

JEUDI 4 février 2026

# LE DOC' DU Jeudi

## Vous fumez tous les jours ?

### Vos muqueuses vous protègent... pendant un certain temps !

Notre corps est vraiment bien fait : à l'extérieur, nous sommes protégés par notre peau et, à l'intérieur, par ce que les médecins appellent les « muqueuses ». Ces muqueuses, qui tapissent notre bouche, nos narines, nos bronches et notre tube digestif, constituent à la fois une défense contre les substances nocives et un filtre qui absorbe les produits utiles.

Chez les fumeurs, quand tout va bien, les muqueuses éliminent une bonne partie des goudrons et autres produits toxiques apportés par les cigarettes. En revanche, à la moindre infection respiratoire, les muqueuses perdent leur efficacité. Au lieu d'arrêter 90% des poisons et de la nicotine, elles laissent tout passer. Autrement dit, pendant un rhume ou une infection respiratoire, la cigarette est 10 fois plus toxique qu'en temps normal.

En cas de rhume ou de bronchite, si vous êtes fumeur(se), divisez momentanément par 10 votre dose de tabac quotidienne. Vous ne ressentirez pas de manque et vous épargnerez à votre organisme une multiplication par 10 des dangers de la cigarette...

Au bout d'une dizaine d'années de tabagisme, la muqueuse bronchique finit par se dégrader. Elle produit des sécrétions encombrantes qui obstruent peu à peu les bronches et gênent la respiration.

Source : Open Rome

Un clic vers l'Organisation Mondiale de la Santé (texte en Français) : [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))

## « BPCO »

Abréviation pour désigner la bronchopneumopathie chronique obstructive, plus connue sous le nom de bronchite chronique. La BPCO entraîne une diminution du débit de l'air dans les bronches lors de l'expiration.

Au début, on ne s'en aperçoit pas, sauf lors d'efforts physiques intenses. Au fil des années, l'air passe de moins en moins bien et finit par provoquer un handicap croissant, un essoufflement permanent, une moindre résistance aux maladies, une perturbation du cœur et peut finalement conduire au décès.

La cause la plus fréquente des BPCO est liée au tabac. Fumer tous les jours aboutit presque toujours à une BPCO. De plus, à chaque épisode infectieux saisonnier (rhume, etc.), l'atteinte bronchique se renforce et la BPCO s'aggrave.

Chaque année, en France, plus de 15 000 personnes meurent à cause d'une BPCO et de plus en plus de femmes sont concernées (la mortalité féminine par BPCO augmente de 2% tous les ans). D'ailleurs, depuis les années 1960, l'industrie du tabac a tout fait pour promouvoir le tabac chez les femmes.

Pour éviter ces milliers de morts, la meilleure stratégie repose sur l'arrêt du tabac.

Source : Open Rome

Météo-épidémie de votre région 



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 5 février 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : [idaviaud@openrome.org](mailto:idaviaud@openrome.org)