

L'APPAREIL RESPIRATOIRE

La respiration se fait en deux mouvements distincts :

L'inspiration (l'air entre dans les poumons) et l' **D** (l'air sort des poumons).

L' **10** est provoquée par un écartement des **13** et un abaissement du **6** (membrane musculaire interne séparant le thorax et l'abdomen).

Ce mouvement « étire » les poumons qui se gonflent d'air.

L'air inspiré passe par le nez (plus rarement par la **G**), le pharynx, le **5**, la trachée artère et les bronches.

En pénétrant dans les poumons, les bronches se ramifient en **1** qui se terminent en alvéoles pulmonaires.

C'est dans ces **8** -au nombre de plusieurs centaines de **12**- que se produisent les échanges **3** avec le sang.

Le sang capture l' **14** de l'air qui sera **4** par les muscles et les **B**.

Il rejette le dioxyde de carbone (aussi appelé gaz **F**) que ces mêmes organes produisent en fonctionnant.

On respire en moyenne **11** fois par minute, en inspirant un demi-litre d'air à chaque fois.

En cas d'effort, le rythme s'accélère (jusqu'à trente inspirations par minute) et le volume d'air inspiré augmente (jusqu'à **7 9**).

Il est évidemment nécessaire de protéger ses **C** pour rester en bonne santé !

Les pouvoirs publics, de plus en plus **H** de préserver la qualité de vie de la population, font de gros efforts pour **restreindre*** le tabagisme :

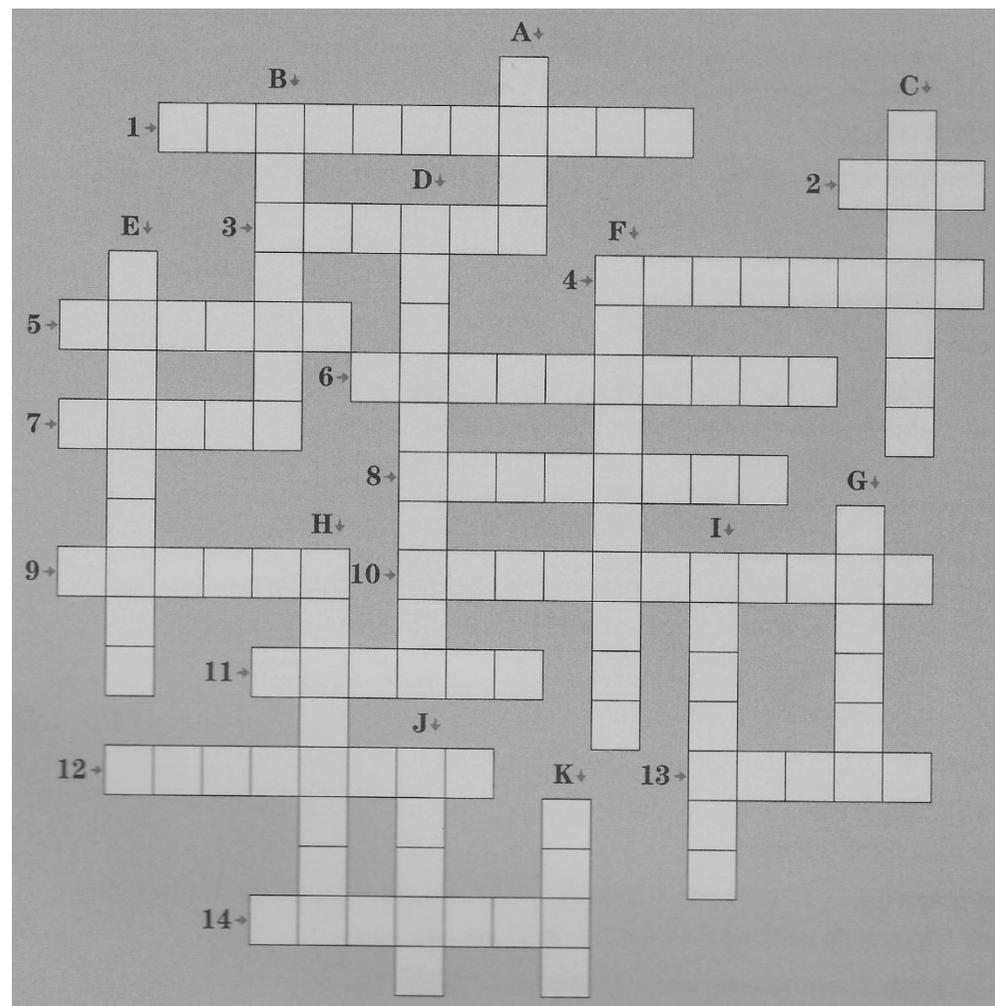
La mention « Fumer peut **K**. », imprimée en gros caractères sur les paquets de cigarettes, et l'interdiction de fumer dans les lieux publics ont fait diminuer le nombre de fumeurs.

Les inconscients qui n'hésitaient pas à **E** leur santé et celle de leur famille dans un gros **J** de fumée sont en voie de disparition ...

On sait, en effet, et depuis longtemps, que fumer n'est pas **2** pour la santé !

De la simple **A** au cancer du poumon, la fumée **I** tout l'appareil respiratoire où elle dépose ses produits nocifs en grande quantité ...

Le plus simple pour ne pas fumer, c'est de ne jamais commencer !



AFFECTE CÔTES GAZEUX MILLIONS SACRIFIER TOUX
 CONSOMMÉ EXPIRATION LITRES QUINZE SOUCIEUX TROIS

(*) *Restreindre* : réduire, diminuer, contraindre à des limites plus petites, rendre quelque chose moins important en volume ou en quantité