

Ne pas fumer - 1/2

Pourquoi fumer ? Il n'y a aucune bonne raison... Voici donc un article sur les raisons qui nous incitent à ne PAS fumer ! Il fait référence à un sondage qui a eu lieu dans mon école, au Québec. En espérant que ça fera changer d'idée certains fumeurs, ou empêcher qu'il y en ait de nouveaux... !

Pourquoi les jeunes fument-ils ?

La plupart des jeunes fumeurs de Charles-Gravel (mon école) fument en compagnie de leurs amis, ou seuls. Peu d'entre eux le font avec des parents ou avec d'autres membres de leur famille.

Effectivement, il va sans dire que la principale raison qui incite les jeunes adolescents à fumer est leur environnement. En effet, selon un sondage réalisé en 2004 auprès de jeunes fréquentant Charles-Gravel, on peut remarquer que le pourcentage de fumeurs ayant des parents et des amis fumeurs est plus élevé que celui des non-fumeurs qui ont des relations avec des fumeurs.

Le manque de sensibilisation contre le tabac à l'école et à la maison des jeunes adolescents est sans aucun doute une autre raison influente.

Pourquoi ne pas commencer à fumer !?

Il existe un nombre infini de raisons qui incitent à ne pas fumer. Cependant, il semble bien que plusieurs d'entre nous ne soient pas conscients de ces raisons et par le fait même, du danger auquel ils s'exposent en consommant du tabac régulièrement.

Non seulement la cigarette est-elle responsable de 30% de l'ensemble des cancers (dont près de 95% des cancers du poumon), mais perturbe-t-elle aussi les fonctions sexuelles, augmente la nervosité, diminue la mémoire, les réflexes et la concentration, elle favorise les dépressions et le diabète, encrasse les poumons, réduit l'acuité visuelle, donne mauvaise haleine, jaunit les doigts, fragilise les cheveux et accélère l'apparition de rides en avançant le vieillissement de la peau de 10 à 20 ans.

En plus de cette liste qui est loin d'être complète, le tabac est extrêmement cher lorsque utilisé à long terme.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Voici les principaux bénéfices à court et à moyen terme qui surviennent après l'arrêt de consommation du tabac.

Après une journée : les poumons commencent déjà à se dégraisser, le rythme cardiaque ainsi que la pression sanguine redeviennent normaux. Le monoxyde de carbone provenant de la fumée est presque entièrement éliminé.

Après une semaine : l'ex-fumeur est déjà moins essoufflé après un exercice physique. Le goût des aliments revient et l'odorat s'affine.

Après deux semaines : le sommeil ainsi que l'équilibre nerveux sont bien meilleurs.

Au bout d'un mois : l'encombrement bronchique (le goudron encrassé dans les bronches) diminue et le souffle s'améliore encore.

Après 6 mois : l'immunité contre les maladies s'améliore.

Après 1 an : le fonctionnement des poumons a augmenté de 10%. Les risques de cancers diminuent et les

Ne pas fumer - 2/2

risques de crises cardiaques sont déjà coupés de moitié.

Après 2 ans : le risque d'infarctus du myocarde est devenu égal à celui d'un non-fumeur.

Après 5 ans : les risques de cancer de la bouche, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie sont réduits de moitié.

Après 10 ans : les risques de mourir du cancer du poumon sont réduits de moitié. Le risque de crise cardiaque est devenu le même qu'un non-fumeur.

Après 15 ans : les risques de cancers du poumon sont maintenant aussi bas que ceux d'une personne n'ayant jamais fumé.