

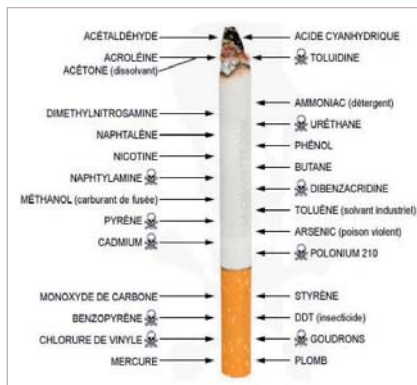
Dossier : TABAGISME

Du tabac au grand bol d'air

Comme la pollution atmosphérique, la cigarette provoque la sous-oxygénation des cellules. Fumer dégage des éléments toxiques qui, pour certains, prennent la place de l'oxygène sur l'hémoglobine, privant ainsi l'organisme de l'élément le plus nécessaire à la vie. Mais c'est tout l'ensemble du système respiratoire qui est affecté par le tabac.

> UN GESTE SIMPLE... DES PLUS DESTRUCTEURS

Allumer une cigarette, la porter à la bouche, avaler le tabac brûlé, c'est faire pénétrer en soi plus de 3 000 substances toxiques qui entrent dans la composition des cigarettes, comme des pesticides ou des additifs, dont certaines participent à générer de l'accoutumance. Tout comme l'air que l'on respire, elles parcourent le nez et la bouche, puis la trachée, et les bronches. Les cellules qui tapissent les parois de ces organes se retrouvent agressées, provoquant maladies infectieuses, inflammatoires, allergiques et cancéreuses.



Plus de 3 000 substances toxiques composent la cigarette

Tout d'abord, c'est l'inflammation des voies respiratoires, avec toux, bronchites et pharyngites, puis vient le temps de l'essoufflement permanent et ensuite celui de l'invalidité respiratoire.

La mauvaise nouvelle, c'est qu'un fumeur ne récupère jamais l'intégralité de ses capacités respiratoires perdues. La bonne, c'est qu'elles arrêtent de se dégrader avec l'arrêt de la cigarette.

Le tabac est le seul produit de consommation courante à être responsable de la mort de la moitié de ses consommateurs réguliers. Le Comité National Contre le Tabagisme (CNCT) a constaté que chaque année, 60 000

fumeurs décèdent d'une pathologie liée à leur tabagisme. Les fumeurs sont prévenus jusque sur les paquets de cigarettes eux-mêmes, mais la croyance statistiquement confirmée est inébranlable : "ça concerne les autres".

> BLOCAGE DES DÉFENSES

Les cils vibratiles ne peuvent plus remplir leur rôle, la fumée d'une seule cigarette les immobilise pendant 4 heures. Le résultat ? Mucus et bactéries s'accumulent, favorisant l'apparition d'infections pulmonaires. C'est le blocage des mécanismes de défense de notre appareil respiratoire.

LA RESPIRATION

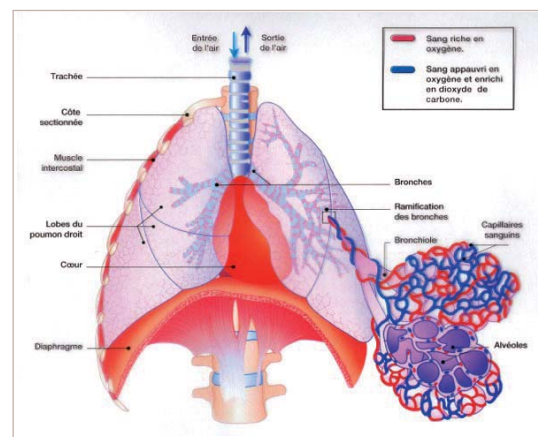
Respirer est un acte inné dont la fonction vitale est souvent oubliée ou négligée, notamment par les fumeurs. Pourtant, de **la qualité de la respiration dépend la qualité de la vie**. Prendre conscience des mécanismes de la respiration permet d'en améliorer les effets.

De cet acte réflexe, que l'homme accomplit 14 à 20 fois par minute, dépendent les échanges gazeux entre le milieu extérieur et l'organisme. Les poumons procurent l'oxygène nécessaire aux cellules et évacuent le gaz carbonique. **Toutes les fonctions du corps dépendent d'un apport constant d'oxygène, celui-ci permettant aux cellules de produire l'énergie nécessaire à l'équilibre de toutes les fonctions vitales.**

Distribution d'oxygène

L'oxygène est présent dans l'air ambiant quel que soit le degré de pollution. Dans le sang, l'hémoglobine se charge de son transport mais elle peut être colonisée par d'autres éléments comme le monoxyde de carbone (CO). Son affinité avec ce polluant est plus de 200 fois supérieure à celle de l'oxygène. Chez un sujet sain,

le taux de CO est inférieur à 1%, chez un fumeur il est d'environ 5%. Outre le CO, l'hémoglobine est aussi la cible des oxydes d'azote qui oxydent son atome de fer et l'empêchent de fixer l'oxygène.



