

# COMMENT LA CIGARETTE PEUT-ELLE NUIRE À LA SANTÉ ?

POUR FABRIQUER DES CIGARETTES, LES FEUILLES DE TABAC SONT SÉCHÉES, HACHÉES, PUIS ENROULÉES DANS UNE MINCE FEUILLE DE PAPIER. LA FUMÉE DU TABAC QUI SE CONSOME CONTIENT PLUS DE 4 000 GAZ ET SUBSTANCES CHIMIQUES, LA PLUPART DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

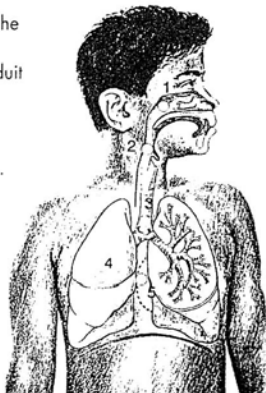
**Parmi ces substances, il y a de l'ammoniac, présent dans les détachants, de l'oxyde de carbone et du goudron.**

La fumée, que le fumeur avale, passe par les bronches qui la conduisent aux poumons. Les petites particules qui adhèrent aux parois des bronches provoquent des irritations, et les poumons s'encrassent d'un goudron brun et gluant, fait de substances chimiques responsables du cancer. Neuf cancers du poumon sur dix sont dus à la cigarette.

Le tabac est aussi à l'origine du cancer de la bouche et de la gorge ainsi que de problèmes respiratoires. Pour contrecarrer les effets du goudron, le corps produit du mucus, mais une trop grande quantité de mucus peut obstruer le système respiratoire et donner lieu à l'emphysème, une maladie qui peut être fatale.

Le fumeur s'expose aussi aux maladies cardiaques. Comme la nicotine et l'oxyde de carbone entravent la circulation sanguine, le cœur doit travailler à plein régime pour assurer le transport de l'oxygène nécessaire. Et cela peut déclencher une crise cardiaque. Près d'un quart des maladies cardiaques entraînant la mort sont dues au tabac.

Le tabac nuit à la bouche (1), à la gorge (2), aux bronches (3), aux poumons (4) et au cœur (5).



## Cigarette et grossesse : bébé en grand danger !

Lorsqu'une femme est enceinte, tout ce qui entre dans son sang passe dans le sang du fœtus. Si elle fume, la nicotine affecte l'enfant qu'elle porte. Des études ont montré que les bébés de mères fumeuses risquent d'être prématurés ou de plus petite taille que les autres bébés.

## ÊTRE " FUMEUR PASSIF "

DES RECHERCHES ONT MONTRÉ QUE LES FUMEURS NE METTENT PAS SEULEMENT LEUR PROPRE SANTÉ EN PÉRIL.

**Être « fumeur passif », c'est respirer l'air enfumé par la cigarette des autres et augmenter ainsi considérablement le risque d'avoir de sérieux problèmes de santé.**

En rentrant dans une pièce où beaucoup de gens fument, tu remarques immédiatement que l'air est rempli de fumée qui se mêle à tes cheveux et imprègne tes vêtements. Tu peux tousser, avoir le nez qui coule, mal à la gorge ou à la tête. Chez un asthmatique, cette atmosphère enfumée peut provoquer une crise. Les scientifiques affirment que celui qui vit avec un fumeur risque d'attraper les mêmes maladies que lui. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens sont favorables à l'interdiction de fumer dans tous les lieux publics.

## LA PREMIÈRE CIGARETTE

UN ADULTE SUR TROIS FUME. LA PLUPART COMMENCENT TRÈS JEUNES, DÈS L'ADOLESCENCE.

**Une étude a montré que celui ou celle qui ne fume pas à 20 ans risque beaucoup moins de devenir fumeur.**

Vous pouvez commencer à fumer pour plusieurs raisons. Des fumeurs d'un certain âge diront peut-être que, quand ils étaient jeunes, la plupart de leurs connaissances fumaient et qu'ils ont voulu les imiter. Autrefois, on connaissait mal les effets nocifs du tabac, et la publicité pour le tabac n'était pas encore sévèrement réglementée, voire interdite. Au contraire, certaines annonces vantaient les vertus de telle ou telle marque de cigarettes !

Peut-être fumes-tu pour te donner l'impression d'être adulte ou pour te faire passer comme tel ou encore pour imiter quelqu'un que tu admires. Si tes amis fument, il n'est pas toujours facile de refuser la cigarette offerte. Quoi qu'il en soit, on commence généralement à fumer sans avoir réfléchi aux conséquences.



Certains se mettent à fumer par pur esprit de contradiction, parce qu'on le leur avait interdit. C'est leur façon d'afficher leur indépendance.

## POURQUOI FUMER ?

LE TABAC FIT SON APPARITION EN EUROPE AU XVI<sup>e</sup> SIÈCLE. À CETTE ÉPOQUE, DE NOMBREUX EUROPÉENS COMMENCÈRENT À FUMER PARCE QU'ILS CROYAIENT AUX VERTUS MÉDICINALES DU TABAC.

**Aujourd'hui, tout le monde sait que le tabac nuit à la santé. Et pourtant, jeunes et moins jeunes continuent à fumer.**

De nombreuses raisons peuvent expliquer un tel comportement. Certains fumeurs apprécient tout simplement le goût de la cigarette. D'autres veulent faire comme tout le monde. D'autres encore aiment le contact de la cigarette entre leurs doigts et croient que tirer une bouffée leur donne de l'assurance. La plupart des fumeurs ont l'impression que cela les détend et leur permet de dominer leur stress. Certains prétendent même que la cigarette éclaircit les idées.

Mais tous fument avant tout par habitude, car le tabac crée une dépendance. Le tabac contient en effet une drogue appelée nicotine. La nicotine est un poison. Et bien que sa concentration dans une cigarette ne soit pas mortelle, elle provoque de sérieux dégâts dans le corps : lorsque tu avales la fumée, la nicotine passe par de petits vaisseaux dans les poumons avant de rejoindre la circulation sanguine. Il suffit de quelques secondes pour que la drogue atteigne le cerveau et que tu te sentes détendu tout en restant en éveil. Outre la nicotine, le tabac contient d'autres substances chimiques dangereuses pour la santé.

Lorsqu'on a commencé à fumer, il est très difficile de s'arrêter.

