

L'IMPACT DU TABAC SUR VOS POUMONS

Les anciens fumeurs sont souvent tentés quand ils regardent d'autres fumer. Passer du temps avec un ami particulier, et regarder les autres fumer peut être déclencheur, spécialement si c'est la première fois que vous repassez du temps avec votre ami depuis que vous avez arrêté de fumer.

La première fois que vous avez de nouvelles expériences quelles qu'elles soient, même si fumer ne fait pas partie du rituel, penser à une cigarette apparaîtra comme une partie naturelle de cette expérience nouvelle.

Un autre facteur est que lorsque vous voyez une personne fumer, la tendance naturelle de l'ex fumeur est de commencer à fantasmer sur combien une cigarette serait bonne à cet instant.

Une façon beaucoup plus productive de gérer la situation cependant, est de réellement regarder la personne fumer cette cigarette, et puis attendre quelques minutes qu'elle en allume une autre puis une autre.

Rapidement vous verrez qu'elle fume d'une façon que vous ne souhaitez pas, et probablement d'une façon qu'elle ne souhaite pas non plus. Mais elle n'a pas le choix. Vous l'avez.

Je vais joindre ici une lettre qui vous indique cette issue. C'est un peu difficile à décrire parce que c'est basé sur une démonstration que je réalise concrètement pendant mes sessions en cliniques.

Une démonstration que je fais à chacun de mes séminaires est un engin à fumer que j'ai fabriqué à partir d'une bouteille en plastique de palmolive avec un embout pour tenir une cigarette. La simulation montre toute la fumée qui entre quand quelqu'un inspire, et combien sort de fumée quand elle expire.

Souvent les fumeurs ressentent qu'ils expirent la plupart de ce qu'ils inhalent, alors qu'en fait, un très petit pourcentage est expiré (environ 10 %). J'utilise toujours des cigarettes données par les gens dans l'audience. Si j'utilisais une cigarette que j'aurais apportée, les gens penseraient que j'utilise une cigarette truquée. Enfin, ci-dessous vous trouverez une lettre que j'ai écrite pour les diplômés des cliniques, qui ont vu cette démonstration mais les concepts s'appliquent à ceux qui n'ont pas vu la démonstration aussi. Voir ce que l'acte de fumer est vraiment, minimisera la tentation même d'une seule bouffée.

La lettre est la suivante..

A chaque fois que vous regardez une personne fumer, pensez à la démonstration avec la bouteille de Palmolive que vous avez vu le premier jour de la session en clinique d'arrêt du tabac. Visualisez toute la fumée qui entre dans la bouteille et n'en ressort pas. Souvenez-vous aussi que le fumeur ne va pas fumer que, cette cigarette-là. Il en fumera probablement une autre dans la demi-heure qui suit. Puis une autre après ca.

En fait, il fumera probablement 20, 40, 60 cigarettes ou même peut-être plus d'ici la fin de la journée. Et demain ce sera la même chose. Après avoir regardé les cigarettes de la sorte, vous ne voulez pas fumer une cigarette, vous voulez ?

Je suggère toujours aux participants de la clinique de suivre ce simple exercice de visualisation pour les aider à surmonter la forte envie d'une cigarette. Lorsque je l'ai suggéré à une participante qui avait arrêté depuis 3 jours, elle a répondu : « je vois, vous voulez me faire un nettoyage de cerveau de façon à ce que je ne veuille pas de cigarette. »

En fait, je ne considère pas cette technique de visualisation de l'acte de fumer comme un lavage de cerveau. Ce n'est pas comme si, il était demandé à l'ex fumeur de voir l'acte de fumer comme une habitude artificielle horrible et cauchemardesque. Au contraire, la seule chose que je demande à l'ex fumeur c'est de regarder l'acte de fumer tel qu'il est concrètement.

