Le tabac

Le tabac et ma santé



SANTÉ BD .org

C’est quoi le tabac ?

Le tabac est une plante qui se fume.

On peut aussi le mâcher.



- **Le tabac se fume de différentes façons :**



Je peux avoir envie de fumer du tabac pour plusieurs raisons.

Par exemple :

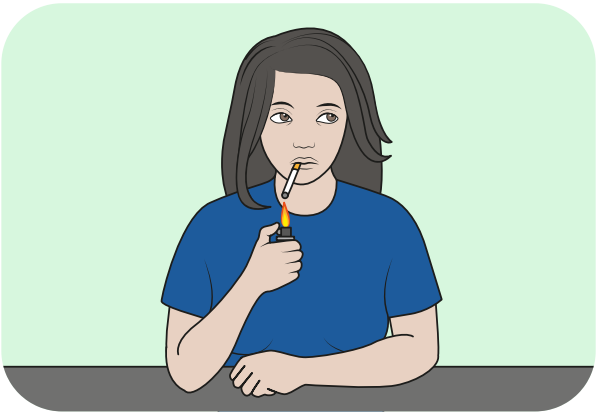
- **Je suis stressée : je fume pour me détendre.**



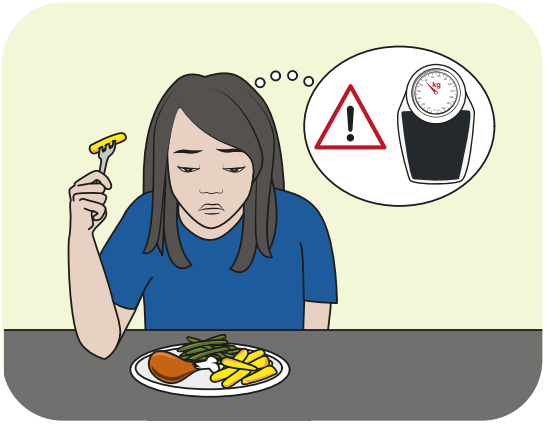


- **Je m'ennuie : je fume pour m'occuper.**





- **Je ne veux pas grossir : je fume pour ne pas avoir faim.**





- **Je veux me faire des amis : je fume pour faire partie d'un groupe.**

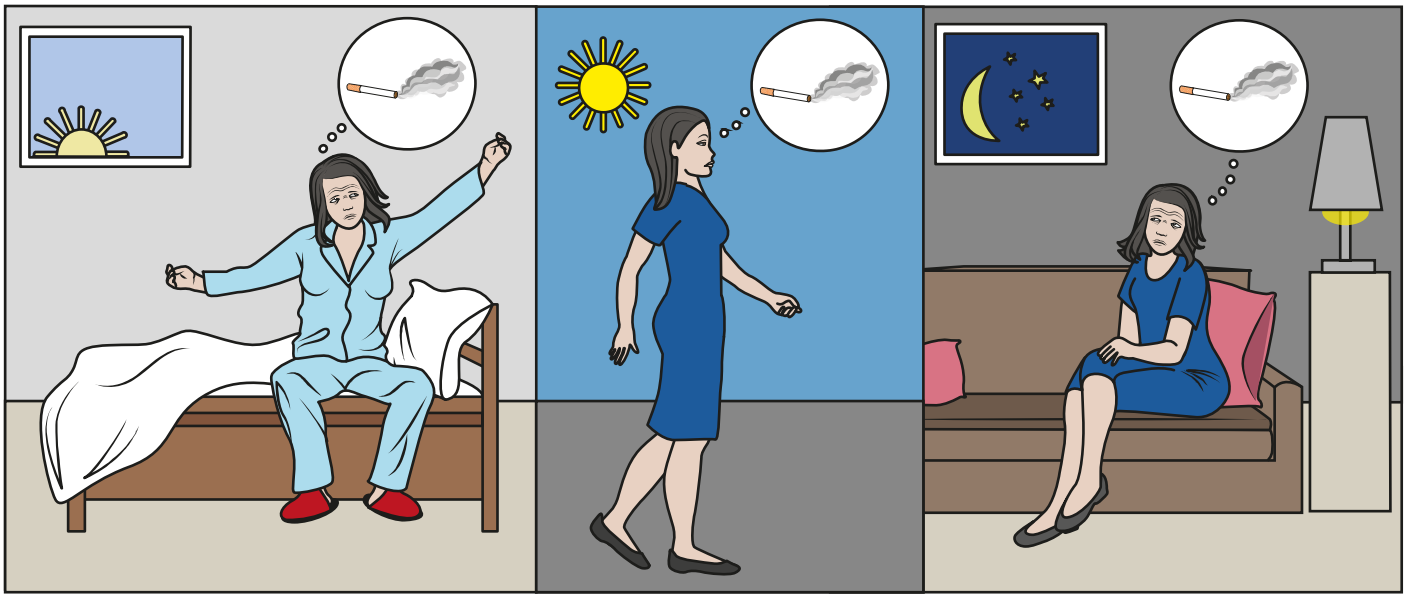




Le tabac est une drogue : je peux devenir dépendante.

C’est la nicotine qui rend dépendant.

- **Je suis dépendante quand j'ai souvent envie de fumer.**



- **Quand je ne peux pas fumer, je ne me sens pas bien :**



je suis énervée,



je suis stressée,



je suis triste,



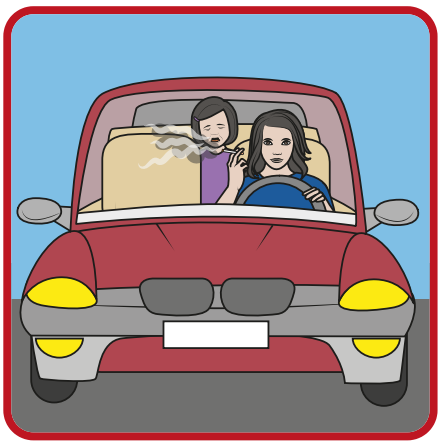
j’ai des difficultés pour me concentrer.



La loi interdit de fumer dans beaucoup d'endroits.



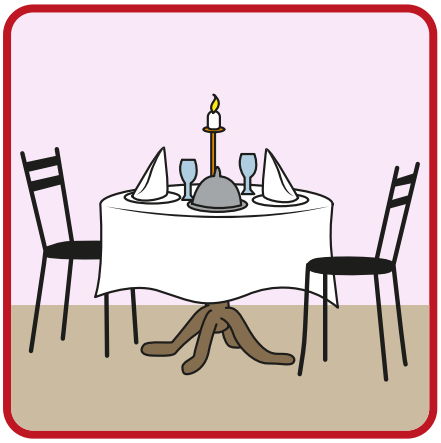
- **Il est interdit de fumer dans la voiture quand il y a un enfant avec moi.**



- **Il est interdit de fumer dans beaucoup de lieux publics.**

Par exemple :

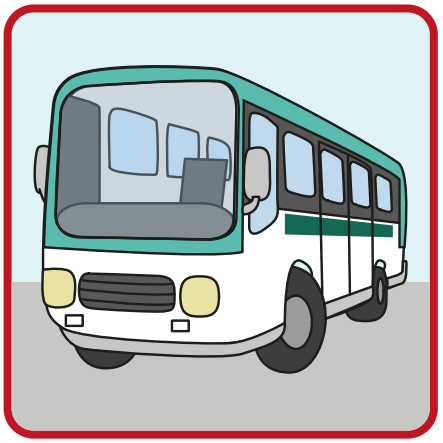
dans les restaurants,



au travail,



dans les transports,



devant les écoles,



sur les plages,

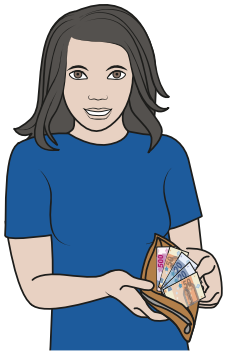


dans les parcs.



