

2) Quand on fume, nos performances diminuent car le tabac prive le corps d'oxygène dont-il a besoin. Par exemple, un non fumeur de 19 ans peut parcourir 2613 m en 12 min, alors pour un fumeur du même âge et sur la même durée, fumant 10 à 20 cigarettes ne parcourra que 2371 m

*: que

Quelles Conséquences?

4)

Le tabac est la cause de la mort de 66 000 personnes en France en 2000 (plus de 26 000 morts par rapport à 1995) Dans le monde, une personne meurt tous les 8 secondes à cause du tabac

En 1999

	Cancer du Poumon	M. Cardiovasculaire	Maladies respiratoires
♂	19 000	1050	8300
♀	19 000	1400	2800

"Plus on commence à fumer jeune plus le risque est grand"

Le réel Danger c'est la fumée

1)

Dans vos cigarettes que vous fumez tout les jours, se cachent beaucoup de composant chimiques cancérigènes, au total il y en a 43.

Il y a de la nicotine, qui crée l'addiction à la cigarette, du monoxyde de carbone, qui prend la place de l'oxygène, des goudrons qui provoquent des cancers, des irritants qui paralysent et détruisent les cellules chargées de nettoyer les bronches.

Il y a beaucoup d'autres composant chimique tels que le plomb, l'acétone, l'oxyde, l'acide cyanhydrique et j'en passe...

La cigarette est très toxique pour la santé car elle contient plusieurs substances cancérigènes



- 20 min Pulsations du cœur redeviennent normal
- 8h Organes oxygénés normalement
- 24h Poumons éliminent les résidus de fumée
- 48h Plus de nicotine dans le corps / Goût et odorat retrouvés
- 9 mois Toux apaisés, problèmes respiratoires éliminés
- 1 an Eclairs de la peau retrouvés
- 5 ans 2 fois moins de risques de faire une crise cardiaque
- 10 ans 2 fois moins de risques de faire un cancer du poumon

3)