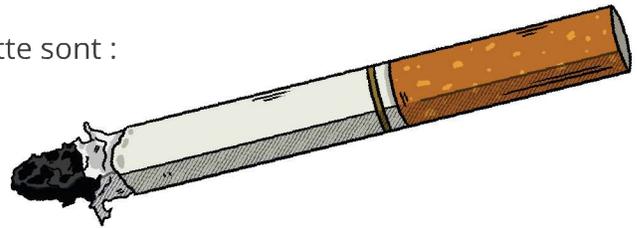


Les dangers du tabagisme

Fumer se définit comme l'acte d'inhaler du tabac ou d'autres matières végétales, le plus souvent sous la forme d'une cigarette. Fumer des cigarettes peut être nocif pour les poumons et les voies respiratoires. Le tabagisme est un facteur de risque de maladie pulmonaire et de plusieurs types de cancer.

Les principaux composants de la fumée de cigarette sont :

- goudron
- monoxyde de carbone
- nicotine



Le goudron est particulièrement nocif pour le système d'échange gazeux humain. Lorsque nous inspirons (inhalons), l'air circule depuis le nez et la bouche vers les poumons via la trachée et les bronches. Les cellules ciliées qui tapissent la trachée et les bronches possèdent de minuscules poils (cils) permettant d'évacuer le mucus des poumons. Cela protège les poumons contre l'infection en évacuant les agents pathogènes des voies respiratoires. Lorsqu'une personne fume, le goudron recouvre ces cils et les endommage. Cela signifie que le mucus n'est pas éliminé efficacement des voies respiratoires, ce qui rend la respiration plus difficile et oblige la personne à tousser davantage pour essayer d'éliminer ce mucus : c'est que l'on appelle parfois la toux du fumeur. Cela peut éventuellement entraîner une maladie appelée bronchite chronique. « Chronique » signifie que la maladie dure sur une longue période sans amélioration.

Le tabagisme peut également causer une maladie appelée emphysème. C'est lorsque le goudron forme une couche collante à l'intérieur des poumons, provoquant la dégradation des alvéoles. L'emphysème réduit le rapport entre la surface et le volume des poumons, ce qui limite les échanges gazeux. Par conséquent, les personnes souffrant d'emphysème ressentent souvent un essoufflement. L'emphysème et la bronchite chronique contribuent tous deux à la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

En plus de provoquer la BPCO, le goudron et d'autres produits chimiques présents dans la fumée de cigarette augmentent également le risque de certains types de cancer, notamment celui de la bouche, de la gorge et du poumon. Le cancer survient lorsque l'ADN des cellules est endommagé, ce qui entraîne une division cellulaire incontrôlée et la formation d'une tumeur. Les produits chimiques pouvant causer le cancer sont qualifiés de cancérigènes.

Le monoxyde de carbone est un gaz incolore et inodore. Lorsque vous respirez du monoxyde de carbone, celui-ci se lie à l'hémoglobine de vos globules rouges. Cela signifie que les globules rouges ne sont plus en mesure de transporter autant d'oxygène. Les fumeurs courent un risque accru de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, car le système circulatoire doit travailler davantage pour apporter suffisamment d'oxygène aux cellules musculaires afin de permettre la respiration.

La nicotine est la substance qui rend les cigarettes addictives. Lorsqu'une personne fume, la nicotine est envoyée au cerveau et produit un effet calmant. Lorsque cette sensation s'estompe, la personne a l'impression qu'elle doit fumer une autre cigarette pour reproduire l'effet. Cela signifie qu'il est souvent très difficile pour les gens d'arrêter de fumer lorsqu'ils ont commencé. En plus d'être addictive, la nicotine provoque également le rétrécissement des vaisseaux sanguins. Cela augmente la pression artérielle et exerce davantage de pression sur le cœur, multipliant ainsi le risque de maladies cardiaques et de crises cardiaques.

Il est extrêmement important d'arrêter de fumer pour améliorer sa santé pulmonaire. Quelques jours après avoir arrêté de fumer, une personne respirera déjà plus facilement et aura plus d'énergie. Après quelques semaines, cette personne produira moins de mucus et toussera moins. Cesser de fumer à n'importe quel moment de la vie réduit considérablement le risque de mourir d'une BPCO ou d'un cancer, ainsi que le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Plus une personne arrête tôt, plus les bénéfices seront importants.