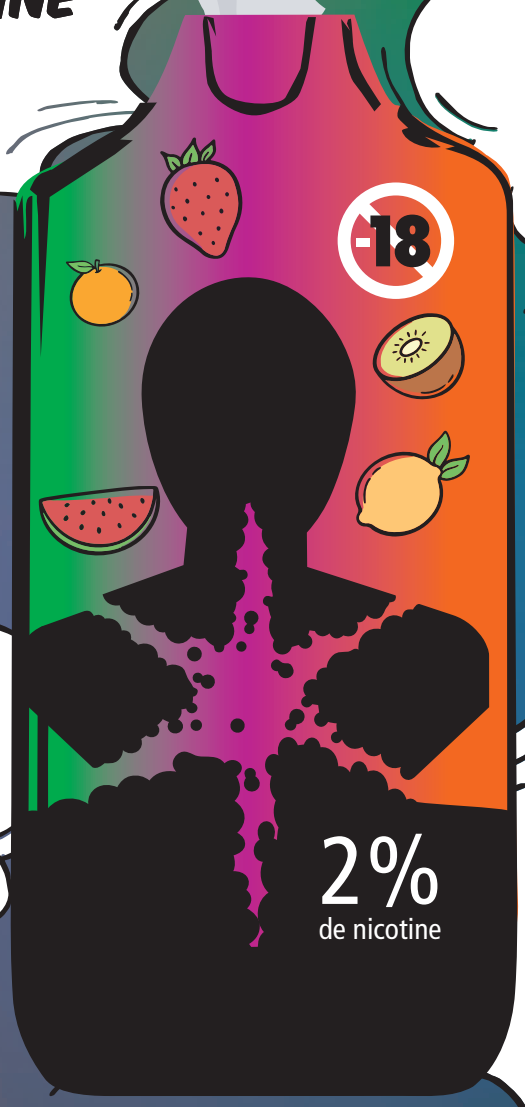
La puff tu en sais quoi ?

1 PUFF AVEC 2% DE NICOTINE
= 40 CIGARETTES

POUR 2ML DE LIQUIDE
(ENVIRON 600 BOUFFÉES)



LA NICOTINE EST
UN PRODUIT
QUI REND ADDICT

LA PUFF
PEUT ABIMER LES POUMONS
ET LA BOUCHE, FATIGUER LE
COEUR ET AVOIR DES EFFETS
SUR LE CERVEAU

C'EST SURTOUT
DES PRODUITS CHIMIQUES ET
TOXIQUES CACHÉS PAR
DES GOÛTS SUCRÉS ET
DE BELLES COULEURS

VILLE DE PARIS
MISSION MÉTROPOLITAINE DE PRÉVENTION DES CONDUITES À RISQUES
PARIS Seine-Saint-Denis
l'Assurance Maladie Paris
Agir ensemble, protéger chacun
ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS
Le Souffle Ile-de-France
RESPADD RÉSEAU DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS
Lieu de santé sans tabac
ars Agence Régionale de Santé Île-de-France
Association Addictions France
LA LIGUE CONTRE LE CANCER PARIS
CEIP - Addictovigilance de Paris - CIDT - Centre VIDAL

Ne te laisse pas INTOXIQUER

VAPOTER PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR TA SANTÉ

Vapoter abîme ton corps pendant qu'il grandit.

- Ton cerveau se construit jusqu'à 25 ans : la nicotine peut perturber la concentration et la mémoire et entraîner une dépendance difficile à arrêter.
- Tes poumons s'irritent à chaque bouffée : Tu respires moins bien, surtout en sport.
- Ton coeur bat plus vite et se fatigue.

VAPOTER PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR TON FUTUR

- Ça te fait perdre de l'argent pour pas grand-chose ;
- Ça te rend moins concentré en cours ;
- On connait encore mal les risques sur le long terme : personne ne peut te dire aujourd'hui ce que ça donnera dans 10/20 ans.





PÈTE TON CRÂNE (PTC), SPLEEN... DES PRODUITS DANGEREUX

- Ce sont des cannabinoïdes de synthèse, souvent sous forme de e-liquide, qui peuvent être introduits dans la puff ;
- Ces molécules chimiques imitent l'effet du cannabis en beaucoup plus fort et plus dangereux ;
- Ça peut donner des hallucinations, des vomissements ou un malaise.

(SI TU CONSOMMES) RÉDUIS LES RISQUES

- Renseigne-toi sur ce qu'il y a à l'intérieur de la puff de quelqu'un d'autre ;
- Évite de vapoter sur la puff de quelqu'un d'autre ;
- Vapote plutôt dehors qu'à l'intérieur. Ça évite le vapotage passif pour tes potes.



VENDRE DES PUFFS OU DES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES AUX MOINS DE 18 ANS EST INTERDIT !

-18

COMMENT ILS T'ATTIRENT ?

Les fabricants de puff veulent t'attirer et te rendre accro à la nicotine.
Leurs solutions :

- **goûts sucrés** pour en faire la promo **influenceurs payés**
- **couleurs flashy ou pastel**
- **dessins stylés**



COMMENT ÇA MARCHE ?

La puff tu en sais quoi ?



TU AS D'AUTRES QUESTIONS SUR LES PUFFS ?

N'HÉSITE PAS À CONSULTER

Les Consultations jeunes consommateurs (CJC) sont des lieux gratuits, où des professionnels peuvent te voir tout en préservant ton anonymat. Ils répondent aux questions et aident à faire le point sur les consos. Pour connaître la CJC la plus proche de chez toi : www.drogues-info-service.fr

Tabac Info Service :
le site + l'appli + soutien téléphonique au 39 89 (du lundi au samedi, de 8h à 20h)

Les référents santé autour de toi peuvent aussi te soutenir :
infirmiers scolaires, médecins généralistes ou médecins du travail, etc.

CJC
+ d'infos
Scanner ici

Tabac info service
+ d'infos
Scanner ici

MISSION MÉTROPOLITAINE DE PRÉVENTION DES CONDUITES À RISQUES
VILLE DE PARIS
Seine-Saint-Denis

Le Souffle d'Île-de-France
Association Addictions France
ars Agence Régionale de Santé Île-de-France
Lieu de santé sans tabac
LA LIGUE CONTRE LE CANCER
VILLE DE PARIS
L'Assurance Maladie
RESPADD RÉSEAU DE PRÉVENTION DES ADDICTION
ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS