

LE CLAN DE  
SAN TABAKU  
COMBAT  
LE TABAC!

Fondation du

**Souffle**

Donnez, Cherchons, Respirez !

# SOMMAIRE

- 3 San Tabaku : Toi aussi, rejoins mon Clan !
- 4-5 Ni Kotin : Fumer, c'est total danger !
- 6-7 Sapu Laclop : C'est dangereux mais en vente libre! C'est quoi le problème ?
- 8-9 Abal Taba : Les adultes savent que c'est dangereux. Pourquoi ils fument?
- 10-11 Mortal Error : Si je fumais, peut-être que les copines que j'admire voudraient me parler...
- 12-13 Ecras Taklop : Les fumeurs, restez à l'extérieur !
- 14-15 Taka Dirnon : Le cannabis c'est naturel. Alors tu crois que c'est sans risques?!



Création : JMCONSULTING - Crédits : istockphoto.com - RRAKKMA (San Tabaku - Ni Kotin) - KOSON (Ecras Taklop - Sapu Laklop Taka Dirnon) 3QUARKS (Abal Taba) - ITERRIORM (Mortal Error) - ARSENIY1982

**Cette brochure a été réalisée grâce au soutien de Bristol-Myers Squibb.**

# Toi AUSSI, REJOINS LE CLAN DE SAN TABAKU !

Rejoins ceux qui ont décidé de ne pas se laisser entraîner. Dis non à la clope comme à toutes les fumées. La peau sans éclat, l'haleine de poney, le manque, la dépendance, les maladies : c'est ça la clope. Si tu ne veux pas de ça, bienvenue dans le clan de San Tabaku !





Fumer,  
c'est  
total danger!

Ni Kotin  
San Tabaku Clan  
Niveau 5

C'est un produit en vente libre qui contient :


- . de l'arsenic
- . des pesticides
- . du monoxyde de carbone
- . de l'acétone
- . de l'ammoniac
- . etc.

QUE DES POISONS !!

Fumer provoque de graves maladies. En France, 200 personnes meurent chaque jour d'avoir fumé. Plus on commence jeune, plus c'est dangereux.

La fumée de tabac se compose de plus de 4000 produits ; ils sont plus nombreux et plus concentrés que dans une ville très polluée. Plusieurs centaines d'entre eux sont toxiques ou très toxiques pour la santé.

Personne ne voudrait boire de l'eau sale ou boueuse mais fumer c'est inspirer volontairement de l'air très sale bizarre, non ?



C'est dangereux  
mais en vente  
libre!  
C'est quoi le  
problème ?

**SAPU LACLOP**  
San Tabaku Clan  
Niveau 3


Aujourd'hui si on découvre un nouveau produit on l'analyse avant de le mettre en vente. Ce n'était pas le cas à l'époque de la découverte du tabac.

Du coup lorsqu'on a prouvé ses effets nocifs, les habitudes étaient prises, c'était un produit très utilisé. Aussi, il est devenu très compliqué d'en interdire la vente car ça ferait beaucoup de mécontents.

La vente de tabac est libre mais interdite aux mineurs afin d'éviter qu'ils tombent dans le piège.

Le tabac rapporte beaucoup d'argent et ceux qui en profitent font tout pour augmenter leurs bénéfices ; ils essaient d'attirer de nombreux jeunes, pour renouveler et augmenter leur clientèle.

ILS ONT RATÉ LEUR COUP SI TU RESTES NON-FUMEUR!



Les adultes  
savent que c'est  
dangereux,  
alors pourquoi  
ils fument ?

**ABAL TABA**

San Tabaku Clan  
Niveau 4




Les fumeurs ont du mal à s'arrêter, même quand ils le voudraient : ils ressentent un manque quand ils n'ont pas fumé depuis quelques temps. Alors ils prennent une cigarette pour combler ce manque.

Les fumeurs répètent les mêmes gestes environ 200 fois chaque jour. Ils sont souvent associés à des situations précises. Cela crée des sortes de manies dont il est difficile de se débarrasser.