La démonstration de la bouteille de Palmolive décrit avec précision la grande quantité de fumée qui entre dans les poumons en comparaison du peu que le fumeur en expire. La plupart des fumeurs croient qu'ils expirent la plupart de la fumée qu'ils inhalent dans leurs poumons. Mais, comme vous l'avez vu à travers les démonstrations, la plupart de la fumée reste dans les poumons. Lorsque vous visualisez toute la fumée qui reste, cela ne dépeint pas une jolie image de ce qu'il est entrain de se passer dans le fumeur. Peut-être pas une jolie image, mais une image précise.

Quand un ancien fumeur regarde une personne fumer, il fantasme souvent sur combien le fumeur est entrain de l'apprécier, comme cela doit avoir bon goût et le faire se sentir bien. C'est vrai, il se peut qu'il soit entrain d'apprécier particulièrement cette cigarette, mais contre toute attente il ne l'apprécie pas.

La plupart des fumeurs apprécient un très petit pourcentage de cigarettes qu'ils fument. En fait, ils sont assez inconscients de la plupart des cigarettes qu'ils fument. Certaines sont fumées par simple habitude, mais la plupart sont fumées pour soulager les symptômes de manque, expérimentés par tous fumeurs dont les niveaux de nicotine sont tombés en deca des exigences minimales. La cigarette peut avoir un goût horrible, mais le fumeur doit la fumer. Et parce qu'une majorité de fumeurs sont de tels toxicomanes, ils doivent fumer un certain nombre de cigarettes chaque jour afin de maintenir un niveau constant de nicotine dans le sang.

Ne fantasmez pas sur les cigarettes. Gardez toujours une perspective claire et objective sur ce que ce serait d'être de nouveau un fumeur accro. Il n'y a aucun doute que si vous rechutez en fumant, vous serez de nouveau sous le contrôle de cette puissante dépendance. Vous dépenserez des centaines d'euros par an pour des milliers de cigarettes. Vous sentirez la cigarette et serez vu comme socialement inacceptables dans beaucoup de cercles. Vous inhalerez des milliers de poisons à chaque bouffée. Ces poisons vous voleront votre endurance et votre santé. Et un jour, il se peut qu'ils vous volent votre vie.

Considérez toutes les conséquences de l'acte de fumer. Ensuite, quand vous regardez un fumeur, vous ressentirez de la pitié pour lui, pas de l'envie. Considérez la vie qu'il ou elle est entrain de vivre en comparaison de la vie plus simple plus heureuse plus saine que vous vivez depuis que vous avez rompu avec cette addiction. Considérez tout cela et **NE PRENEZ JAMAIS D'AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

Une photographie de la démonstration de la bouteille de Palmolive



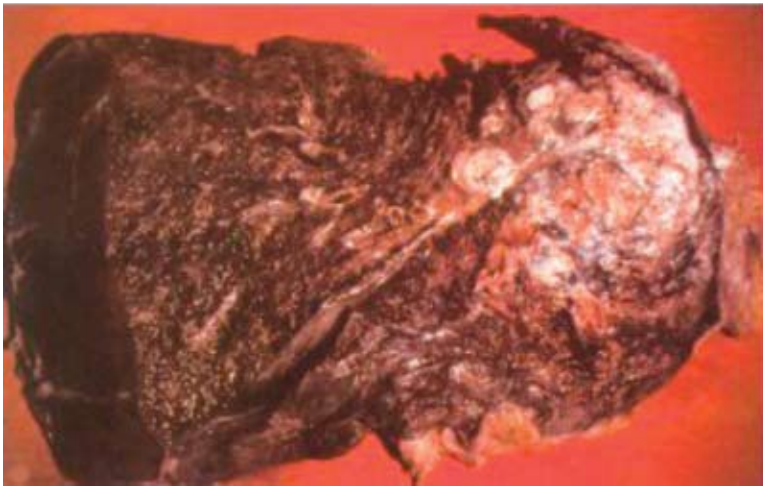
Cela ressemble à une expiration après 10 expirations précédentes, rien de plus n'est vraiment montré dans cette photo. J'arrive normalement à faire sortir énormément de fumée avec chaque inhalation. Normalement on peut enfumer la pièce avec une cigarette. Si vous regardez l'embout de la bouteille, c'est presque une couleur brune solidifiée par le goudron. Avant l'embout était clair. J'ai utilisé cette bouteille avec 300 ou 400 cigarettes. Bien que ça puisse sembler beaucoup, beaucoup de gens fument plus que ça en un mois. Même la bouteille est assez jaune et pourtant j'expurge quasiment la totalité de la fumée que la bouteille inhale. La bouteille est sèche ce qui me permet de faire ceci, vos poumons sont humides attrapant la plupart du goudron inhalé. Littéralement plus de 90 % du goudron inhalé reste dans le poumon. Lorsque vous voyez une personne souffler sa fumée et elle ne rejette que 10% de la fumée qu'elle a inhalée.

