



# LA NICOTINE





# Arrêter de fumer

Arrêter de fumer, **c'est difficile.**  
Arrêter de fumer, **c'est possible.**

## C'est quoi la nicotine ?



La nicotine est un produit présent dans la plante du tabac.

## Comment fonctionne la nicotine ?



- › Quand je fume, j'avale de la nicotine.
- › La nicotine entre dans mes poumons.
- › Elle voyage très vite dans mon corps.
- › Elle va jusque dans mon cerveau.
- › Elle change le fonctionnement de mon cerveau.
- › Mon cerveau dit qu'il est content.
- › Je me sens bien.

# Les effets de la nicotine

Elle agit aussi sur mon corps.

## **Quand la nicotine entre dans mon corps :**

- › Mon coeur bat plus vite.
- › Ma tension augmente.
- › Mon sang pousse plus fort dans mes veines.
- › Mes vaisseaux sanguins se resserrent  
(les vaisseaux sanguins sont les tuyaux où passe le sang).
- › La température de mes mains et de mes pieds diminuent.
- › Mes muscles se relâchent. Je me sens plus calme.
- › Mon cerveau dit qu'il est content.
- › Je me sens bien. J'ai plus d'énergie.

## **Quand la nicotine diminue dans mon corps :**

- › J'ai mal à la tête ou j'ai la tête qui tourne.
- › Je suis stressé(e) ou énervé(e).
- › Je suis triste ou fatigué(e).
- › J'ai faim.
- › J'ai des difficultés pour me concentrer.
- › J'ai des difficultés pour dormir.
- › J'ai envie de fumer.

Donc, la nicotine me calme un peu au début, mais après, elle me rend plus stressé et plus triste.

# La nicotine me rend dépendant

- › L'effet de la nicotine est très court.
- › Elle disparaît vite de mon cerveau.
- › Mon cerveau demande encore de la nicotine pour être bien.
- › J'ai envie de fumer.
- › Je fume.



Pour arrêter de fumer, je peux m'inscrire  
au Mois sans Tabac.

**Le mois de novembre est un mois spécial  
pour m'aider encore plus à arrêter de fumer.**

**Pour s'inscrire : [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)**

