

Je prends connaissance des méfaits liés au tabac

L'organisme souffre à chaque bouffée de fumée inhalée. La cigarette est un véritable poison. Description des méfaits liés au tabac.

Mes cheveux

Mal irrigués, vos cheveux sont ternes et manquent de vitalité.

Mes yeux

Vous avez des conjonctivites à répétition. Votre vue baisse. Le vieillissement du cristallin est accéléré et le risque de cataracte accru.

Mes oreilles

Vous avez des troubles de l'audition et vous souffrez souvent d'infections.

Mon nez

Vous souffrez de rhinites à répétition. Votre odorat est altéré.

Ma bouche et ma gorge

Vos dents jaunissent et votre haleine est malodorante. Vous êtes concerné par les gingivites et le déchaussement des dents (parodontites). Vos cordes vocales sont irritées et votre voix devient rauque. Le risque de cancers de la langue, du pharynx et des cordes vocales est multiplié.

Ma peau

Vous avez le teint brouillé, la peau plus sèche, des rides plus précoces et plus profondes. Votre cicatrisation est ralentie.

Mon système digestif

Votre œsophage est irrité par la fumée, ce qui provoque d'éventuels renvois acides. La cigarette peut entraîner un ulcère et/ou un cancer de l'œsophage ou de l'estomac.

Mes poumons

Vous vous essoufflez rapidement. Vous multipliez les bronchites chroniques et vous vous exposez au cancer du poumon.

Mon système cardiovasculaire

Votre rythme cardiaque s'accélère, votre tension artérielle s'élève. Le tabac augmente les dépôts de plaques de graisse (athérome) dans vos artères et la probabilité de faire une attaque est plus importante. Vous êtes menacé par l'angine de poitrine et/ou l'infarctus du myocarde, ainsi que par le risque d'attaque cérébrale.

Mon cerveau et mon système nerveux

Votre mémoire se dégrade et votre capacité d'attention se limite. Vous êtes irritable, nerveux, vous tremblez.

Mes os

L'ostéoporose est aggravée, car la perte osseuse est anticipée de 10 ans. Les os sont donc plus fragiles.

Mes reins et ma vessie

On relève un lien étroit entre le tabac et les cancers de la vessie et du rein.

Mes jambes

Elles sont souvent lourdes, gonflées. Ces troubles vasculaires favorisent l'artérite.

Mon appareil génital

Le tabac est un facteur d'impuissance et il diminue la fertilité aussi bien chez les hommes que chez les femmes. La ménopause est plus précoce chez la fumeuse.

Mon bébé

Les risques de grossesse extra-utérine et de fausse couche sont fortement augmentés, ainsi que les cas d'accouchement prématuré. Mal oxygénés et exposés aux substances toxiques, les bébés de fumeuses sont souvent plus petits à la naissance.

Le monoxyde de carbone (CO) est un bon indicateur des méfaits du tabac. Ce gaz toxique se trouve dans la fumée du tabac. Il passe dans vos poumons, puis dans le sang où il absorbe une quantité de l'oxygène présent. Sa mesure permet d'estimer l'imprégnation de votre organisme par le tabac. On le mesure en soufflant dans un petit appareil.

Informations sur le document

Date de validation : **08/09/10**