Certains fumeurs prennent la cigarette électronique pour s'aider à arrêter.  
Mais attention, si l'on n'est pas fumeur, la cigarette électronique est à éviter car elle peut donner l'habitude des gestes du fumeur : le piège n'est pas loin !

Quand on n'est pas fumeur, on ne ressent pas le manque et on n'a pas pris l'habitude des gestes : LA FAÇON LA PLUS SIMPLE POUR ARRÊTER C'EST DE NE PAS COMMENCER !!



Si je fumais,  
peut-être que  
les copines que  
j'admire voudraient  
me parler...

**MORTAL ERROR**  
San Tabaku Clan  
Niveau 3

Le groupe de filles de ton collège qui fument dès la sortie des cours te paraît super cool. Si elles sont si cool et si sympa, elles t'accepteront dans leur groupe, même si toi tu ne fumes pas...

Interdiction pour les fabricants de tabac de faire de la publicité dans les magazines destinés aux jeunes et de faire des paquets attirants...

Mais pour attirer les jeunes en faisant croire que fumer donne un air plus cool et plus adulte : ils financent des films dans lesquels des héros et héroïnes qui plaisent aux jeunes fument.

Une façon détournée d'inciter à faire de même.

Haleine de tabac froid, manque de souffle, argent de poche qui file dans les cigarettes au lieu d'être utilisé pour des sorties ou autres plaisirs : trop cool d'être fumeur...

Fumeurs,  
restez à  
l'extérieur!



**ECRAS TACLOP**  
San Tabaku Clan  
Niveau 9

Généralement, on commence à fumer par imitation. Etre en présence de personnes avec des cigarettes provoque souvent l'envie de fumer. Plus il y a de lieux non-fumeurs, moins il y a de tentations et c'est plus facile pour tous de résister.

Il est prouvé que le tabac est un produit très dangereux pour la santé dont on devient dépendant ; trouveriez-vous normal que les adultes n'essaient pas de vous en protéger ?

Lorsqu'un espace est enfumé, on ressent une gêne : picotements des yeux, odeurs désagréables... Les bébés ou les personnes atteintes d'asthme par exemple sont obligés d'éviter d'y aller. Avoir des lieux publics sans tabac c'est permettre à tous d'en profiter sans être gêné ou risquer des troubles : normal, non ?

La maison, la voiture doivent aussi être sans tabac : les fumeurs à l'extérieur !

Le cannabis,  
c'est naturel.  
Alors tu crois que  
c'est sans risques?!



**TAKA DIRNON**  
San Tabaku Clan  
Niveau 1

Cigarette, cannabis, chicha quel que soit le produit, on inhale une fumée et elle contient toujours des gaz et des particules toxiques. Ce ne sont pas exactement les mêmes pour chaque produit ou façon de fumer mais ils sont toujours présents et toujours nocifs.

Ce n'est pas parce qu'un produit est naturel qu'il est sans danger pour l'être humain : tu as certainement entendu parler d'empoisonnement par des champignons et bien ce sont des produits totalement naturels mais complètement mortels.

En général les fumeurs de cannabis disent que ça les fait planer. C'est la présence de substances qui agissent sur les neurones (cellules du cerveau) qui en est la cause. Le cerveau est un ordinateur très complexe et aussi fragile : pourquoi prendre pour son cerveau des risques qu'on ne prendrait pas avec son ordinateur ?

# La Fondation du Souffle

*Nous sommes la Fondation du Souffle et nous agissons pour le Souffle et pour la Vie grâce à nos donateurs.*

Nous sommes des médecins et autres professionnels de santé, des éducateurs de prévention, des malades et des bénévoles de plusieurs associations.

Etre nombreux et avancer unis sous une même bannière, avec un but commun, nous rend plus forts pour mener à bien nos missions.

Avec nos donateurs, avec nous, agissez contre le tabac et son industrie meurtrière. Rejoignez notre clan !



**Fondation reconnue d'Utilité Publique**  
Tel. 01 46 34 58 80 - [contact@lesouffle.org](mailto:contact@lesouffle.org)  
[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