Vous pouvez sur la photo que la fumée a assombri la bouteille après quelques centaines de cigarettes. Vous pouvez commencer à voir comment les poumons du fumeur ci-dessous se sont retrouvés si décolorés. Les fumeurs ne mettent pas juste un total de quelques centaines de cigarettes dans leur système, ils délivrent littéralement des centaines de milliers de cigarettes tout au long de leur vie raccourcie. L'effet de cette décoloration est plus que juste désagréablement inesthétique, il est mortel.



Ci-dessus : le poumon d'un citadin normal

Notez les points noirs indiquant les dépôts de carbone dus à la pollution. Comparez avec le poumon ci-dessous.



Poumon d'un fumeur avec cancer.

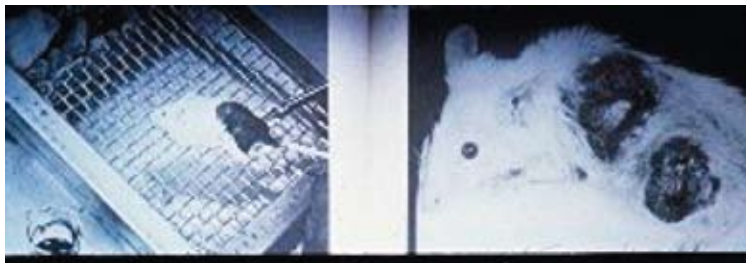
La partie blanche au-dessus est le cancer, c'est ce qui a tué la personne. Cette zone noircie est juste le dépôt de goudrons que chaque fumeur peint sur ses poumons à chaque bouffée de cigarette qu'il avale. Pour donner une peu plus de perspective à la démonstration, voici une autre façon de voir combien de goudrons s'insère en fait dans les poumons du fait de fumer. Ci-dessous l'image d'une machine à fumer.



Cette machine fume 2000 cigarettes par jour, en imitant les manies des fumeurs qui inhalent pour capturer des taux équivalents de goudrons, comme le ferait un fumeur. En une journée la machine capture le montant de fumée de la photo ci-dessous.



La bouteille ci-dessous avec le goudron collecté à partir de 2000 cigarettes. Si une forme diluée, non concentrée, comme c'est souvent le cas dans les expérimentations sur les animaux pour démontrer que les produits chimiques sont cancérigènes) de ce goudron est peinte sur la peau d'une souris, 60% des animaux développeront un cancer de la peau dans l'année.



Beaucoup de produits chimiques actuellement interdits à la consommation humaine, ont été retirés pour tout usage engendrant 5% de cas de cancers ou même moins, dans des expérimentations similaires.

