

La Cigarette chez les jeunes

De nos jours, la cigarette influence beaucoup de monde, et en particulier beaucoup de jeunes. Au Lycée Samuel Raapoto nous pouvons voir que plusieurs d'entre nous fument. Mais quelles sont les conséquences sur notre santé ?



Au Lycée Samuel Raapoto, la cigarette est interdite dans l'enceinte de l'établissement, mais les fumeurs peuvent se rendre à l'extérieur pour fumer. Ils ont à leur disposition des cendriers afin de ne pas salir les alentours du lycée. C'est un endroit où ils peuvent être entre amis fumeurs...

Certains commencent juste pour le plaisir ou bien pour suivre les autres, comme une élève nous le confie : « *Au début je fumais juste pour faire genre, je*

suivais le moove de mes copines, mais après à force que ça devienne une habitude, je commençais à en vouloir de plus en plus souvent.... »

La cigarette permettrait aussi selon elle de lui procurer du plaisir ou un réconfort. Par contre certains affirment que cette drogue ne leur fait aucun effet. Cette élève de seconde pense que cela lui fait du bien: « *Bah pour moi fumer me détend beaucoup, au fond de moi je sais que c'est mauvais pour ma santé mais l'envie de fumer me revient systématiquement, en fait fumer me procure une sensation de bien-être, d'apaisement. Le moment que j'aime le plus pour fumer, c'est après avoir mangé, c'est vraiment le moment que j'adore. Fumer fait passer le temps aussi, mais bon c'est plus pour la détente que je fume. Et c'est une envie souvent très forte. [Mais] ça me fait réfléchir, et puis quand je le fais j'ai tendance à penser, à me relaxer...Et pour finir, le geste aussi de fumer, ça l'fait grave ! »*

Mais ce n'est pas le même cas pour tout le monde, chacun a différentes sensations lorsqu'il fume, comme nous l'explique un de nos camarades de seconde également : « *Je fume parce que j'aime fumer et j'ai commencé il y a 4 ans, en 5^{ème} mais cela ne m'apporte rien et d'ailleurs je cherche par tous les moyens à arrêter. »*

On le voit, certains élèves sont accros ou sur le point de le devenir.



En général, la nicotine est à l'origine de la dépendance tabagique. Elle a un atout biologique qui lui permet de se fixer sur les protéines présentes à la surface des cellules nerveuses, les récepteurs nicotiques à l'acétylcholine. Cette substance se trouve naturellement dans le tabac, c'est la seule plante contenant de la nicotine. Elle produit un effet agréable au cerveau, qui stimule la production de dopamine (messager de la récompense dans le cerveau).

Mais elle entraîne l'accoutumance et la dépendance physique et a un effet toxique sur le système nerveux lors de la combustion du tabac. Selon le site de « [ta santé en un clic](#) » : chez les fumeurs « débutants », elle a des effets nauséux, elle provoque des sueurs froides, des maux de têtes, etc...

Le tabagisme peut aussi causer des cancers, des affections cardio-vasculaires (hypertension et l'athérosclérose) ou bien des troubles de la fertilité et de l'érection.

Elle a également un impact très négatif sur l'évolution des grossesses.

Elle peut causer d'autres nombreux troubles de la vision, de la peau et de la voix.

Certains calculs peuvent déterminer que chaque cigarette cause en moyenne la perte de **10,5 minutes de vie.**



La fumée du tabac est très toxique. La nicotine passe directement dans le sang, elle agresse tout l'arbre respiratoire et elle contient aussi des substances cancérigènes.

C'est là qu'est le piège de la cigarette, une fois qu'on a pris l'habitude il est très difficile d'arrêter. Pourtant arrêter de fumer procure beaucoup de bénéfices pour la santé de l'Homme.

Il existe plusieurs méthodes différentes pour parvenir à arrêter la cigarette.

Il y a plusieurs grandes catégories de fumeurs et donc plusieurs façons d'y faire face. Par exemple, il y a des pastilles, des gommes, des patchs ou encore des chewing-gums ...ces substituts nicotines sont désormais disponibles sous de nombreuses formes et sont en vente en pharmacie.

Voilà qui donne à réfléchir à tous, aux jeunes comme aux membres de la communauté éducative du lycée...

Merci Tehina, auteure de cet article.