Quand je fume, je dépense beaucoup d'argent.

- **Si j'achète un paquet par jour, je dépense plus de 4000€ par an !**



Année



Janvier	Février	Mars	Avril
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √		√ √ √	√ √

Mai	Juin	Juillet	Août
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √	√ √	√ √ √	√ √ √

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √ √
√ √	√ √ √	√ √	√ √ √

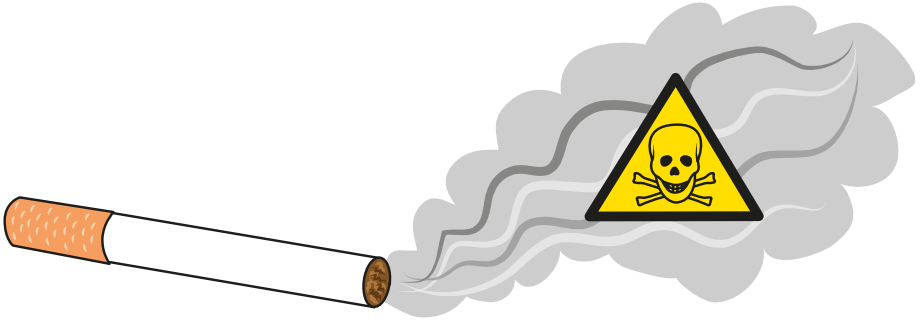


Le tabac est mauvais pour la santé

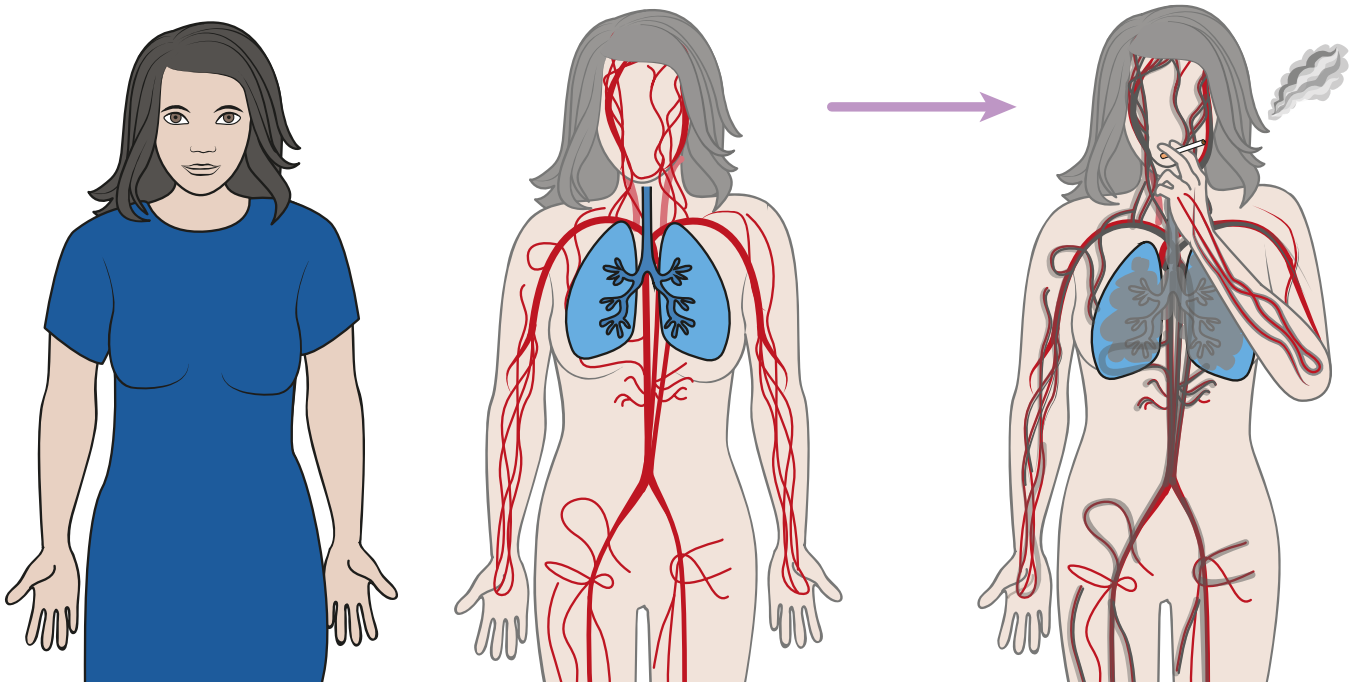
Le tabac est dangereux pour ma santé.



- **Dans la fumée du tabac, il y a de la nicotine, et beaucoup de produits très dangereux pour ma santé.**



- **Tous ces produits entrent dans mes poumons et passent dans mon corps.**



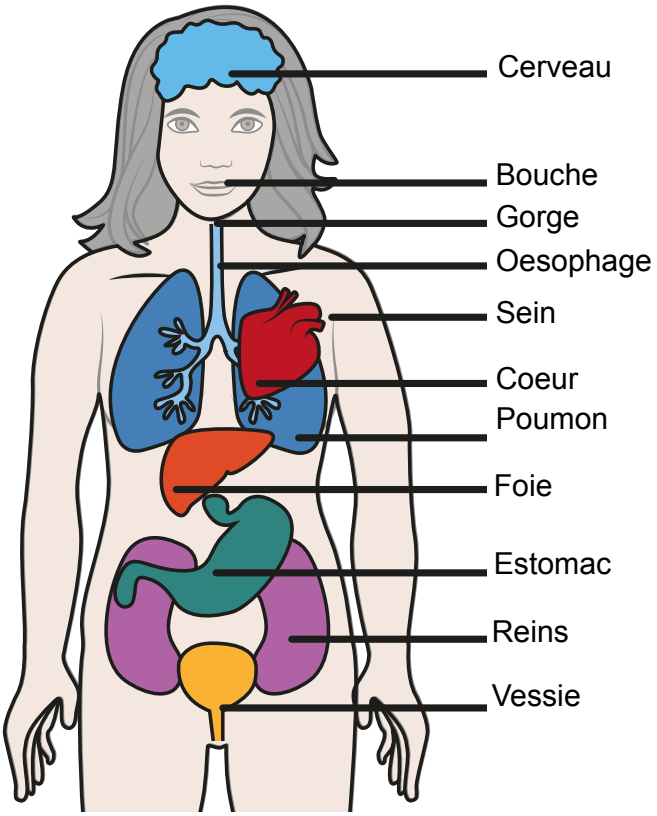
Si je fume, je peux avoir des maladies graves et des cancers.