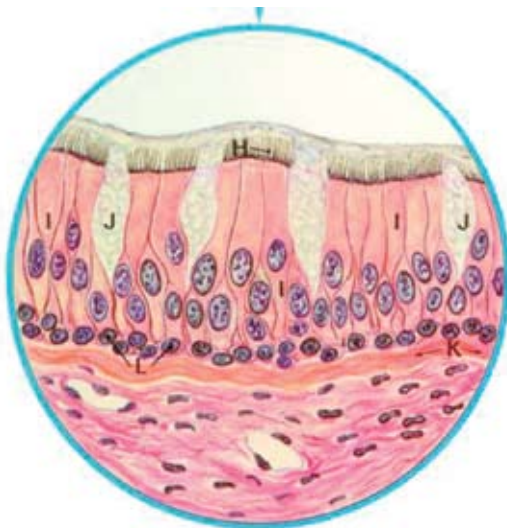
Le goudron dans les cigarettes contient un des produits chimiques les plus cancéreux connu pour l'homme. Considérez cela lorsque vous voyez des gens fumer et souffler seulement 10 % des goudrons qu'ils ont en fait inhalés.

Ces produits chimiques ne peignent pas uniquement l'intérieur humide du poumon, mais les fumeurs en peignent également leurs lèvres, leur langue, leur larynx, en

avalant, du coup ils en peignent aussi l'œsophage et par là même l'appareil digestif. Les fumeurs ont augmenté les incidences de cancers sur toutes ces zones exposées.

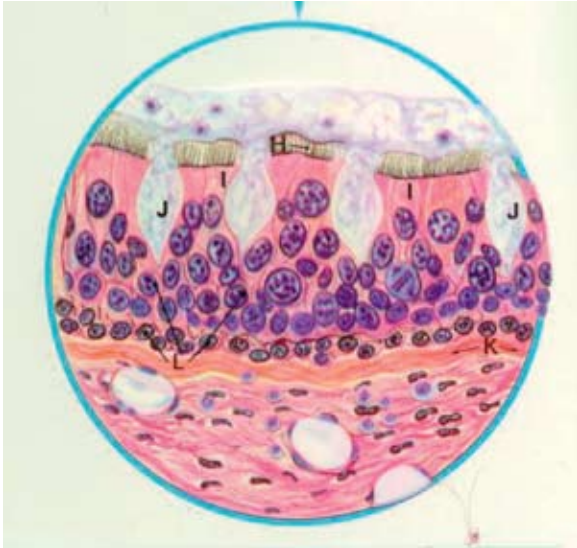
Maintenant que vous savez à quoi cela ressemble sur une échelle large et comment on se sent, regardons au niveau microscopique ce qui arrive dans les poumons lorsque nous fumons.

La série d'images qui suit illustre les changements microscopiques qui surviennent lorsqu'une personne fume. La première image montre un agrandissement de l'intérieur normal d'une bronche.



Au dessus, on voit les cilles, marqués du H. Ils sont attachés aux cellules en colonne, marquées I. les cilles balayent le mucus produit par les cellules caliciformes, appelées J, mais aussi le mucus venant de glandes plus profondes dans les poumons and le pus particulier coincé dans le mucus. La couche de cellules du bas, appelées L, représente les cellules basiques.

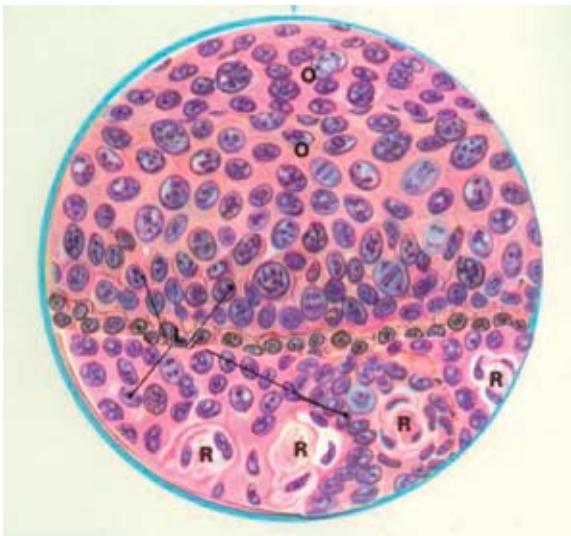
Dans l'image d'en dessous, on commence à voir les changements qui se produisent quand les gens commencent à fumer. Vous verrez que les cellules en colonne commencent à être entassées, et déplacées par des couches additionnelles de cellules de base. Non seulement le nombre des cilles se réduit mais celles qui restent ne sont plus à même d'être aussi efficaces. Beaucoup de produits chimiques dans la fumée du tabac sont aux cilles, d'abord en les ralentissant ensuite en les paralysant tous ensemble puis en les détruisant.



