

UNE FAÇON PLUS SAIN DE FUMER

Les fumeurs recherchent toujours des façons de réduire les risques du tabac sur leur santé. Malheureusement, la plupart des techniques utilisées pour réduire le risque ne fonctionnent pas, et dans beaucoup de cas, peuvent en fait augmenter les dangers liés au fait de fumer.

La méthode probablement la plus populaire pour réduire les risques est de passer aux cigarettes légères.

Si les gens ne faisaient que fumer pour perpétuer une simple habitude, les cigarettes légères réduiraient probablement les dangers du tabac. Malheureusement la nécessité de fumer n'est pas la continuation d'une habitude mais plutôt la maintenance d'une addiction.

Passer aux cigarettes légères rend difficile pour le fumeur d'atteindre et de maintenir son niveau habituel de nicotine. Le fumeur développera probablement un mode de comportement compensatoire en fumant. Les comportements compensatoires incluent fumer plus de cigarettes, les fumer jusqu'au filtre, inhaler plus profondément, ou garder la fumée plus longtemps.

En usant d'un ou de tous ces comportements combinés, le fumeur atteindra le même niveau de goudron et de nicotine que son ancienne marque, mais dans le processus, il se peut qu'il augmente le nombre de poisons potentiels au de la de ce qui était délivré par son ancienne marque. Les cigarettes légères ont souvent des concentrations beaucoup plus importantes d'autres poisons.

En augmentant sa consommation, des quantités considérables de poisons sont ingérées par le corps et ainsi augmentent le risque de maladies associées à ces produits chimiques. Un de ces poisons, trouvé en très haute quantité dans les cigarettes légères, est le monoxyde de carbone. Le monoxyde de carbone est un des facteurs majeurs contribuant à la haute incidence des maladies de cœur et de circulation chez les fumeurs. Aussi, pour donner du goût aux cigarettes légères, de nombreux additifs et rehausseurs de goûts sont utilisés. Les compagnies du tabac ne sont pas tenues de révéler quels sont ces additifs chimiques, mais la communauté médicale suspecte que beaucoup de ces additifs sont cancérigènes (produisent des cancers) et peuvent en fait augmenter les risques du fumeur quant aux cancers liés au tabac.

Le filtre au bout des cigarettes peut aussi faire une différence quant à la quantité de poison que le fumeur inhale. Certains filtres sont plus effectifs que d'autres, mais, encore, le fumeur généralement modifiera sa façon de fumer compensant les actions protectrices d'un filtre inutile. Certaines cigarettes ont des trous insérés autour du périmètre du filtre permettant d'inhaler plus d'air avec le goudron et les fumées de la cigarette.

En théorie, cela abaisse la quantité de tabac inhalé. Mais le fumeur trouvera en général ces cigarettes difficiles à inhaler et ne pourra obtenir la quantité de nicotine pour satisfaire son besoin. En réponse, il se peut qu'il fume plus et qu'il découvre une façon innovante d'interférer avec l'action protectrice du filtre.

Très souvent le fumeur apprendra comment mettre ses cigarettes un peu plus profondément dans sa bouche et sceller avec ses lèvres les trous qui ventilent le filtre, le tout abaissant l'efficacité du filtre.

J'ai même rencontré des fumeurs dans les cliniques qui mettaient du scotch autour des trous parce qu'ils trouvaient la fumée de la cigarette plus facile à inhaler et le goût généralement meilleur.

Les tentatives de rendre le fait de fumer plus sain fut simplement un inconvénient et une perte de temps.

Des filtres enlevant toute la nicotine pourraient être développés, mais malheureusement, afin de satisfaire leur addiction, les fumeurs se donneraient une hernie à essayer d'inhaler.

Une dernière méthode de réduction des risques vaut la peine qu'on la mentionne, ce sont les suppléments vitaminiques.

La capacité du corps à utiliser la vitamine C est réduite par le fait de fumer. Quand les fumeurs apprennent ceci, ils commencent à prendre des suppléments de vitamine C. Mais la vitamine C acidifie l'urine, ce qui conduit le corps à accélérer le rythme d'excrétion de la nicotine. En réponse, il se peut que le fumeur fume plus de cigarettes. Durant le processus, il détruira probablement l'extra de vitamine C et augmentera son exposition à tous les poisons chimiques présents dans la fumée du tabac.

Presque toutes les méthodes visant à rendre l'acte de fumer plus sain, sont une farce.

Il n'y a qu'une seule façon de réduire totalement les effets mortels du tabac, et c'est, simplement de ne pas fumer. Seulement à ce moment la, vos chances de maladies telles que maladies du cœur, cancer, emphysème seront réduits au niveau de celui des non fumeurs.

Et pour garder ces risques de maladies mortelles au niveau le plus bas, une seule méthode est nécessaire **NE JAMAIS REPRENDRE UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**