- **Pour comprendre le cancer, voir la BD « La prévention des cancers ».**

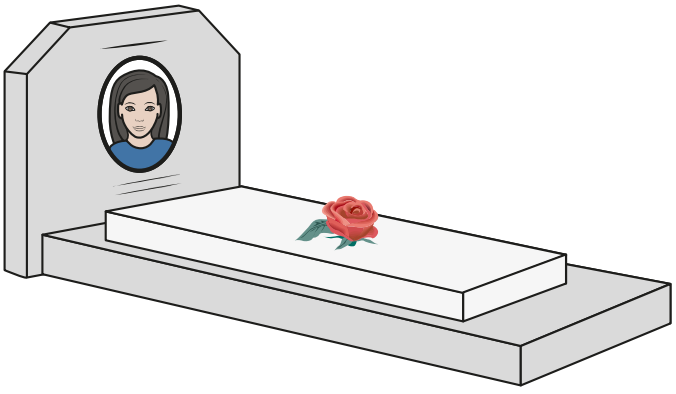


- **Les cancers les plus fréquents avec le tabac sont :**

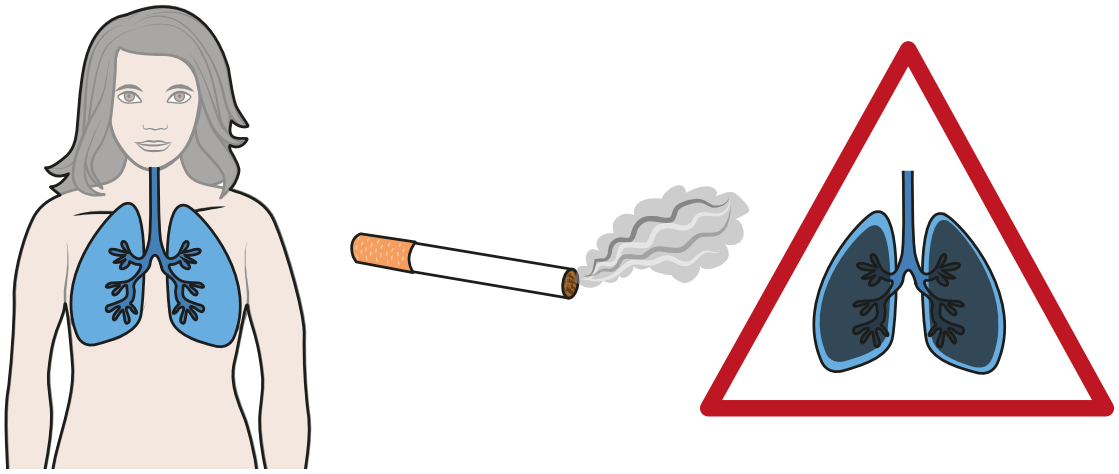




- **Je peux mourir à cause du tabac.**



Le tabac est mauvais pour mes poumons.

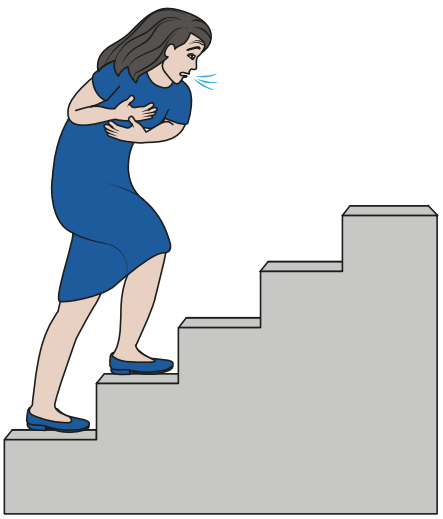


Par exemple : j'ai souvent des bronchites.

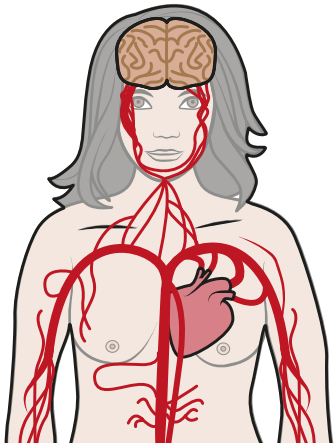


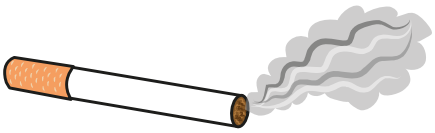
- **Je respire moins bien.**

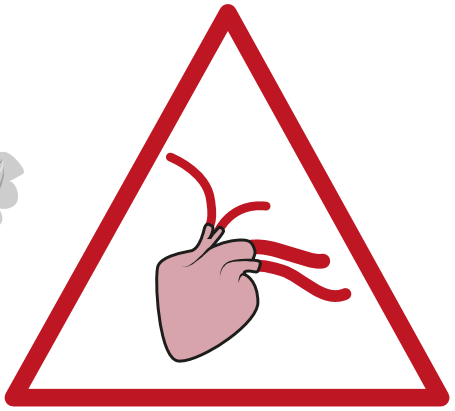




Le tabac est mauvais pour la circulation du sang.







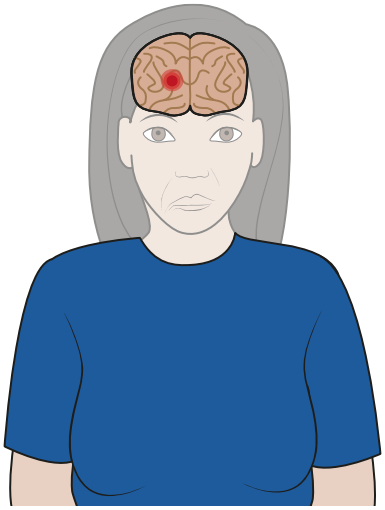
- **Le tabac augmente les risques des maladies du coeur.**

  Par exemple, l'infarctus.



- **Le tabac augmente les risques de maladies du cerveau.**

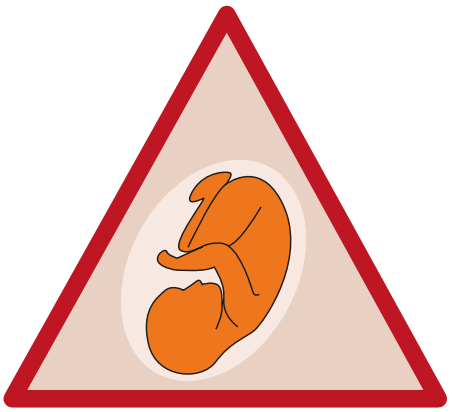
  Par exemple : l'AVC (Accident Vasculaire Cérébral).



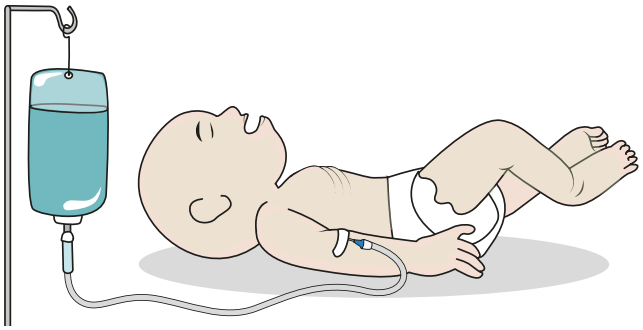
Le tabac est très mauvais pendant la grossesse.

- **Si je fume quand je suis enceinte,**
  les produits vont directement dans le sang du bébé.

