

**Quelques infos sur la cigarette**

Les méfaits du tabac

* 4000 substances toxiques sont présentes dans la fumée d’une cigarette.
* Plus de 40 composants sont cancérigènes.
* Allumer une cigarette entraîne la formation de différents métaux comme le cadmium qui met 70 ans à s’évacuer de l’organisme.
* Le monoxyde de carbone crée se fixe sur les globules rouges et réduit la capacité de transport de l’oxygène. Il ressemble à celui émis par les gaz d’échappement. Il faut 4 à 6h pour l’éliminer du sang.
* La nicotine ne brûle que très peu de calories.



Le bienfaits de l’arrêt du tabac

* Meilleure santé cardio-vasculaire
* Meilleur taux d’oxygène dans le sang
* Améliore le goût et l’odorat
* Diminution de la toux et de la fatigue
* Plus belle peau, fumer accélère le vieillissement de la peau
* Réduit le risque d’infarctus d’au moins 50%
* 20 min après la dernière cigarette pression sanguine et pulsation cardiaques ne sont plus perturbés
* 8 heures après la dernière cigarette la quantité de monoxyde de carbone diminue de moitié l’oxygénation des cellules redevient normale
* 24 heures après la dernière cigarette le corps ne contient plus de nicotine
* 48 heures après la dernière cigarette le goût et l’odorat s’améliorent
* 72 heures après la dernière cigarette respirer devient plus facile
* 2 semaines après la dernière cigarette le risque d’infarctus a diminué car la coagulation s’est normalisée
* 3 mois après la dernière cigarette la toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle et on marche plus facilement