La surface déployée des alvéoles pulmonaires atteint 100 m², soit l'équivalent d'un terrain de tennis

Nos partenaires scientifiques :



Avec le soutien de :



BESOIN D'AIR PUR

Le fait de respirer de l'air pur est considéré comme une condition essentielle de la santé et du bien-être de l'Homme, rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) **dans ses lignes directrices relatives à l'air**. Mais il est aujourd'hui bien difficile pour une majorité de la population de bénéficier d'une oxygénation de qualité, tant les différentes sources de pollution nuisent à la qualité de l'air qu'elle respire.

Mortelle pollution

Cette pollution causant chaque année l'apparition de 25 000 nouveaux cas de bronchite chronique chez les adultes, 500 000 crises d'asthme et la perte de plus de 16 millions de jours / personnes d'activité. Fin 2006 en France, une étude menée par l'INVS (Institut National de Veille Sanitaire) montrait notamment que la pollution atmosphérique pouvait être responsable d'un excès de risques d'hospitalisation pour causes cardio-vasculaires, surtout chez les personnes de 65 ans et plus. Aujourd'hui selon l'OMS cette même pollution est cancérogène.

LE BOL D'AIR JACQUIER® POUR LES FUMEURS



Avec le Bol d'air Jacquier®, vous respirez un air chargé de molécules aromatiques spécifiques, issues de la résine de pin et transformées par l'appareil en porteurs d'oxygène. Elles optimisent le rendement énergétique de l'organisme en améliorant l'assimilation de l'oxygène apporté par la respiration. **Il suffit de quelques minutes d'inhalation par jour pour une oxygénation équilibrée qui se prolonge pendant plusieurs heures.**

Le fumeur, qu'il soit actif ou passif, perçoit l'efficacité de cette respiration nouvelle. La sensation de détente et de relaxation est immédiate. Le plaisir de respirer pleinement, de sentir son corps

moins essoufflé, plus alerte, plus libre, plus concentré, confère au Bol d'air® un rôle indéniable dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac. Il génère un nouveau désir et peut-être une nouvelle accoutumance... une accoutumance à la santé cette fois !

Un simple calcul peut aider à se convaincre qu'il vaut mieux se faire du bien en douceur et sur le long terme plutôt que de laisser partir sa santé en fumée :

- Un paquet de cigarettes par jour pendant un an = 3 500€
- Un Bol d'air Jacquier® = 1 650€

TÉMOIGNAGE

Samuel C.

J'ai immédiatement constaté un afflux d'énergie...

« J'ai commencé à utiliser le Bol d'air Jacquier® il y a environ deux mois. **Les effets bénéfiques se sont manifestés très rapidement.** Mon rythme d'utilisation était (et est toujours) de deux inhalations de 3 minutes par jour ; la première, le matin et la seconde le soir avant le coucher. J'ai immédiatement constaté un afflux d'énergie, les taches journalières demandaient moins d'efforts, je respirais mieux !

J'ai 67 ans et je fume depuis l'âge de 20 ans, j'ai souvent eu le désir d'arrêter et j'ai essayé tous les artifices chimiques que la pharmacologie moderne a pu apporter sans aucun résultat. En essayant le Bol d'air®, je pensais d'abord à alimenter mon corps en oxygène ; mais au fur et à mesure de mes séances, mon envie de fumer s'est éteinte d'elle-même. J'arrive à ne fumer que les cigarettes qui me plaisent et ma consommation journalière a diminué de façon significative (je suis passé de 30 cigarettes à 10 par jour), sans efforts, sans prise de poids, sans effet de manque et, rien que pour cela, je continuerai à utiliser le Bol d'air Jacquier®. »



Libérée de la cigarette et des pollutions ?

Journée mondiale sans tabac : 31 mai

CURE ANTI-TABAC DE PORNIC

<http://www.thalassopornic.com>

Alliance Pornic, hôtel de thalassothérapie de Bretagne, a conçu une cure anti-tabac Bio-détox de 6 jours, qui permet d'éliminer les toxines et de retrouver la forme avec notamment des séances de Bol d'air®