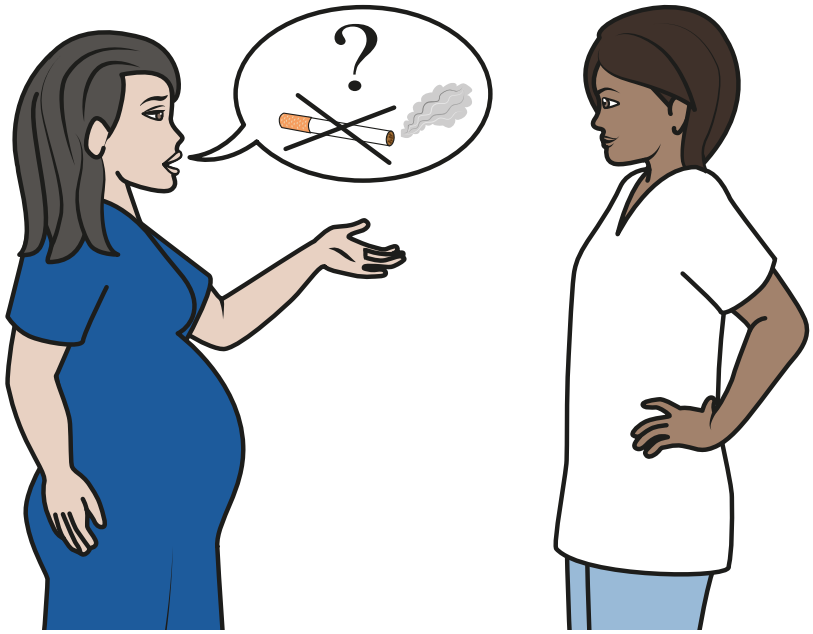




- **Le bébé peut naître trop tôt et trop petit.**



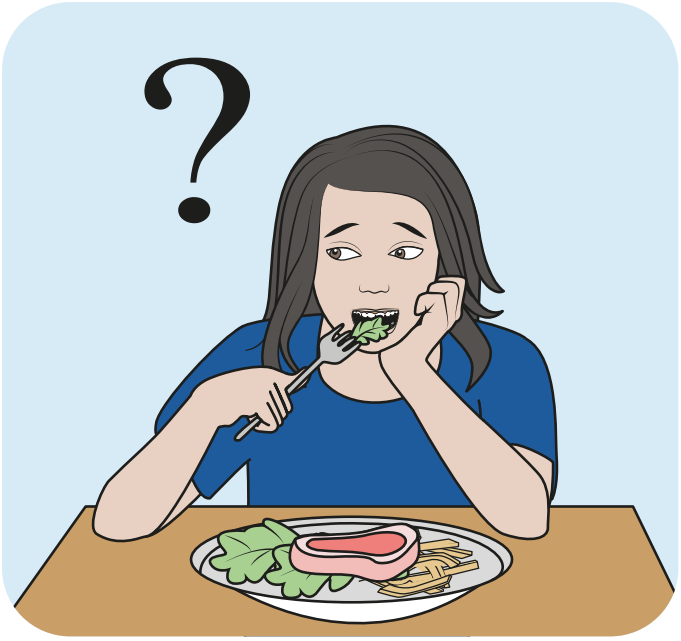
- **Je peux demander de l'aide à mon docteur,**
  ou à une sage-femme.



Le tabac est mauvais pour mes sens.

- **Je perds du goût.**

Je profite moins
du goût des aliments.



- **Je perds de l'odorat.**

Je sens moins bien
les différentes odeurs.



Le tabac est mauvais pour ma bouche et mes dents.

- **J'ai une mauvaise haleine.**
Ma bouche ne sent pas bon.



- **Mes dents peuvent bouger.**



Quand j'ai fumé, je peux ne me sentir pas bien.

- J’ai mal à la tête.



- J’ai mal au coeur.



Quand je fume, mon apparence peut changer.

- Ma peau peut devenir terne et ridée.
  Mes dents deviennent jaunes.



- Mes ongles et mes doigts peuvent devenir jaunes.



Fumer est dangereux aussi pour la santé des autres.



- **Pour la santé des autres, j'évite de fumer :**

à côté des enfants,



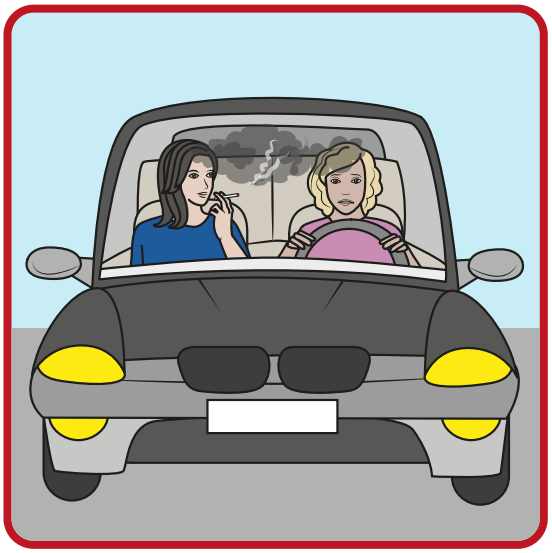
à côté des femmes enceintes,



dans la maison,



dans la voiture.



Arrêter de fumer, c'est possible !

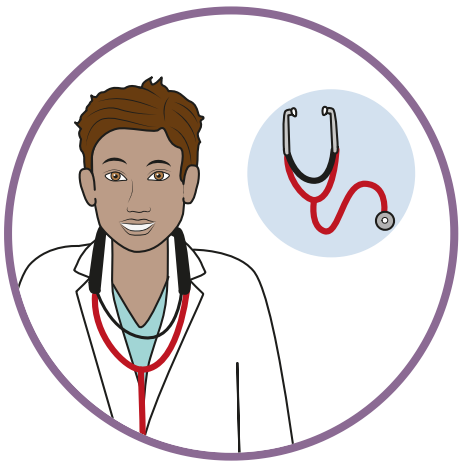
Pour arrêter de fumer, je dois le décider moi-même.



Je peux me faire aider par un professionnel de santé.

Par exemple :

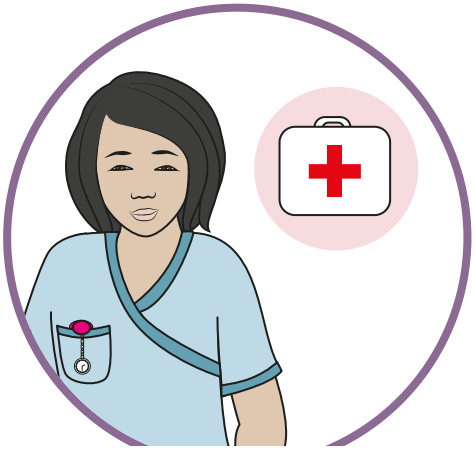
- un docteur,
- une sage-femme,
- un psychologue,

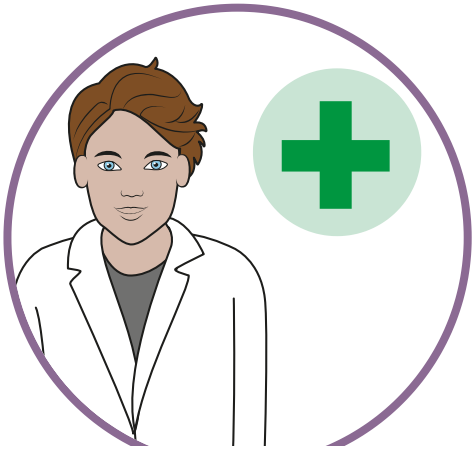






- une infirmière,
- un pharmacien.





