

# tabac

Augmente la vigilance et les capacités  
de mémorisation à court terme et réduit  
l'anxiété, le stress et l'appétit.

# tabac



Le tabac est généralement fumé, plus rarement prisé ou mâché. La substance psychoactive, la nicotine, a simultanément un effet stimulant et apaisant. Elle augmente la vigilance et les capacités de mémorisation à court terme, elle réduit l'anxiété, le stress et l'appétit.



La nicotine induit très rapidement une dépendance physique et psychique.

Les risques principaux du tabagisme : affections des voies respiratoires (bronchite chronique, risque de pneumonie et de cancer du poumon), mauvaise irrigation sanguine de la peau et des vaisseaux coronariens.



Il est recommandé aux personnes qui fument régulièrement de faire des pauses de quelques jours à quelques semaines afin de voir l'importance de la place occupée par la consommation de tabac dans leur vie quotidienne. En cas de doute, faire le test de Fagerström.



Si vous avez des questions concernant le tabagisme, n'hésitez pas à en parler à un médecin de votre confiance ou adressez-vous aux services spécialisés - qu'il s'agisse de votre propre consommation ou de la consommation de quelqu'un de votre entourage.

[www.mag-net.eu](http://www.mag-net.eu)

© 2014



## MAG-Net2

FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE

