

# CE QUE VOUS IGNOREZ SUR LE TABAC PEUT VOUS ÊTRE FATAL

## CERVEAU, HUMEUR ET MÉMOIRE

- Les lésions des neurones du cerveau affectent l'humeur, le bien-être et la mémoire<sup>1</sup>
- La constriction des vaisseaux sanguins du cerveau prive cet organe d'oxygène<sup>1</sup>
- Symptômes de sevrage : sautes d'humeur, maux de tête, anxiété<sup>2</sup>

## SENS DE L'ODORAT

- Lésions des nerfs dans la partie arrière du nez<sup>3</sup>
- Atténuation du sens de l'odorat<sup>3</sup>
- Congestion, éternuements chroniques et écoulement nasal<sup>4</sup>

## SANTÉ DE LA PEAU

- Apparition prématurée de rides en raison des lésions causées au collagène et à l'élastine de la peau et réduction de l'apport de nutriments importants pour la santé cutanée, comme la vitamine A<sup>6</sup>
- Constriction des vaisseaux sanguins empêchant l'apport d'oxygène et de nutriments à la peau<sup>6</sup>

## SENS DU GOÛT

- Lésions des récepteurs du goût<sup>3</sup>
- Amertume pouvant masquer le goût des aliments et boissons<sup>6</sup>
- Suppression des fonctions cérébrales responsables de la perception du goût<sup>7</sup>

## SANTÉ PULMONAIRE

- Paralysie et destruction progressive des cils pulmonaires, augmentant le risque d'infection pulmonaire, de toux chronique et d'autres maladies<sup>5</sup>
- Lésions des alvéoles pulmonaires (sacs d'air) entraînant une respiration sifflante et de l'essoufflement<sup>5</sup>
- Cancer du poumon susceptible d'entraîner le décès<sup>8</sup>

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les nombreux effets négatifs du tabac sur la santé et sur les méthodes pour cesser de fumer.



teva

Références

1. Harvard Health Publications. Preventing memory loss. [http://www.health.harvard.edu/newsweek/Preventing\\_memory\\_loss.htm](http://www.health.harvard.edu/newsweek/Preventing_memory_loss.htm). Consulté le 24 avril 2012.
2. The Lung Association. How people get addicted. [http://www.lung.ca/protect-protectez/le-tabac-tabagisme/facts-faits/addicted-dependant\\_e.php](http://www.lung.ca/protect-protectez/le-tabac-tabagisme/facts-faits/addicted-dependant_e.php). Consulté le 24 avril 2012.
3. LIVESTRONG.COM. Smoking and sense of smell. <http://www.livestrong.com/article/220684-smoking-sense-of-smell/>. Consulté le 23 avril 2012.
4. The Mayo Clinic. Nonallergic Rhinitis: Risk Factors. <http://www.mayoclinic.com/health/nonallergic-rhinitis/ds00809/dsection=risk-factors>. Consulté le 2 mai 2012.
5. The Lung Association. How smoking hurts your health. [http://www.lung.ca/protect-protectez/le-tabac-tabagisme/facts-faits/hurts-sant\\_e.php](http://www.lung.ca/protect-protectez/le-tabac-tabagisme/facts-faits/hurts-sant_e.php). Consulté le 23 avril 2012.
6. The Mayo Clinic. Smoking: Does it cause wrinkles? <http://www.mayoclinic.com/health/smoking/AN00944>. Consulté le 24 avril 2012.
7. Tobacco-Related Research and Disease Program. Effect of cigarette smoke and nicotine on taste processing. [http://www.itdp.org/funderesearch/grant\\_page.php?grant\\_id=2384](http://www.itdp.org/funderesearch/grant_page.php?grant_id=2384). Consulté le 23 avril 2012.
8. The Lung Association. Smoking and Tobacco. [http://www.lung.ca/protect-protectez/le-tabac-tabagisme/facts-faits/index\\_e.php](http://www.lung.ca/protect-protectez/le-tabac-tabagisme/facts-faits/index_e.php). Consulté le 23 avril 2012.