Tandis que les actions des cilles sont diminués, le mucus commence à s'installer dans les voies respiratoires rendant la respiration beaucoup plus difficile au fumer et lui provoquant cette toux caractéristique de façon à nettoyer les voies respiratoires.

Bien que finalement, les cellules ciliaires en colonnes soient totalement chassées.

Comme il peut être vu ci-dessous d'inquiétants changements sont apparus. Non seulement, le fumeur est plus enclin aux infections dû à la perte du système de nettoyage des cimes, mais ces cellules anormales (marquées O), sont des cellules squameuses cancéreuses. Ces cellules vont finalement rompre le mur de base de la membrane et envahir le tissu sous-jacent du poumon et toujours se diffuser à travers le corps bien avant que la personne ne sache même qu'elle a la maladie.



Si un fumeur arrête avant qu'un cancer effectivement commence, même si les cilles sont dans un état précancéreux, le processus est hautement réversible. La

régénération des cilles commence autour de 3 jours après l'arrêt du tabac. Même si les cilles ont été détruits et absents pendant des années, la couche de tissu de la trachée artère commencera à se réparer. Même les cellules précancéreuses auront mué au bout d'un certain temps, en inversant le processus cellulaire à tel point que les couches de tissu sont redevenues normales. Mais si le fumeur attend trop et que le cancer commence, ce peut être trop tard pour sauver sa vie.

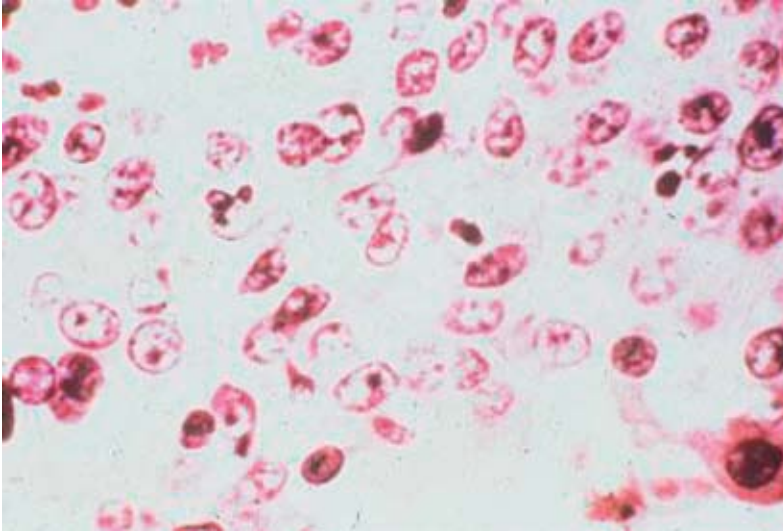
Ci-dessous vous verrez des photos de pathologies actuelles avec les mêmes effets dommageables.



Voyez les sortes de projections de petits poils roses sur le haut du cil, comparé à l'image avec les illustrations ci-dessus, vous devriez pouvoir voir le mucus entraîné de