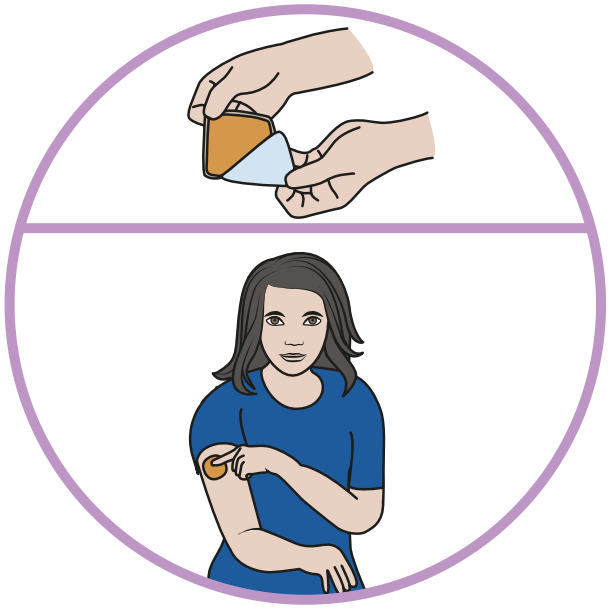
Le docteur peut me conseiller des produits qui m'aident à ne plus fumer.



Par exemple :

- **des patchs de nicotine à mettre sur la peau,**

Je colle le patch sur ma peau.



- **de la nicotine à mettre dans ma bouche.**

Gums, bonbons, spray, ou inhalateur.



Les professionnels peuvent me proposer des exercices ou des soins.

Par exemple :

- **de la sophrologie,**
- **de l'hypnose,**
- **de l'acupuncture.**

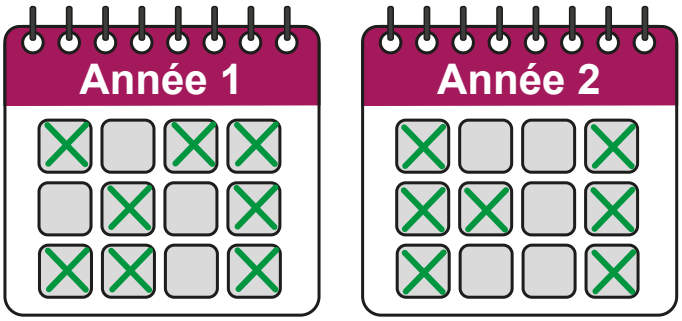






- **Je peux aussi faire une psychothérapie avec mon psychologue.**
  Une psychothérapie ce sont des rendez-vous réguliers avec mon psychologue.

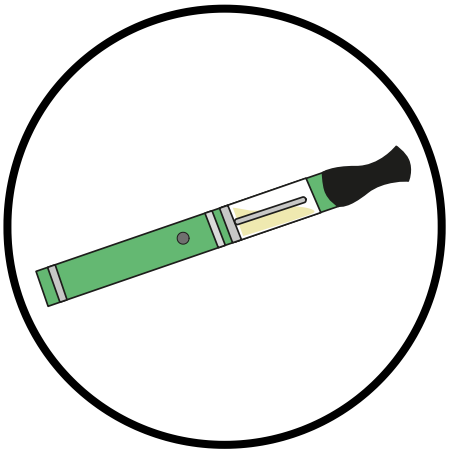




Les professionnels peuvent aussi me conseiller de prendre une cigarette électronique.

Attention, si je n'ai jamais fumé,
je ne commence pas la cigarette électronique.



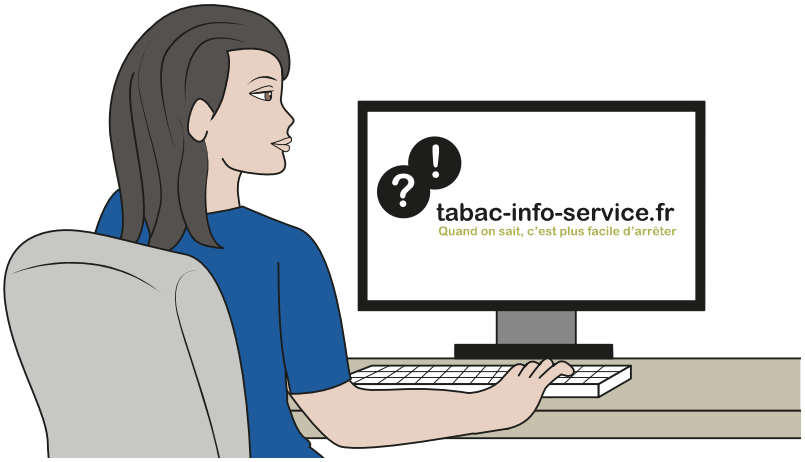


Je peux aussi me faire aider par Tabac Info Service.

- **Par téléphone en appelant le numéro 39 89**



- **ou sur internet : www.tabac-info-service.fr**



Je peux aussi me faire aider par un CJC.

Le CJC est un centre de Consultations Jeunes Consommateurs.

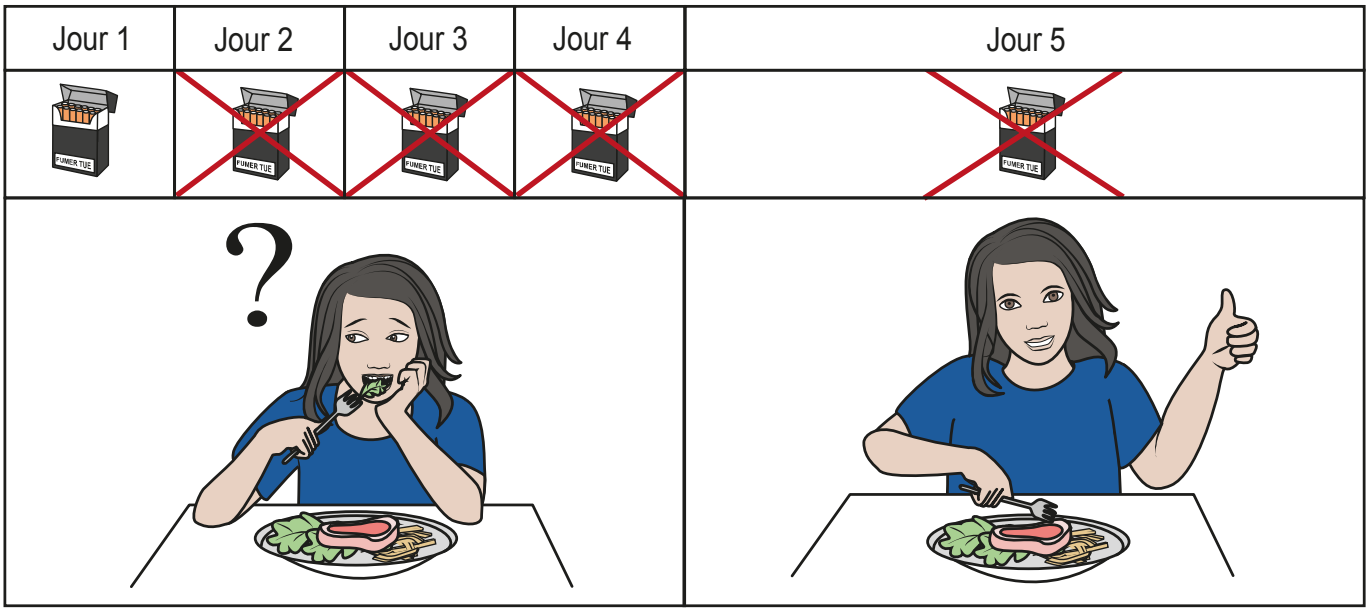
Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.
Je peux aussi trouver sur internet : www.drogue-info-service.fr



