

Presque tous les jeunes âgés de 10 à 15 ans pensent que la cigarette est mauvaise pour la santé. Pourtant, 1 enfant de 10 à 11 ans sur 3 avoue avoir déjà fumé.

Le tabac a des effets dangereux sur les appareils respiratoire et digestif, sur le cerveau, la bouche, le nez, la gorge, la vessie, la peau...

La cigarette multiplie notamment les risques de **cancer** du poumon, du larynx, de la bouche et de la gorge.

Les effets et les dangers du tabac

Sur la bouche, le nez et la gorge

La chaleur dégagée par la cigarette abîme les **muqueuses** de la bouche et du nez. Le goût et l'odorat d'un fumeur diminuent. Sa voix devient plus grave. Enfin, le tabac favorise l'apparition de **cancers** du larynx, de la bouche et de la gorge.

Sur l'appareil respiratoire

Les fumeurs s'exposent notamment au risque de bronchite chronique. Le malade qui est en atteint a du mal à respirer. Cette maladie tue deux fois plus que les accidents de la route. Le fumeur s'expose aussi au cancer du poumon.

Sur la peau

La fumée de cigarette abîme la peau. Mais aussi les ongles et les cheveux.

Cancer :

maladie très grave provoquée par une tumeur qui grandit dans le corps.

Muqueuse :

membrane humide à l'intérieur de certaines parties du corps.

Vaisseau :

petit conduit dans lequel s'écoule le sang.

Infarctus :

grave maladie du cœur qui se produit quand une artère se bouche.

Sur le cerveau

Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau. Il est donc responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'effort physique. Il diminue aussi la capacité à se concentrer et la mémoire.

Sur l'appareil digestif

La nicotine contenue dans une cigarette augmente la production de sécrétions gastriques, c'est-à-dire de substances acides qui permettent la digestion. Cela favorise l'apparition d'ulcères, c'est-à-dire de plaies, à l'estomac. En outre, les goudrons contenus dans la cigarette se déposent tout le long de l'œsophage. Le risque de cancer augmente.

Sur le cœur et les **vaisseaux**

Les substances contenues dans la fumée de cigarette bouchent peu à peu les artères. Fumer augmente la pression artérielle. C'est-à-dire que la force qui pousse le sang dans toutes les parties du corps est plus grande. De plus, fumer accélère le rythme cardiaque. En conséquence, les risques de maladies cardiaques, comme l'**infarctus**, sont deux fois plus grands chez les fumeurs.

Sur la vessie et les reins

Les produits toxiques de la cigarette qui passent dans le sang sont filtrés par les reins. L'urine chargée de ces produits restent un temps dans la vessie. Elles favorisent l'apparition de cancers de ces organes.