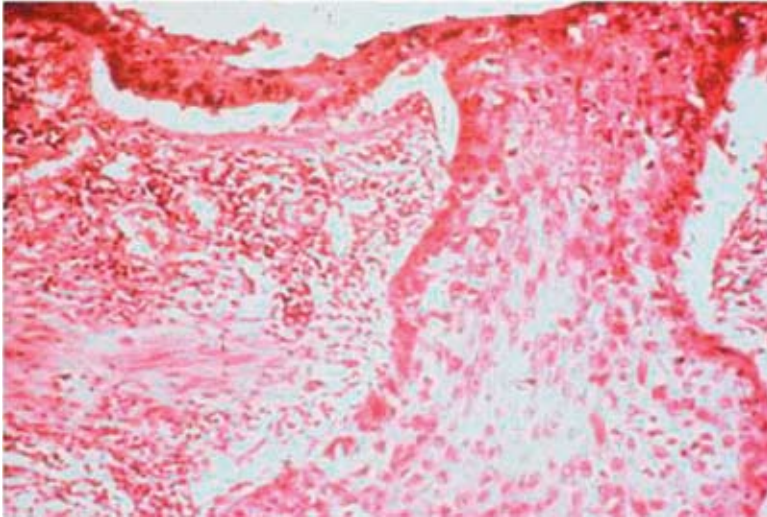
secréter des cellules et, la séparation de l'épaisseur du tissu au tissu sous-jacent au poumon.

Dessous vous pouvez voir la même zone de tissu du poumon d'un fumeur qui a totalement détruit le cil dans le tissu.



Notez encore, là où il y avait deux couches de cellules de bases bien formées et organisées, maintenant de nombreuses couches sont des cellules squameuses désorganisées qui ont remplacé le tissu défensif normal.

Ces cellules sont précancéreuses et si l'irritation continue (la fumée de cigarette) n'est pas cessée, cela peut aller jusqu'au stade final où elles deviennent malignes et envahissent le tissu profond du poumon, comme on le voit ci-dessous.



Ensuite, ce n'est qu'une question de temps avant que cela ne quitte les poumons et se répande dans tout le corps.

Si le fumeur arrête de fumer avant que ce dernier changement de cellule ne se produise, avant qu'une cellule ne devienne maligne, le procès vu dans la dernière photo peut être évité. En fait, la plupart des dégâts vus dans cette seconde image est largement réversible.

En 3 jours, les poils commencent à repousser, et en général, en 6 mois le fonctionnement des cilles revient à la normale.

Aussi avec le temps, les bronches retrouvent leur fonctionnement normal en se débarrassant des cellules en surnombre.

Malheureusement, si un fumeur attend qu'une malignité ait commencé, l'aspect est effroyable. La survie moyenne de 5 ans à un cancer du poumon est seulement de 14%.

Le cancer du poumon, une maladie qui fût peu commune, est le cancer le plus répandu chez les hommes comme les femmes.

Le cancer est en fait pleins de maladies différentes avec des causes multiples.

Si l'on regarde l'évolution du cancer à travers le siècle passé, on voit des changements incroyables.

Bien que le cancer ait toujours été présent, ce sont les terrains différents qui étaient les problèmes premiers. Le cancer du poumon, au début du siècle était à peine connu. Si un médecin voyait un cas, il en faisait un article pour le journal médical.

