

La nicotine nuit gravement à votre santé

La nicotine est un polluant majeur qui nuit gravement à la santé de ceux qui fument :

- à court terme, elle favorise le rétrécissement des artères, et provoque la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque ;
- à long terme, elle abîme progressivement la paroi des artères.

10 cigarettes par jour multiplient par 2 le risque de faire un infarctus, 20 cigarettes par jour par 3.

L'association tabac + pilule augmente par 10 le risque de faire un infarctus et par 22 celui de faire un accident vasculaire cérébral.

Le vapotage, adaptation astucieuse du principe du narghilé, supprime-t-il ces risques pour le cœur et les artères ? Probablement non.

En effet, rien ne permet actuellement de savoir si le liquide utilisé contient ou non de la nicotine. Or s'il en contient, il n'y a aucune raison a priori pour que les risques liés à ce toxique soient supprimés du fait de ce mode d'absorption.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



J'arrête



Expression utilisée fréquemment par ceux qui auraient intérêt à le faire mais qui, justement, ne parviennent pas à mettre en pratique durablement cette sage décision.

L'arrêt d'une consommation est particulièrement difficile quand il existe une dépendance, c'est-à-dire une impossibilité physique et psychique de mettre fin à l'usage d'un produit ou à un comportement.

Le tabagisme est un bon exemple, à la fois de dépendance et de produit dont l'arrêt est particulièrement bénéfique :

- les fumeurs et les vapoteurs qui ne peuvent pas interrompre totalement leur consommation pendant au moins 3 jours sont dépendants.
- L'arrêt de la consommation de la nicotine contenue dans le tabac apporte les bénéfices suivants :
 - après 72 heures, respiration plus facile et énergie augmentée ;
 - après 3 à 9 mois, les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent, la voix devient plus claire ;
 - après 5 ans, le risque d'être victime d'un infarctus du myocarde est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur ;
 - après 10 ans d'arrêt, le risque d'avoir une crise cardiaque redevient équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens moyen

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Chêne et graminées

Les pelouses poussent vite. Leur tonte peut disperser les pollens de graminées.

Du côté des arbres, ce sont les chênes qui produisent actuellement les plus grosses quantités de pollens.



Risque allergique*
□ : nul ■ : très faible ■ : faible ■ : moyen ■ : élevé ■ : très élevé

Source : RNSA