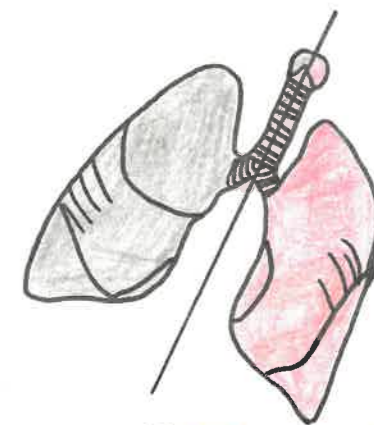
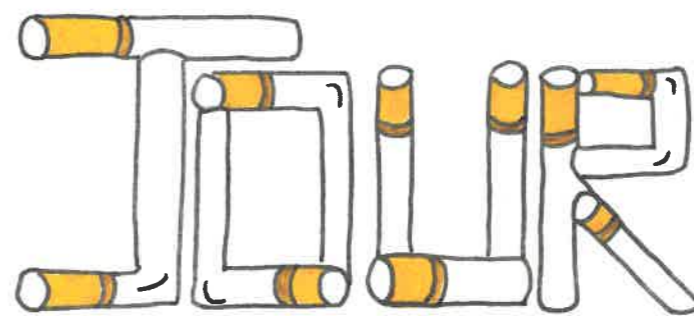




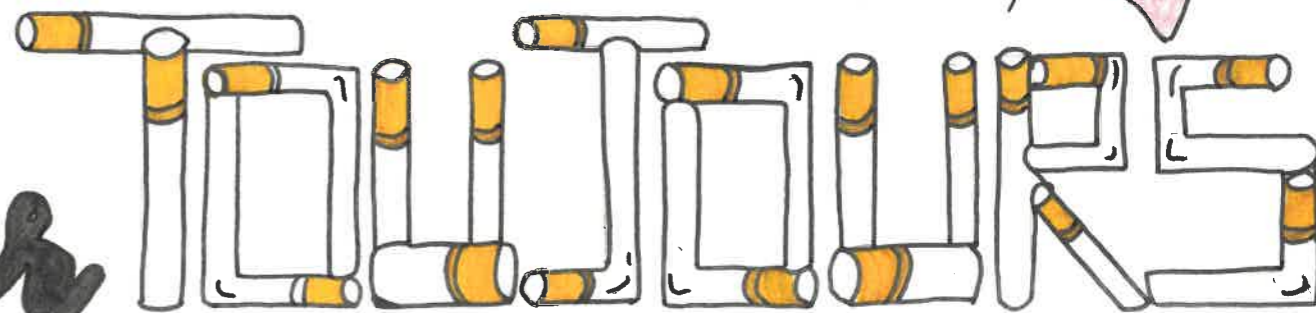
Fumer

un



Le Regretter

pour



Que cache la fumée ?

Les 4000 composés que la cigarette contient devraient vous dégoûter de fumer !! Alors pourquoi continuer ?

En effet, dans les 4000 composés, 43 sont susceptibles de provoquer un cancer. Les plus redoutables sont la nicotine qui agit cérébralement et vous fait dépendre de cette arme. Elle engendre également des maladies cardiovasculaires. Le monoxyde de carbone prend l'oxygène et cela est très nocif pour le cœur et les poumons, des organes indispensables à la vie. Des goudrons, et oui, ceux-là même qui sont utilisés pour construire les routes. Et bien comme sur les routes, le goudron s'étale mais cette fois-ci dans notre corps provoquant divers cancers. Et de nombreux irritants paralysent et détruisent les cils chargés de filtrer et nettoyer les bronches.

Fumer peut tuer !

Le tabac ça fait des dégâts !

Dans le monde, une personne en toutes les 8 secondes. En France, entre 1995 et 2000, le nombre de décès est passé de 40 000 à 66 000 par an. En 2025, si aucune mesure n'est prise le tabac fera 165 000 morts en France. Le tabac sera la première cause de mortalité dans le monde. Les hommes sont des plus grands fumeurs que les femmes. Par exemple, 10 500 hommes ont des maladies cardiovasculaires contre 1 400 femmes.

Fumer diminue les performances physiques :

Vous souhaitez obtenir le corps d'un athlète et atteindre vos objectifs, ce n'est certainement pas en continuant de fumer que vous allez y arriver ! Le tabac prive le corps de l'oxygène, cela doit être pour vous, une haine !



pipe d'athlétisme 3000 m

Un jeune de 19 ans parcourt en 42m

- départ/arrivée
- non fumeur
- 1 à 10 cigarettes
- 10 à 20 cigarettes
- plus de 20 cigarettes

Avantages de cesser de fumer

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Écraser votre dernière cigarette comme vous le feriez pour toutes avec votre talon, vous verrez, ça sera votre meilleure décision ! En plus, les bienfaits sont immédiats :

