

## Le tabagisme :

# Une fois que l'on a commencé, c'est difficile d'arrêter!

Les enfants et les adolescents peuvent développer une dépendance au tabac plus facilement que les adultes. Les jeunes n'ont pas besoin d'être beaucoup exposés à la nicotine pour en devenir dépendants. La nicotine est le produit chimique addictif présent dans la cigarette, le tabac à chiquer et les produits de vapotage.



## Voici TROIS raisons de ne pas commencer à fumer :

### TU TE SENTIRAS MIEUX

Tu peux courir plus vite et être meilleur dans les sports si tes poumons ne sont pas remplis de fumée.

### TU AURAS MEILLEURE APPARENCE

La fumée peut tacher tes dents, ronger tes gencives et accélérer l'apparition des rides.

### FUMER, ÇA COÛTE CHER

Un seul paquet de cigarettes coûte plus de 20 \$. Pense à tout ce que tu peux faire avec cet argent!

Gouvernement des  
Territoires du Nord-Ouest



**Vous connaissez quelqu'un  
qui souhaite cesser de fumer?**  
**Nous pouvons aider.**

**Téléphonez le 811 pour parler à un infirmier autorisé.**

Tous les appels sont privés et confidentiels.  
La ligne 811 est disponible en tout temps