

Lors d'un exercice en ambiance chaude, une soudaine sensation de froid, de chair de poule sont des signes d'arrêt de l'effort. Il faut alors se mettre dans un endroit frais et boire beaucoup d'eau fraîche.



g réflexes infantiles, comme sucer son pouce ou le bonbon, pour se calmer, etc... On fume pour se sécuriser. Pour compenser une angoisse, ou pour se donner une personnalité (pour se prouver que l'on fait partie « des grands. » Fumer est une toxicomanie. A chaque inhalation de fumée, le cerveau reçoit une dose de poison, ce qui correspond à 50 – 70 000 doses par an.

« La consommation régulière d'un paquet de cigarettes par jour diminue l'espérance de vie d'au moins 5 ans par rapport à la moyenne. » (R. Thomas)

La nicotine (agent principal)

Elle est variable suivant le tabac

elle passe dans le sang au niveau des alvéoles pulmonaires. C'est un poison violent (1 injection de 70 mg. suffirait à tuer.)

Une cigarette en contient environ 0,5 à 2 mg. (le filtre d'une ciga-

rette enlève 40 % de nicotine.) La nicotine provoque une contraction des vaisseaux sanguins, entraîne des troubles circulatoires, un rétrécissement et un durcissement des artères; elle

peut causer de l'hypertension et des infarctus du myocarde.

La nicotine freine l'appétit, ralentit la digestion, diminue la fréquence ventilatoire, cause de la toux et des essoufflements; elle

gnent les voies aériennes; les muqueuses sont irritées; Les échanges gazeux sont ralentis (oxygène, CO₂.) On note également une perte de l'odorat.

L'oxyde de carbone

Il pénètre dans le sang au niveau pulmonaire, il diminue la quantité d'oxygène nécessaire à l'organisme (par un blocage de l'hémoglobine, qui ne peut plus assurer un transport correct de l'oxygène.) C'est un élément oxydant qui favorise le vieillissement.

Le benzopyrène

On le soupçonne d'être l'agent cancérigène du tabac.

La consommation régulière d'un paquet de cigarettes par jour diminue l'espérance de vie d'au moins 5 ans par rapport à la moyenne. » (R. Thomas)

entraîne également une perte de mémoire, crée une dépendance. Enfin elle détruit la vitamine C.

Les goudrons

Les dépôts de goudrons imprè-