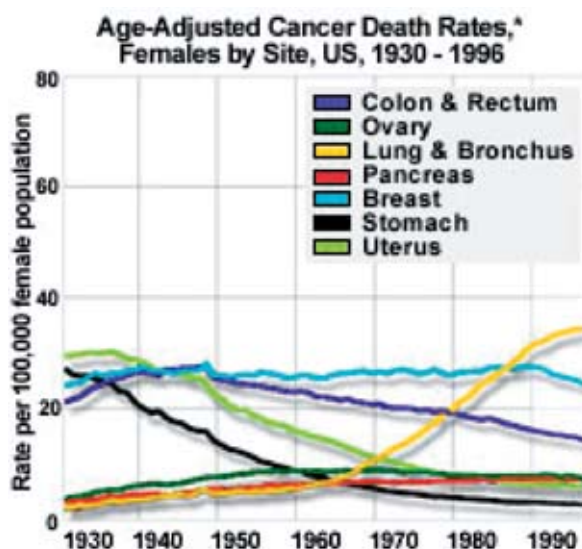
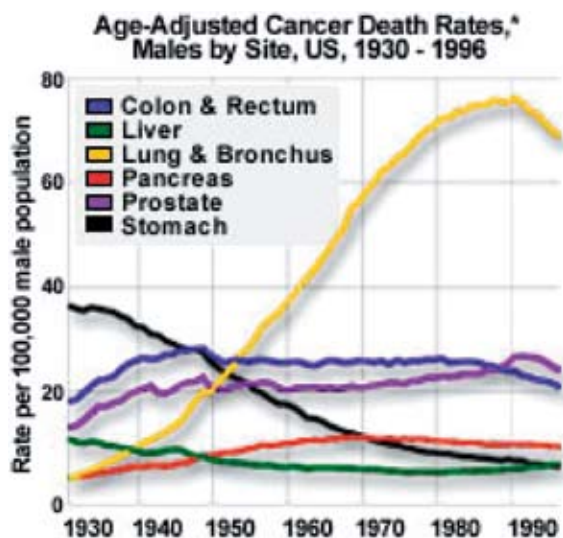
Maintenant c'est la cause la plus importante de mort par cancer, tuant plus d'hommes et de femmes que n'importe quel autre cancer.

La première différence entre alors et maintenant, c'est l'action de fumer. Avant le tournant du siècle, fumer était une pratique limitée. Un très petit pourcentage de

gens fumait, et même ceux qui le faisaient fumaient beaucoup moins de cigarettes. Les cigarettes ne furent pas des produits de masse avant la fin des années 1900.

On entend toujours parler d'une épidémie de cancers, combien de plus en plus de gens meurent de cancer chaque année. En fait, si vous mettez de côté les cancers directement dus au tabac hors de l'équation, les morts par cancer sont en déclin. Certains organes, comme ceux de l'estomac ont énormément baissé, sans vraiment comprendre pourquoi. D'autres comme celui du sein, même si le taux de morbidité n'a pas baissé (le nombre de cas), nous avons maintenant de meilleurs traitements et une détection plus tôt. Le taux de mortalité (morts) a chuté.

Mais les cancers du tabac : poumons, bouche, lèvres, langue, gorge, larynx, pancréas, œsophage, pharynx, vessie ont tous augmenté au cours du 20ème siècle. Ces cancers sont passés de l'obscurité à une des causes majeures de mort aux USA. En fait, pour la première fois en 100 ans, on commence à voir un petit déclin de la morbidité et de la mortalité car nous sommes entrain de voir moins de fumeurs avec la chute du pourcentage d'adultes fumeurs.



Vous voyez une très grande différence entre hommes et femmes, spécialement en ce qui concerne les taux de cancers du poumon.

La raison en est que les femmes ont commencé beaucoup plus tard que les hommes, environ une trentaine d'années plus tard, avant qu'il ne soit socialement accepté que les femmes fument.

Le taux d'hommes fumeurs a augmenté dramatiquement entre la 1ère guerre mondiale puis il y eut un deuxième pic pendant la seconde guerre mondiale. La distribution gratuite des cigarettes aux soldats a été un gros facteur. Les taux de femmes fumeuses apparaissent plus tard et le délai de 30 ans est reflété dans les cancers et autres maladies en augmentation.

Les images au dessus étaient en premier lieu pour montrer comment le fait de fumer provoque cancer du poumon et d'autres organes.

Mais l'assaut du goudron qu'il y a dans le tabac sur les poumons ne se limite pas à provoquer un cancer. D'autres maladies des poumons sont directement dues au fait de fumer, les plus connues sont les maladies chroniques d'obstruction des poumons.

