

Savoir mieux vivre

La fumée du tabac, votre cœur et vos poumons.

Savez-vous pourquoi les personnes qui sont régulièrement exposées à la fumée du tabac courent plus de risques de développer des maladies respiratoires chroniques, des maladies cardiaques et même le cancer du poumon?

De l'oxygène!

La fumée du tabac affecte d'abord nos poumons en les privant d'oxygène. Pire : elle contient plusieurs gaz et particules toxiques qui prennent la place de l'oxygène! Le sang transporte ensuite ces substances dans tous les tissus de notre corps : muscles, cœur, cerveau.

Le cœur s'épuise

La fumée détruit aussi les minuscules vaisseaux qui transfèrent l'oxygène des poumons vers le sang. Résultat : il y a moins d'oxygène pour « nourrir » les tissus. Privés d'oxygène, nos muscles et nos organes commencent à montrer des signes de faiblesse.

Le cœur, qui est aussi un muscle, doit fournir un plus grand effort, ce qui finit par l'endommager. Des dépôts peuvent se former dans les veines et les artères, provoquant des crises cardiaques et des accidents cérébrovasculaires.

Parce que la fumée du tabac attaque les organes vitaux, évitons de faire fumer notre entourage.

Pour tout savoir sur les risques liés à la fumée du tabac, ne manquez pas les chroniques « Savoir mieux vivre », du lundi au vendredi à *Salut, Bonjour!* et au *TVA Réseau*, à 22 h ou consultez le site : www.msss.gouv.qc.ca