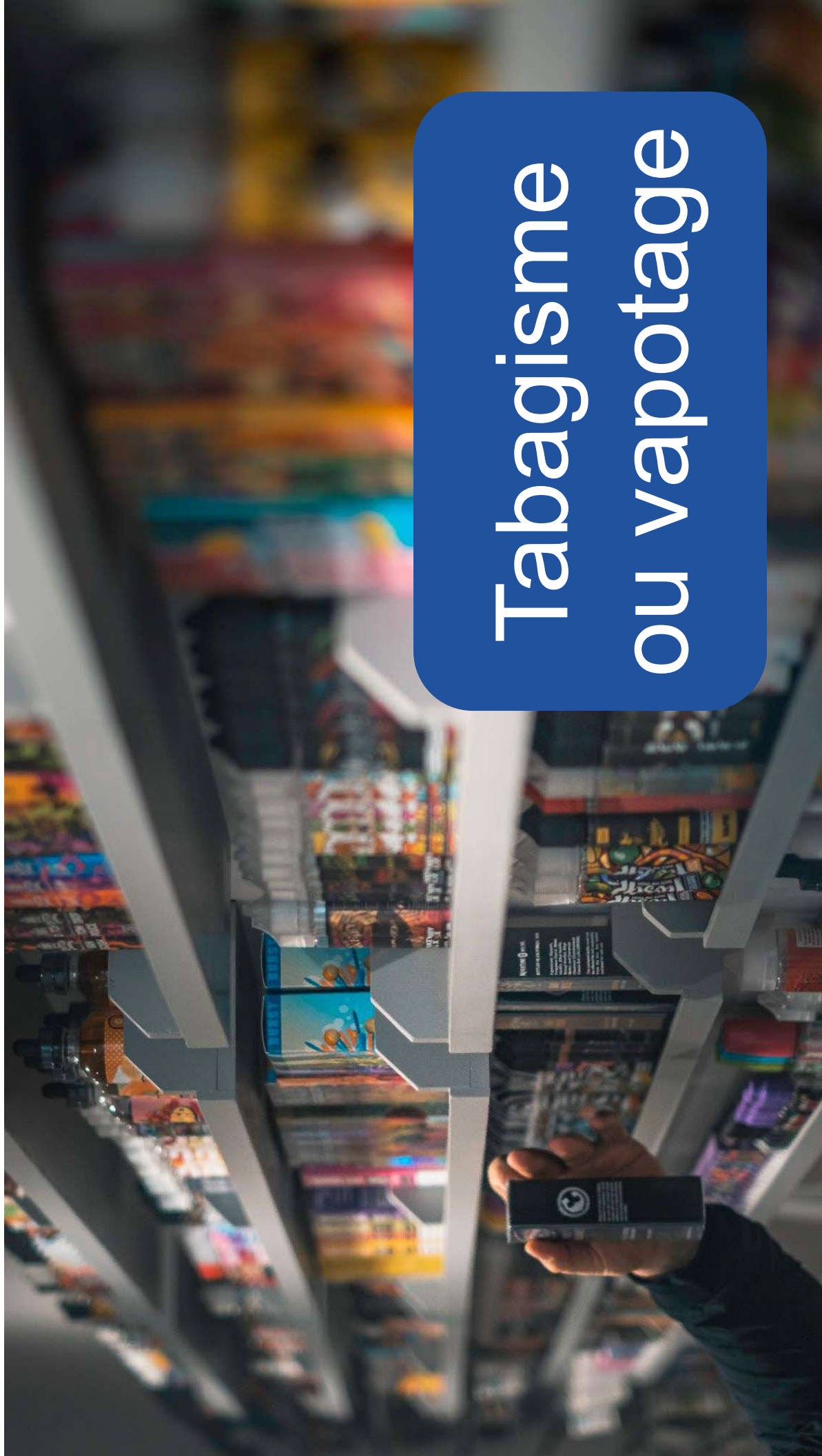
# Vrai ou faux ?

Le  
vapotage  
est sans  
danger

## C'EST FAUX !

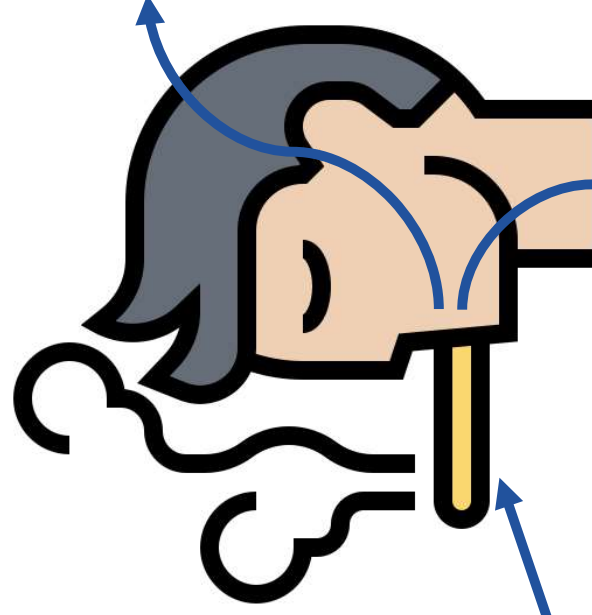
C'est probablement moins dangereux que le tabagisme, mais cela peut être tout aussi addictif. Les preuves montrant que cela provoque des lésions pulmonaires s'accumulent.

