

La cigarette et sa fumée... - 1/3

Fumer pour faire comme les grands, pour "décompresser", pour calmer le stress, par contradiction envers les parents...

Voici la nature des quelques-unes des 4000 substances contenues dans les cigarettes et leurs fumées.

Le goudron :

Substance noire et collante qui transporte de nombreux éléments toxiques jusqu'aux poumons. En plus de tacher les dents, les doigts et les tissus pulmonaires, le goudron est également la principale cause du cancer du poumon et de la gorge.

Nicotine :

C'est la nicotine qui crée le besoin de fumer encore et encore, autrement dit, d'inhaler toutes les substances chimiques contenues dans la cigarette.

Des études scientifiques ont prouvées que la dépendance à la nicotine pouvait être aussi forte que pour la cocaïne ou l'héroïne.

En moins de sept secondes après l'inhalation, la nicotine atteint le cerveau et commence à stimuler le système nerveux, à accroître le rythme cardiaque, à augmenter la tension artérielle et à resserrer les vaisseaux sanguins situés près de l'épiderme (contribue à l'apparition de rides)

Le benzène :

Autrefois, on utilisait le benzène -une substance chimique hautement toxique- pour fabriquer de l'encre, de la laque, du caoutchouc et du décapant à peinture. *On sait que le benzène cause le cancer et la leucémie chez les humains.*

Monoxyde de carbone :

Selon les experts, il n'existe aucun niveau acceptable de monoxyde de carbone. Ce gaz toxique réduit la quantité d'oxygène absorbée par les globules rouges du sang, ce qui réduit d'autant l'apport en oxygène pour les différents organes du corps (coeur, poumons...)

Acide cyanhydrique :

Difficile à avaler, mais pourtant vrai, l'acide cyanhydrique est le poison mortel qu'on utilisait dans les chambres à gaz. A plus faibles doses, cette substance a pour effet d'endommager les petits cils qui protègent le système pulmonaire, ce qui permet aux substances toxiques de s'accumuler dans les poumons.

Formaldéhyde :

Cette substance est utilisée dans le liquide d'embaumement servant à conserver les cadavres. Le formaldéhyde est mortel, c'est un agent cancérigène connu.

Arsenic :

L'arsenic est un métal que l'on retrouve dans les insecticides contre les fourmis. Les producteurs de tabac utilisent ces insecticides qui nuisent à la croissance des plants de tabac. L'arsenic finit par se retrouver dans la cigarette puis dans les poumons.

Cadmium :

Le cadmium est un métal lourd utilisé dans les batteries de voiture. Des recherches ont démontrées qu'un

La cigarette et sa fumée... - 2/3

fumeur inhale 20% de la quantité initiale de cadmium contenue dans une cigarette.

Phosphore :

Le phosphore est un minéral entrant dans la composition de fertilisants et de détergents. Les effets toxiques du phosphore entraînent une irritation des muqueuses ainsi que de l'inflammation. A long terme, le phosphore, peut détruire les os.

Voilà une petite présentation de ce que contiennent les cigarettes (peu importe la marque et le fait qu'elles soient lights ou extra-lights).

Voici une petite liste des autres agents que contient une cigarette, liste non exhaustive, car, je le rappelle, une cigarette et/ou sa fumée contiennent près de 4000 substances différentes :

Acétone, ammoniac, chrome, mercure, méthane, nickel... Et bien d'autres encore.

Est-ce que vous avez toujours envie de fumer ???

Oui, alors on continue !!!

Le tabagisme est la cause de plusieurs cancers : Poumons, bouche, gorge, pancréas, vessie, reins, col de l'utérus, sans oublier les maladies respiratoires et cardiaques.

Plus on commence à fumer tôt, plus la dépendance à la nicotine est forte.

La plupart des jeunes qui fument régulièrement continuent à l'âge adulte.

Le tabagisme empêche la croissance des poumons et empêche ceux-ci de fonctionner à pleine capacité.

Le tabagisme nuit à la forme physique, autant sur le plan des performances que de l'endurance, même sur les performances sexuelles.

Environ la moitié de tous les fumeurs meurent d'une maladie liée au tabac.

Un paquet de cigarettes coûte environ 3.8€, soit pour quelqu'un qui fume un paquet de cigarettes par jour, un total de 1387€ (presque dix milles francs) par an.

L'oxyde de carbone qui sort des pots d'échappements est également présent dans la cigarette et va se loger droit dans les poumons.

Le tabagisme cause des caries et des maladies aux gencives.

Le tabac donne mauvaise haleine, et son odeur s'imprègne sur le corps, les vêtements et les meubles.

En France, 60.000 personnes meurent chaque année des conséquences du tabac, soit plus de morts que les accidents de la route.

La cigarette et sa fumée... - 3/3

L'usage du tabac entraîne une diminution de vie de 2 à 3 ans pour 10 cigarettes par jour, 5 à 7 ans pour 20 cigarettes par jour et 8 à 10 ans pour 40 cigarettes par jour.

Je pense avoir terminé sur cette présentation du tabac. je suis moi même fumeur, je vous vois venir, c'est quoi ce gland qui fume et qui nous fait la morale !!!

Pas du tout, je fume, mais ces faits ne m'ont pas encore décidé à arrêter de fumer.

J'ai écrit cet article **dans l'espoir** que les gens (surtout les jeunes) qui veulent fumer pour faire comme le copain ou la copine, ou qui croient que cela fait plus adulte, qui se croit stressés, ou qui se disent qu'ils arrêteront quand ils veulent, ou encore que fumer deux ou trois cigarettes par jour c'est pas grave ; J'ai écrit ceci pour qu'ils comprennent réellement à quoi ils s'exposent, par pour les empêcher, ni leur dire que ce n'est pas bien (je ne suis pas le mieux placé), **uniquement pour qu'ils sachent ce que cela engendrera dans leurs futurs.**