

Des raisons pour continuer de fumer?

► Je n'ai pas besoin d'arrêter, je suis passé aux cigarettes légères!

Le corps a tendance à exiger régulièrement soit la même quantité de nicotine, soit une quantité toujours plus grande. Le fumeur qui opte pour des cigarettes dites légères fume plus souvent, inhale plus profondément et fume chacune d'elles

jusqu'au filtre. Le niveau de nicotine précédent est à nouveau atteint, alors que le goudron et le monoxyde de carbone déploient davantage leurs effets.

► Je voudrais bien arrêter, mais je ne veux pas grossir!

Fumer entraîne une nette consommation d'énergie supplémentaire. Le poids corporel est réduit d'autant et arrêter de fumer l'accroît donc forcément un peu. Si on fait attention, les trois premiers

mois, de ne pas compenser en consommant plus de produits sucrés, si on veille à faire suffisamment d'exercice, la prise de poids n'excède pas 4 à 5 kilos.

► Si j'arrête de fumer, la nervosité me rendra impossible à vivre!

Il est facile de s'en préserver. Au cours de la phase intermédiaire qui précède le sevrage, les médicaments à la nicotine assurent une lente désaccoutumance. Selon le mode de tabagisme antérieur,

la prescription portera sur le dispositif transdermique, le spray nasal ou la gomme à mâcher.

► J'ai déjà trois échecs derrière moi. Je n'arriverai jamais à arrêter de fumer!

Au contraire, c'est alors que les chances sont les plus grandes que la prochaine fois soit enfin la

bonne. Pour nombre d'ex-fumeurs, la quatrième tentative s'est révélée un succès.

at Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

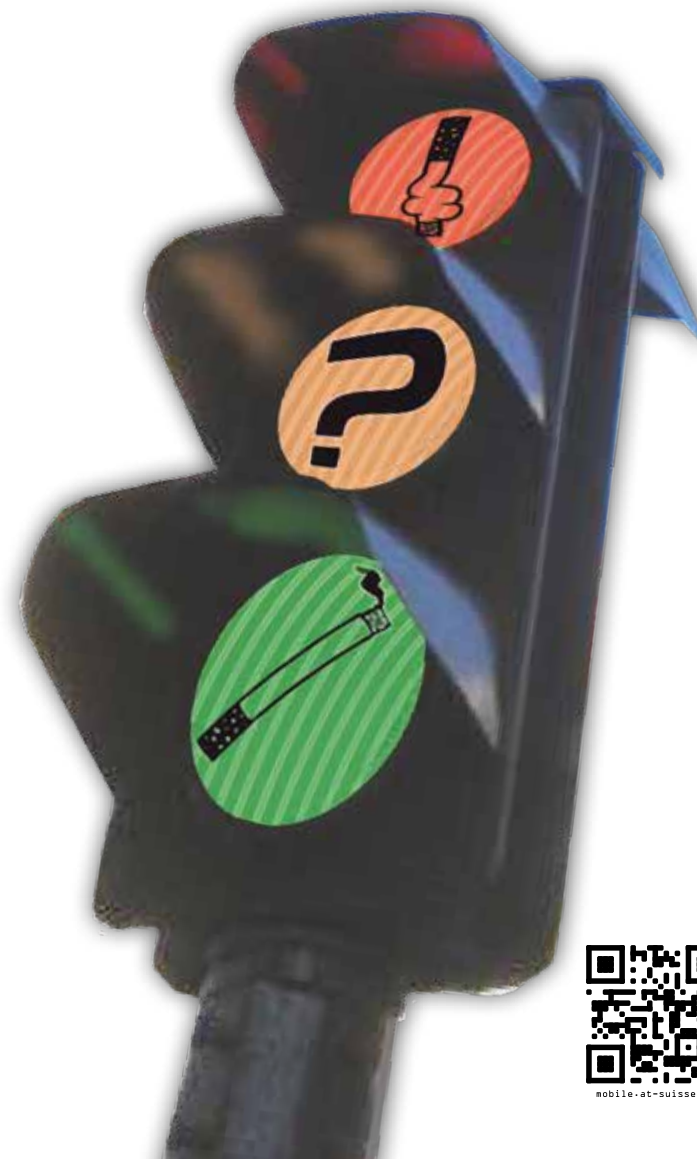
Pour d'autres informations et brochures:
Téléphone 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch

Auteur: Christine Gafner | Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne | Conception: Hanspeter Hauser | Impression: Atze SA

Présenté par:

© AT Suisse 2.2014/3000/Nr. 90

► Arrêter de fumer? Pas encore!



mobile.at-suisse.ch

▶ Arrêter de fumer? Pas encore!

