

*Quand le corps atteint ses limites,
la seule explication est la force mentale.*



© VIRGINIE PELAGALLI

Autres agents toxiques dus à la cigarette

Plomb – Arsenic – Acide sulfurique.

L'ensemble de ces agents, contenus dans la cigarette, peuvent être la cause de toux matinales, de bronchites chroniques, d'emphysèmes, de maladies cardiovasculaires, de cancers, de perte de mémoire.

Sport et tabac

Le tabac est surtout nuisible à « l'endurance. » L'oxyde de carbone diminue le transport de l'oxygène; ce manque d'oxygène se ressent surtout lors de l'effort. Pour combler cette déficience, le cœur accélère sa fréquence et se fatigue pour rien. On note aussi une chute de la capacité ventilatoire. Cet ensemble conduit à diminuer la VO₂ max. La destruction de la vitamine C entraîne une fatigabilité musculaire, une difficulté à éliminer les déchets, ainsi qu'une diminution

des défenses naturelles.

L'ALCOOL

Un verre de bon vin, une coupe de champagne n'a jamais fait de mal à personne.

Mais une consommation exagérée de boissons alcoolisées est dangereuse pour la santé. L'alcoolisme est une toxicomanie.

A plus ou moins long terme, l'alcool a un effet toxique sur de nombreux organes, notamment le foie, les reins; il détruit aussi les vitamines, surtout celle du groupe B qui jouent un rôle dans le métabolisme énergétique. La consommation excessive d'alcool aboutit à des régressions importantes sur le cerveau, le système nerveux, ce qui entraîne des problèmes de vie sociale et familiale.

Troubles causés par l'alcool.

- Estomac : Lésions gastrique, ulcères.
- Foie : Destruction des cellules hépatiques; Cirrhose.

● Cœur : Insuffisance cardiaque.

● Hormonal : Impuissance chez l'homme; Aménorrhée chez la femme, lésions thyroïdiennes;

● Nerveux : L'alcool agit comme un poison paralysant et entraîne des troubles de jugement, vigilance, équilibre, etc.

● Poumon : Maladies respiratoires, tuberculose.

L'alcool est bien sûr également responsable d'accidents sur la route ainsi qu'au travail, il favorise les crimes et les délits.

L'alcool, quoi que l'on dise, n'a jamais donné de force. Il n'a jamais réchauffé.

A ce sujet, une information s'impose. L'alcool entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins; résultat, la circulation s'accélère, les pertes thermiques s'aggravent, le sujet ne se réchauffe pas.

De plus dans le cas d'un rescapé d'avalanche, du sang trop froid va arriver trop vite au cœur et entraîner la mort.

Cette sensation que l'on a, à la

prise d'alcool, est une stimulation des nerfs qui donne cette illusion de réchauffement, mais qui sera suivie quelque temps plus tard d'une dépression.

L'alcool et le sport.

L'alcool perturbe l'exercice physique. Notamment au niveau du système neuromusculaire : l'alcool entraîne une perte de coordination, de réflexes, il provoque une mauvaise perception de l'environnement, la notion des distances est faussée; l'alcool diminue la volonté, affaiblit le moral, provoque souvent de l'hypoglycémie; enfin il diminue

la faculté de récupération.

L'alcool peut calmer certaines angoisses, il est alors considéré comme un produit dopant.

Sur le plan nutritionnel, l'alcool apporte des calories « vides » et ceci très rapidement.

Alcoolémie

L'alcoolémie est le taux d'alcool contenu dans le sang.

● 0,3 à 0,5 gramme = champ visuel moindre, réflexes allongés.

● 1 gramme = euphorie = sensation de puissance.

● + de 2 grammes = ivresse – incohérences dans les propos, le sujet voit double, il devient violent.

● 3 à 5 grammes = perte de conscience des actes.

● + 5 grammes = coma – mort.

La résistance à l'alcool est variable d'un sujet à l'autre; toutefois, bien que n'étant pas ivre, le sujet n'a déjà plus toutes ses aptitudes normales. ■