



TABAC

TABAC

Dispositions légales: légal. Dans les lieux fermés la législation de l'UE restreint l'usage du tabac pour des raisons de santé. Ainsi il est interdit de fumer dans les transports publics, les bâtiments publics et sur le lieu de travail. Suivant la région, l'interdiction peut s'élargir aux restaurants, bars et aux discothèques. Les règles qui régissent la consommation de tabac ne sont pas les mêmes pour l'ensemble de l'UE

Substance actives: Nicotine. Des autres substances: goudron, monoxyde de carbone, azote, acide cyanhydrique, ammoniacque, substances aromatiques, additifs et arômes.

Effets principaux: Stimulant, mais aussi calmant, stimulation de la capacité de perception et de mémoire, euphorisant, inhibe l'angoisse, le stress, la douleur et l'appétit. Effets spécifiques au niveau des organes tels qu'augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, contraction du muscle cardiaque, réduction de l'irrigation au niveau des vaisseaux sanguins du cœur et de la peau.

Risques principaux: La nicotine est une des substances les plus addictogènes (dépendance psychique et physique). Caractéristiques de l'addiction : envie répétitive et compulsive, consommation compulsive, développement d'une tolérance, symptômes de manque.

Risques principaux : maladies des voies respiratoires telles que bronchite chronique, pneumonie, toux du fumeur, expectoration, cancer du poumon.

Réduction de risques:

Avant d'allumer une cigarette, analyse le contexte : quand ? où? avec qui ? Essaie de changer tes habitudes.

Pense à tes poumons : fais de l'exercice physique au grand air et évite le tabac de temps en temps.

Ne fume pas durant la grossesse et en présence d'enfants. Un soutien pour arrêter de fumer est proposé par les médecins, les caisses de maladies, les pharmacies et les services d'aide spécialisés.



MAG-Net
PARTY-FESTIF



FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE

Projet cofinancé par le Fonds européen de développement régional dans le cadre du programme INTERREG IVA Grande Région
L'Union européenne investit dans votre avenir.
Durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen des INTERREG IV A Großregion geförderetes Projekt
Die Europäische Union investiert in Ihre Zukunft