Quand j'ai arrêté de fumer

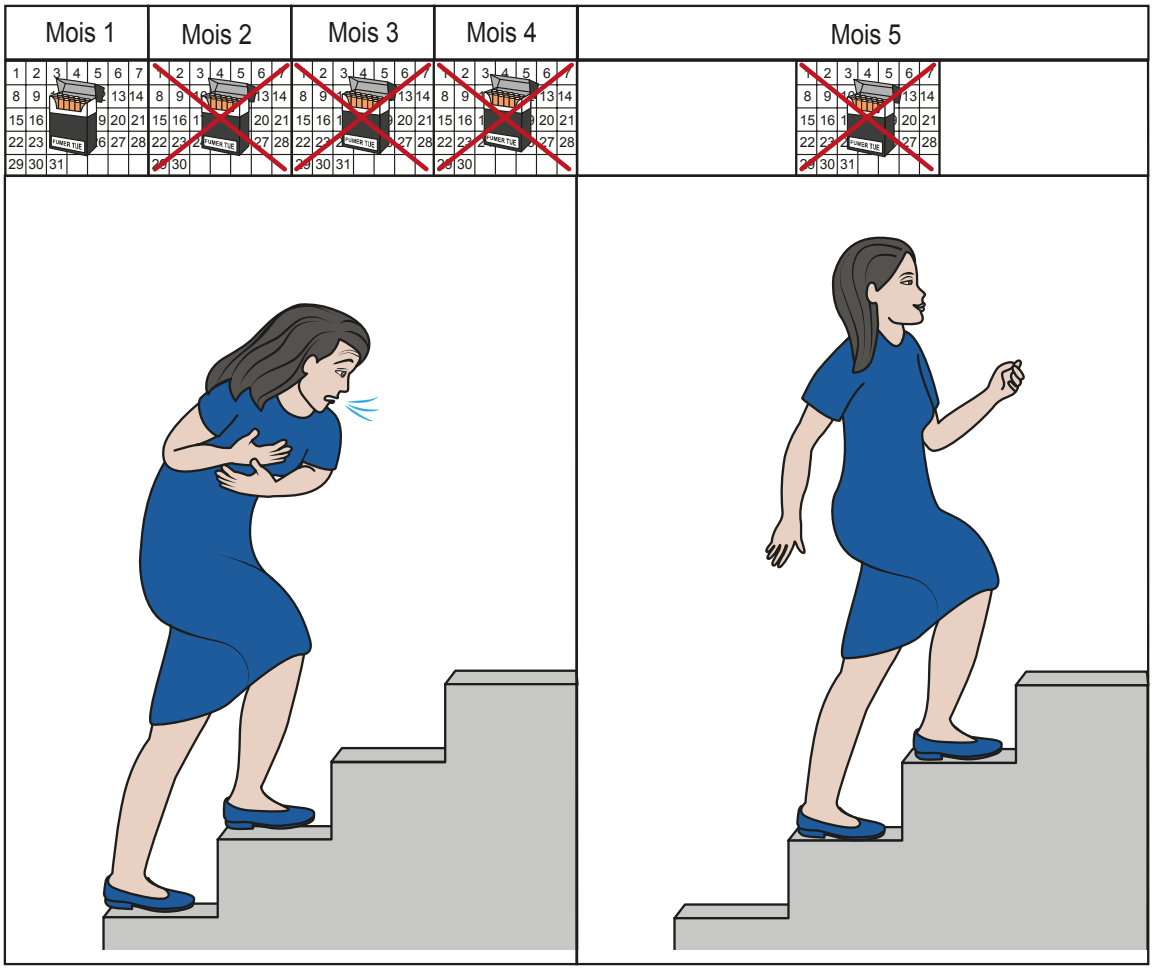
Ma santé s'améliore rapidement.

- **3 jours sans cigarette : je retrouve le goût des aliments.**

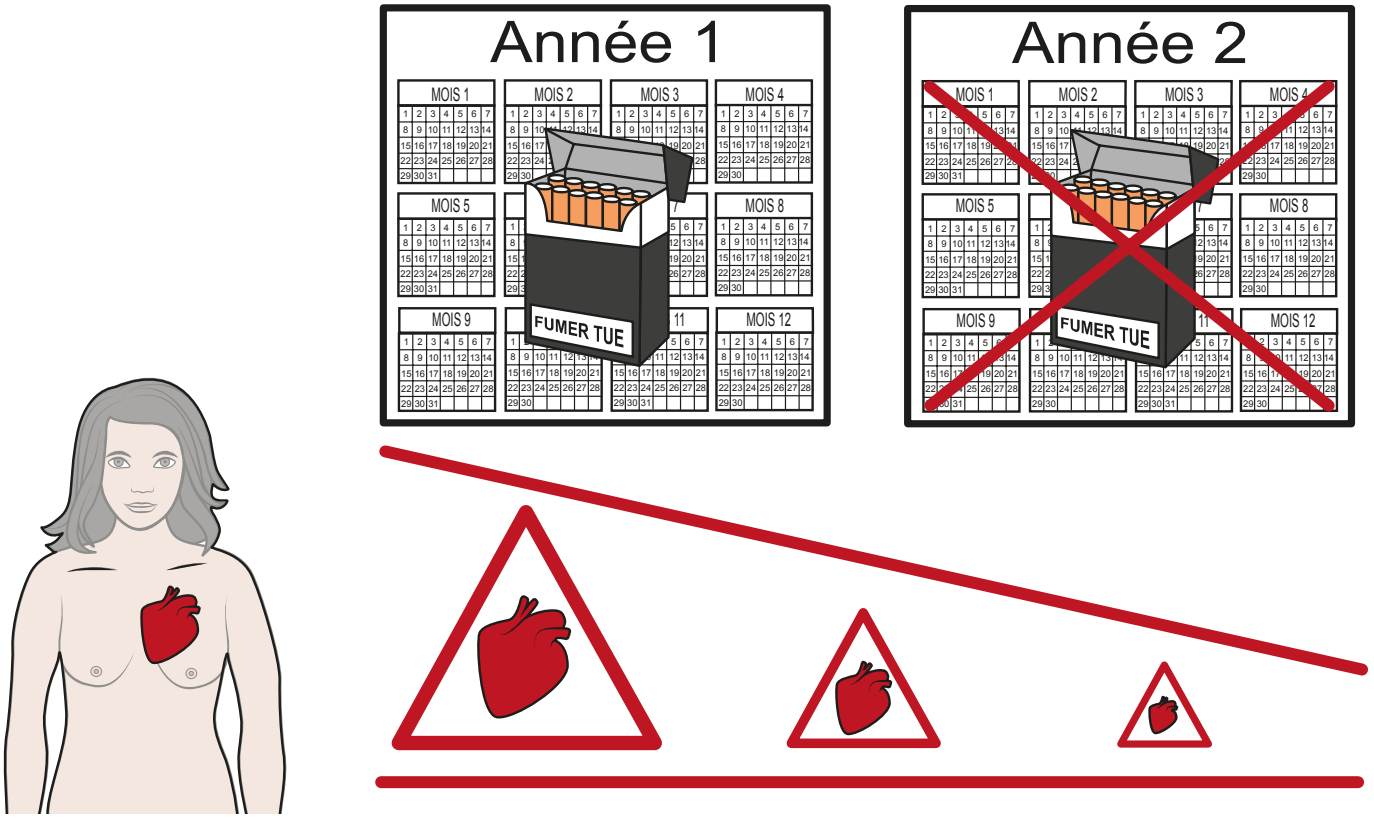


- **3 mois sans cigarette : je respire mieux.**

  Je suis moins essoufflée, moins fatiguée.