# Tabagisme ou vapotage



# Cigarettes électroniques / vapo-teuses

Une batterie chauffe le liquide pour produire de la vapeur qui est inhalée



Les vapo-teuses contiennent un liquide porteur, de la nicotine et des arômes



Comme dans les cigarettes, la nicotine crée une dépendance



La vapeur chaude peut irriter les poumons



# Pourquoi le vapotage est-il un problème ?

- Les vapoteuses ont été inventées pour aider les gens à arrêter de fumer
- Les vapoteuses n'existent pas depuis suffisamment longtemps pour que nous comprenions leurs effets à long terme sur la santé
- Les personnes qui n'ont jamais fumé (en particulier les jeunes) commencent par vapoter
- Les jeunes deviennent dépendants à la nicotine



# Les effets du vapotage sur la santé

Lien possible avec les gingivites

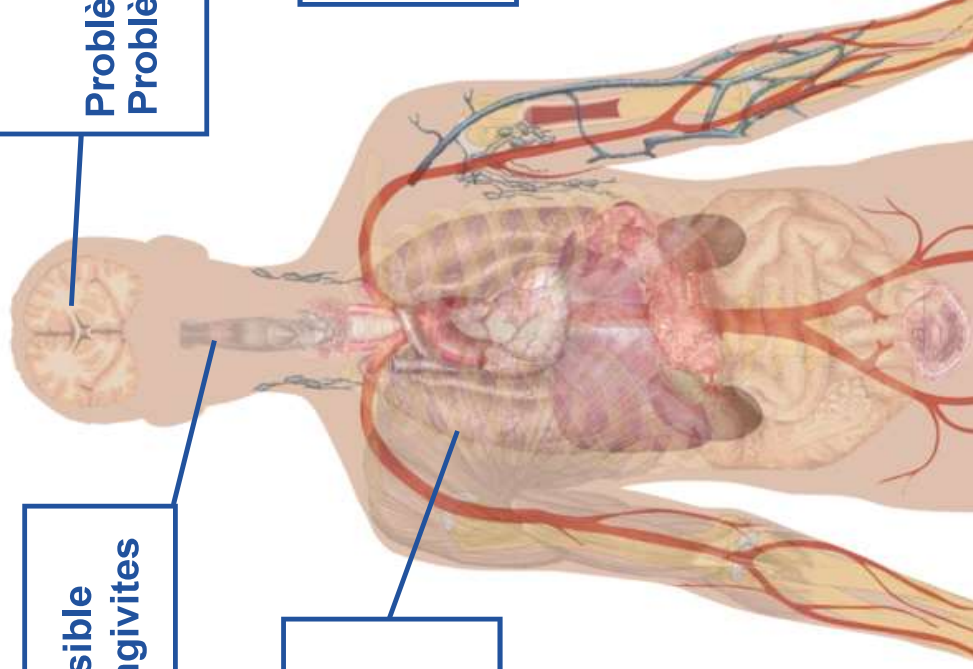
Addiction  
Anxiété  
Problèmes de mémoire  
Problèmes de sommeil

Lésions pulmonaires  
Toux chronique  
Crises d'asthme

Probabilité accrue de commencer à fumer du fait de la nicotineomanie

Exposition à des produits chimiques potentiellement nocifs

Effets à long terme inconnus



# Pourquoi le vapotage est particulièrement risqué pour les adolescents

Les poumons des adolescents sont encore en développement et sont donc plus facilement endommagés

Le cerveau des adolescents est encore en développement, ceux-ci deviennent donc plus facilement dépendants

Devenir précocement dépendant à la nicotine peut accroître la probabilité de fumer plus tard

Plus vous commencez tôt et plus vous vapotez longtemps, plus cela risque d'entraîner des problèmes de santé

# Tabagisme ou vapotage

	Tabagisme (cigarettes)	Vapotage (cigarettes électroniques)
Qu'est-ce que c'est		
Ce que cela contient		
Lois		
Effets sur la santé		



# HEALTHY LUNGS FOR LIFE



ERS



ELF



CADSET  
Chronic Airway Diseases  
Early's Identification