



Tabac

Description

- Catégorie : stimulant mineur du système nerveux central
- Présentation : cigare, cigarette
- Mode de consommation : fumée, parfois mâchée

Effets recherchés

- Augmentation de l'éveil et de la force musculaire
- Excitation et stimulation
- Réduction du stress et de la fatigue
- Relaxation

Effets déplaisants et risques

- Effets déplaisants et risques
- Augmentation du rythme cardiaque
- Agitation, anxiété
- Bronchites
- Confusion
- Diarrhée
- Diminution de l'espérance de vie
- Doigts et dents jaunies
- Emphysème
- Essoufflement permanent
- Insomnie
- Maladies cardiovasculaires
- Maux de tête et de gorge
- Mauvaise haleine
- Nausées
- Odeurs de tabac
- Perturbation du goût et de l'odorat
- Problèmes respiratoires
- Toux
- Troubles gastro-intestinaux
- Vertiges

Attention

La tolérance (besoin d'en prendre plus pour obtenir le même effet) s'installe rapidement. La dépendance au tabac est très difficile à surmonter. La fumée du tabac est souvent associée à plusieurs types de cancer. L'arrêt de nicotine provoque des symptômes de sevrage : malaise général, augmentation de l'appétit, anxiété, constipation, colère, dépression, envie irrésistible de fumer, étourdissements, fatigue, hypertension, insomnie, irritabilité, maux de tête, nausées, nervosité, somnolence, troubles de concentration, tristesse, tremblements et perturbations hormonales.

Si tu fumes du tabac...

- Procure-toi ta consommation auprès d'un commerçant autorisé et évite les cigarettes de contrebande: le tabac peut être mélangé avec d'autres substances toxiques ou qui ne te conviennent pas.
- Évite la consommation de tabac lors d'une grossesse; ses effets comportent un risque pour le développement du fœtus.