Vous avez raison de ne pas vous précipiter dans l'aventure consistant à mettre fin à votre tabagisme

Nombreux sont ceux qui ont jeté leur «dernier» paquet de cigarettes à la poubelle dans un moment d'euphorie pour recommencer de plus belle sitôt après. A la différence près que maintenant, lorsqu'ils allument une cigarette, le remords et la frustration d'une promesse non tenue les tenaillent. Procéder de cette façon ne sert à rien.

En revanche, il est bon de se demander si tôt ou tard, le sujet peut devenir d'actualité. Peser les avantages et les inconvénients d'une telle démarche et songer à la possibilité de changer à ce point votre mode de vie, voilà qui est utile!

Vous appartenez peut-être à la catégorie de fumeurs et de fumeuses qui ont déjà réfléchi à ces questions et vous en avez conclu que ce serait le moment d'arrêter votre carrière tabagique. Dans ce cas, vous ferez bien de choisir un programme pour soutenir vos efforts. Commandez auprès de l'AT la brochure intitulée «Vous voulez arrêter de fumer? De nombreuses voies s'offrent à vous». Vous y trouverez des conseils, une marche à suivre et quelques trucs très utiles, ainsi que des renseignements sur les centres régionaux de prévention et une brève description des diverses méthodes de désaccoutumance au tabagisme.

Ligne stop-tabac 0848 000 181

Le choix d'une méthode adaptée pour arrêter de fumer est décisive pour le succès d'un arrêt du tabagisme. Les conseillères dûment formées de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes qui ont fait leurs preuves au plan scientifique dans ce domaine. Elles peuvent accompagner les fumeurs intéressés pendant leur sevrage tabagique et les rappeler jusqu'à quatre fois pour des consultations individuelles.

La ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe).

Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.



Je ne fume plus: quelle sensation formidable!

Voici ce qu'a ressenti cette jeune femme enceinte qui a arrêté de fumer pour cette raison:

▶ Les spaghettis au pesto ont un goût extraordinaire!

Les muqueuses nasales, buccales et pharyngées se régénèrent très vite dès que l'on arrête de fumer.

Voici ce que ce quinquagénaire a éprouvé lorsqu'après avoir arrêté de fumer, sa respiration sifflante a cessé:

▶ Les escaliers m'ont soudain paru moins pénibles à grimper!

Les fonctions pulmonaires se rétablissent en trois mois. Le risque de maladie cardio-vasculaire liée au tabagisme diminue de moitié après un an. Le risque d'apoplexie redevient celui d'un non-fumeur au bout de cinq ans.

Voici ce que ce jeune cadre a constaté lorsque son entreprise a déclaré ses bureaux non-fumeurs:

▶ C'est devenu un vrai plaisir que de faire du sport!

La circulation sanguine et la force pulmonaire s'améliorent très rapidement après un arrêt du tabagisme.

Voici ce que cet employé d'un grand magasin a vécu lorsqu'il s'est affranchi de sa servitude à la cigarette:

▶ Quel sentiment de libération et de plaisir!

Même si le besoin de s'en procurer n'est pas aussi stressant que pour une drogue illégale, chercher un paquet à la fermeture des magasins met les nerfs à rude épreuve. La dépendance à la nicotine a des exigences immédiates.

Voici ce que cette directrice d'entreprise a découvert lorsqu'elle a arrêté de fumer par simple précaution:

▶ Ma peau a embelli!

Le manque d'oxygénation dilate les pores et rend la peau grisâtre. Ce processus est réversible lorsque l'oxygénation redevient normale.