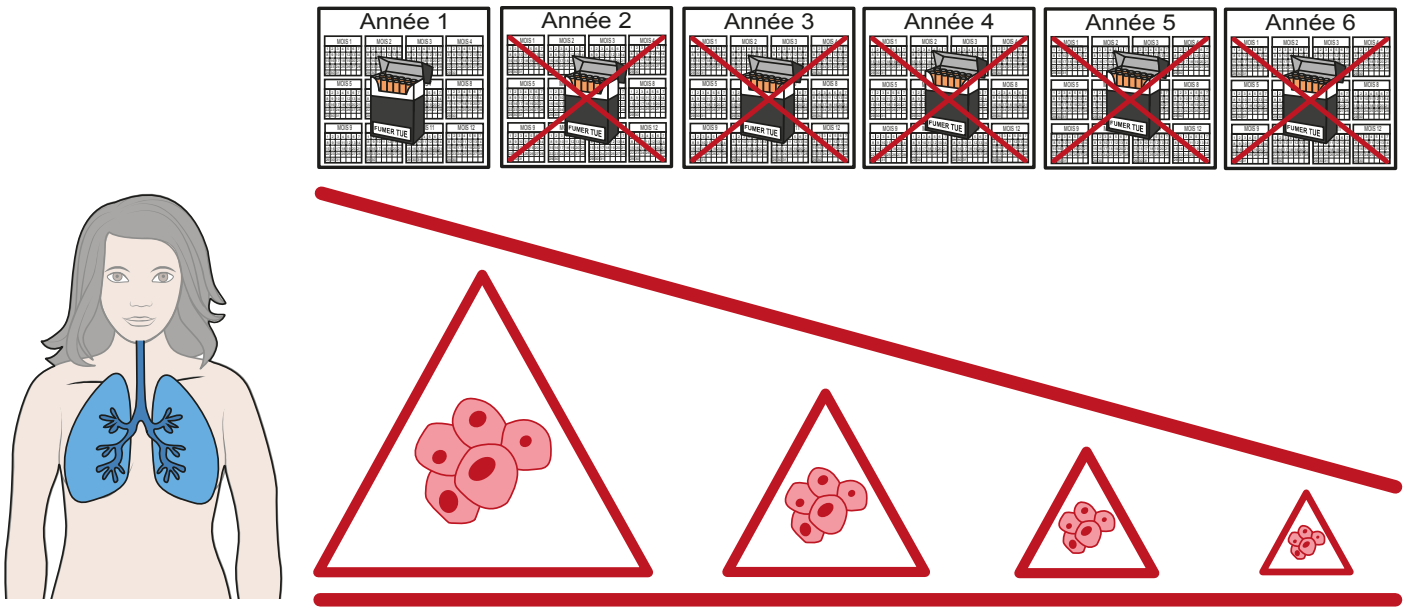


- **1 an sans cigarette : j'ai moins de risque d'avoir une maladie du coeur.**



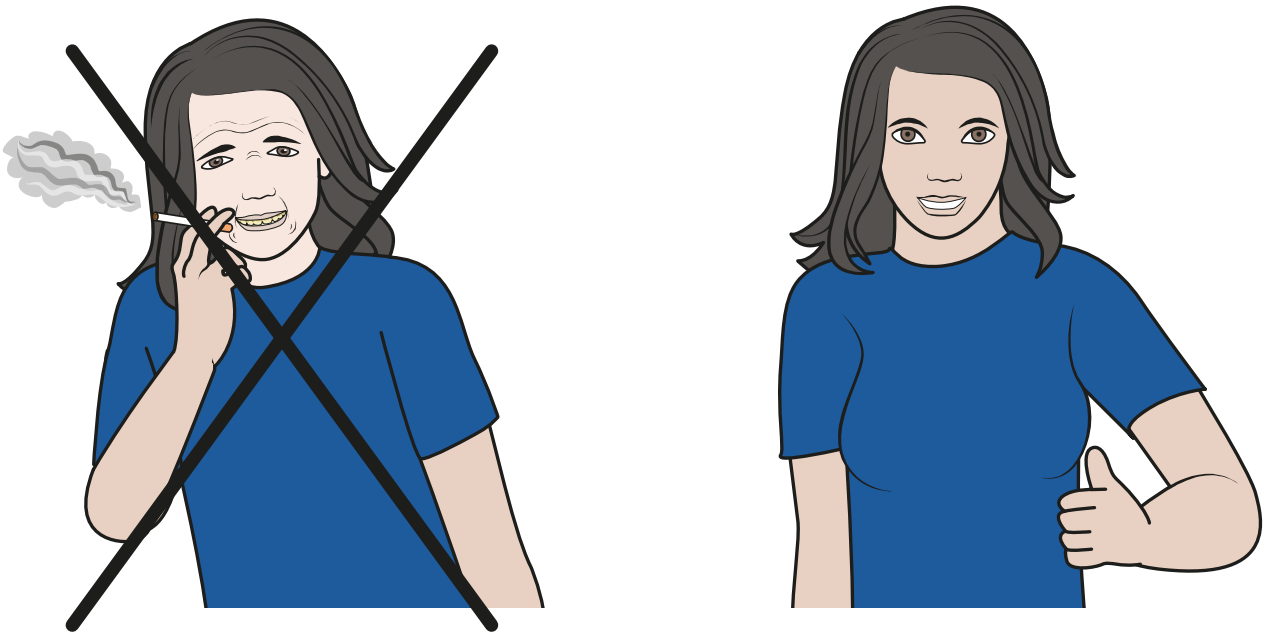
- **5 ans sans cigarette :**

  j'ai deux fois moins de risques d'avoir un cancer du poumon.