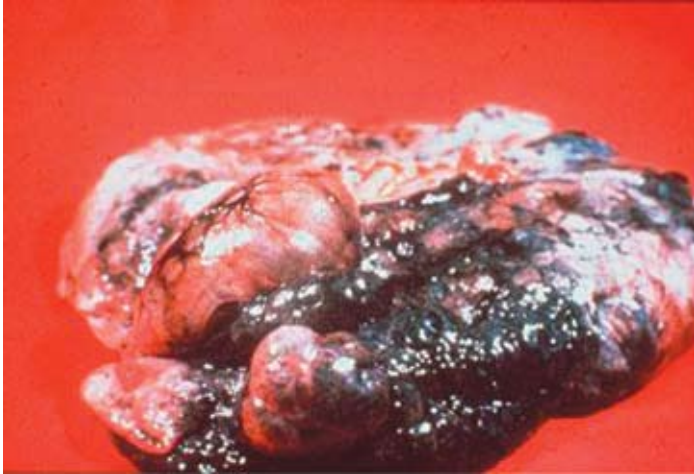
La plus connue des maladies pulmonaires chroniques est l'emphysème. C'est une autre de ces maladies qui arrive tout d'abord aux fumeurs. Plus de 90% des cas sont dus à la consommation du tabac. Il y a des cas dans certaines familles où il semblerait qu'il y ait une prédisposition génétique, ou des non-fumeurs ont la maladie aussi. C'est dû à une condition très rare, un manque d'enzymes dans le sang appelé alpha1 antitrypsine. Ceci est extrêmement rare, mais si vous avez des membres de votre famille qui n'ont jamais fumé de leur vie et ont attrapé une emphysème, il se peut qu'il y ait une tendance génétique. Mais encore, plus de 90 % des cas d'emphysème sont tout simplement causé par le fait de fumer.

Eradiquez le fait de fumer et vous éradiquerez le risque de maladie.

Pour avoir une idée claire de comment est altéré un poumon qui a de l'emphysème du fait de fumer, regardez les photos ci-dessous. La première est l'image du poumon gonflé d'un citadin non-fumeur.



Comme le montre l'image d'un poumon normal ci-dessus, vous pouvez voir des dépôts de carbone recueillis du fait des effets de la pollution. Mais en comparaison avec le poumon d'un fumeur qui a de l'emphysème...



...Il y a visiblement une différence dramatique. Le problème n'est pas seulement la décoloration, mais les poumons ont perdu toute forme, rendant toute respiration très difficile, voir impossible. Pour avoir une idée de ce que cela fait de respirer avec de l'emphysème, prenez une profonde inspiration et gardez-la. Sans laisser aucun air sortir, prenez en une autre, gardez-la aussi. Encore une fois, prenez une grande inspiration. Ok, expirez maintenant.

Cette seconde ou troisième respiration, est ce que l'on ressent quand on respire et qu'on a un emphysème avancé.

L'emphysème est une maladie où vous ne pouvez pas expirer l'air. Tout le monde pense que c'est une maladie où l'on ne peut pas inspirer alors qu'en fait c'est l'inverse.

Lorsque vous fumez vous détruisez l'élasticité des poumons en détruisant le tissu qui regroupe les poumons ensemble après avoir utilisé les muscles qui nous permet d'inspirer de l'air.

Donc, lorsque le moment est venu de prendre l'inspiration suivante, c'est difficile à ce point car vos poumons n'ont pas pu retrouver leur forme originelle.

Imaginez vivre votre existence en ayant à vous battre pour respirer comme les 3 inspirations que je vous ai fait prendre. Malheureusement, des millions de gens n'ont pas besoin de l'imaginer, ils le vivent chaque jour. C'est une façon misérable de vivre and une façon lente et douloureuse de mourir.

Avec un peu de chance, lorsque vous respirez aujourd'hui vous respirez sans douleur et vous n'êtes pas sous oxygène. Si vous ne fumez pas vous continuerez à vous donner la capacité de respirer plus longtemps et de vous sentir mieux. Ne perdez jamais de vue ce fait. Pour garder votre capacité à respirer mieux pour le

reste de votre existence, rappelez toujours de **NE JAMAIS PRENDRE UNE AUTRE BOUFFEE DE CIGARETTE !**