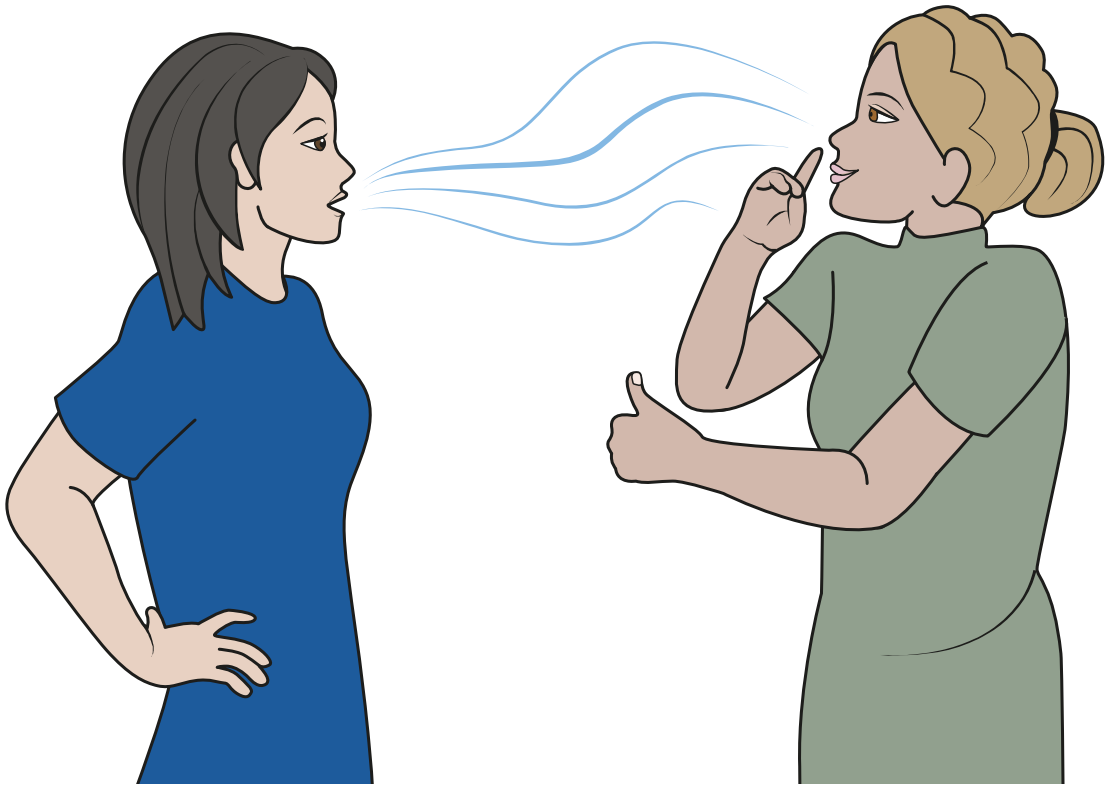


Mon apparence s'améliore.

- **J’ai une plus belle peau.**
  Mes dents sont plus blanches.



- **Je ne sens plus le tabac.**
  Mon haleine est plus agréable.



Je dépense moins d'argent.



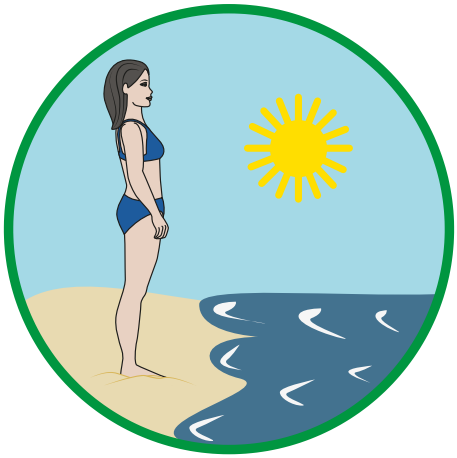


- **Avec cet argent, je peux faire beaucoup d'autres choses.**



Par exemple, je peux :

partir en vacances,



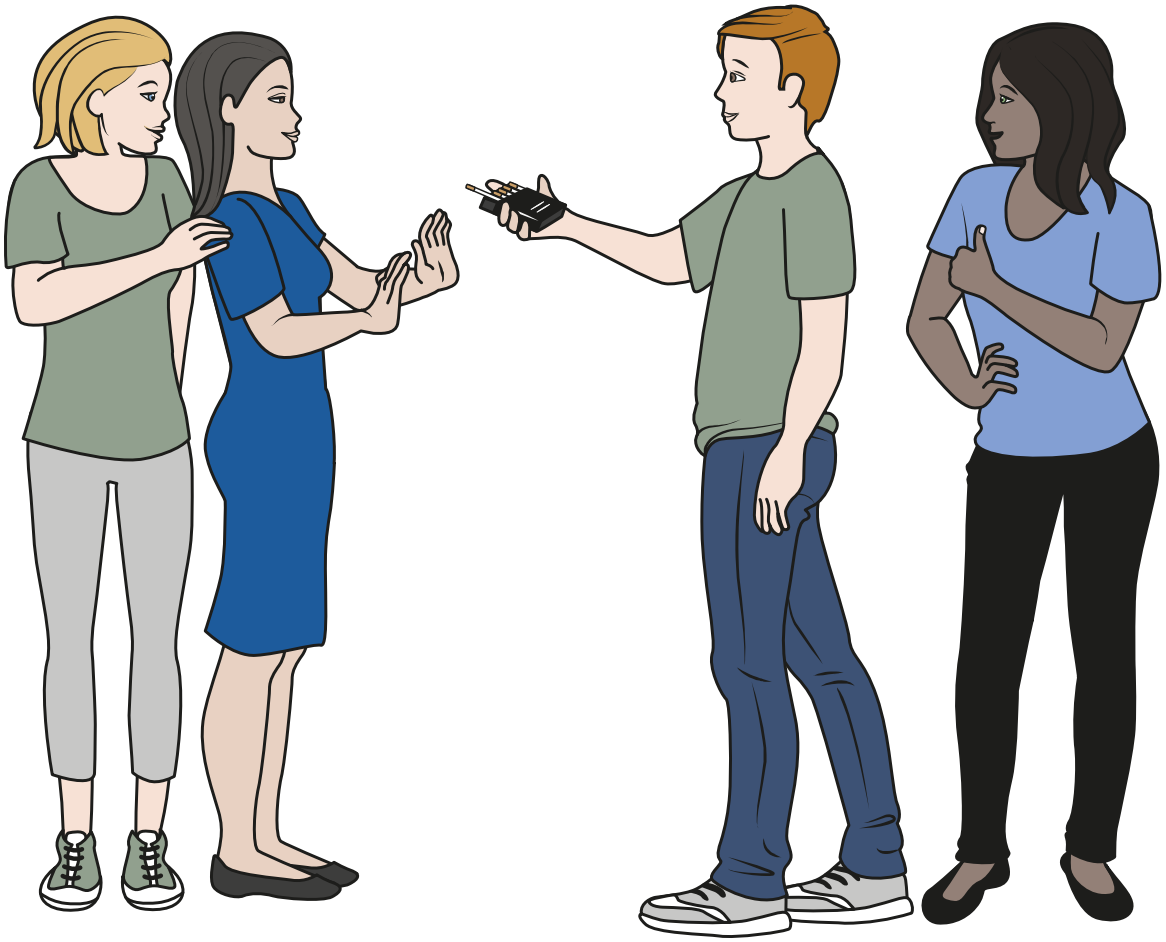
offrir des cadeaux,



sortir avec mes amis.



Je me rends compte que je n’ai pas besoin de fumer pour avoir des amis.



Je me sens libre !



Le contenu de cette BD a été validé par l'Institut national du cancer

Cette BD a été réalisée avec la contribution de

l'Udapei du Nord et des partenaires du projet Ma santé 2.0, le Centre Jeunes Consommateurs de Boulogne-Billancourt, Santé Publique France

Cette BD a bénéficié de la relecture de Psycom

organisme public d'information sur la santé mentale

Cette BD a été construite et validée par :

Elisabeth CATAIX, Sophie DALLE-NAZEBI, Sophie LEMARIE et Colette MANDRET du Comité SantéBD

Illustrations : Frédérique Mercier
Suivi de production : Laura Coliatti (Coactis Santé)
Direction de la production : Anne-Charlotte Dambre (Coactis Santé)

Date de la première publication : décembre 2018
Date de dernière mise à jour : mars 2026

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- **sur le site internet www.santebd.org**

1. **Je choisis le thème de la BD**
2. **Je choisis mon personnage**
   Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant



3. **Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer**

- **sur la chaîne SantéBD** YouTube

SantéBD est créé par l'association coactis santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires

Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Dernière mise à jour: 01/11/2026

® Coactis Santé