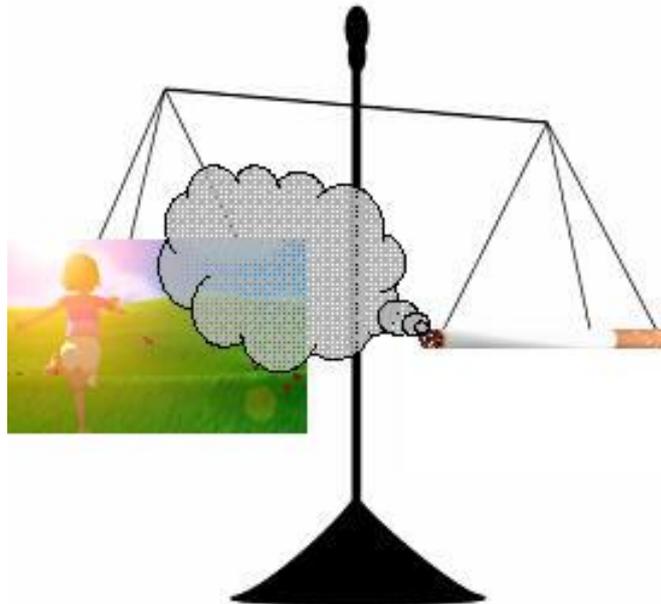


Philippe JEANNET

*Présente :*

# Ta-bahhh !



# 1. Préface

J'ai débuté la rédaction de ce livret lors d'un précédent arrêt du tabac, et je l'ai repris en février 2011, dès le 1er jour de mon traitement pour arrêter une nouvelle fois.

J'ai déjà publié plusieurs ouvrages de poésie, et donc le fait d'écrire et réaliser un livret n'est pas quelque chose de tout nouveau pour moi. C'est d'ailleurs souvent une habitude pour exprimer mes pensées du moment.

Vous m'avez aidé à devenir non fumeur, car en pensant à votre lecture éventuelle de ce livret, je devais l'écrire ! J'en ai fait une excellente thérapie et j'ai bien occupé mon esprit !

Enfin, cela m'a permis de bien réviser les raisons pour lesquelles je devenais non fumeur, et j'ai même appris beaucoup de choses par ces nouvelles recherches afin de vous proposer les informations les plus complètes possible.

Alors à moi de vous aider en vous le proposant... entièrement et gratuitement sur ce site !

Et... bonne chance dans votre entreprise de devenir non fumeur ou non fumeuse !

**Si vous lisez cette phrase, c'est qu'à ce jour  
je suis toujours non fumeur depuis le 15 février 2011 !  
(Note du 1er novembre 2015 : en effet... je suis toujours non fumeur !  
Note du 11 juin 2020 : toujours non fumeur ! Bientôt 10 ans...)**

# Sommaire

1. <a href="#">Préface</a> .....	p. 1
2. <a href="#">Le tabac</a> .....	p. 3
2.1. <a href="#">L'histoire du tabac</a> .....	p. 3
2.2. <a href="#">Le tabac : une plante !</a> .....	p. 3
2.3. <a href="#">La législation sur le tabac en France</a> .....	p. 4
2.4. <a href="#">Les aspects financiers liés au tabac en France</a> .....	p. 5
3. <a href="#">Les méfaits du tabac</a> .....	p. 6
3.1. <a href="#">Introduction sur les méfaits du tabac</a> .....	p. 6
3.2. <a href="#">La nicotine</a> .....	p. 7
3.3. <a href="#">Les goudrons</a> .....	p. 9
3.4. <a href="#">Le monoxyde de carbone</a> .....	p. 10
4. <a href="#">Devenir non fumeur</a> .....	p. 12
4.1. <a href="#">Les aides au sevrage tabagique</a> .....	p. 12
4.2. <a href="#">Le test de Fagerström</a> .....	p. 15
⇒ <a href="#">Test de Fagerström</a> .....	p. 16
5. <a href="#">Mon expérience avec le tabac</a> .....	p. 17
5.1. <a href="#">Se motiver</a> .....	p. 21
5.2. <a href="#">Bien se préparer</a> .....	p. 25
5.3. <a href="#">Eviter les pièges de la rechute</a> .....	p. 26
5.4. <a href="#">Pour ma part... j'arrête !</a> .....	p. 30
6. <a href="#">Les bienfaits de l'arrêt du tabac</a> .....	p. 33
7. <a href="#">Citations</a> .....	p. 34
8. <a href="#">Références</a> .....	p. 35

## **2. Le tabac**

### **2.1. L'histoire du tabac**

Le tabac était fumé il y a 5.000 ans par les indiens d'Amérique. Vers 1.550 des graines sont rapportées en Europe pour être cultivées. On lui prête des vertus médicinales. Au XIXème siècle, on invente la cigarette, qui va conquérir le monde entier.

Ce n'est qu'à partir de 1950 que les études montrent les dangers du tabac. Les producteurs sont informés mais poursuivent leur production massive.

En 2011, 119 pays produisent du tabac : la Chine représente 1/3 de la production de la planète. L'Italie est le plus grand producteur européen. La France est 33<sup>ème</sup> producteur mondial.

### **2.2. Le tabac : une plante !**

Le tabac est une plante originaire d'Amérique du Sud. On recense 68 espèces de tabac dans le monde.

Une fois récoltées, les feuilles de tabac sont séchées et vendues aux manufacturiers. Ces derniers mélangent plusieurs types de feuilles (régions, qualités...) afin que le goût reste toujours le même en dosant toujours de la même façon.

Pour faire une cigarette, les experts choisissent de 20 à 40 crus de tabac différents et ajoutent des arômes, dont la recette globale est conservée secrètement par chaque manufacturier.

## 2.3. La législation sur le tabac en France

Depuis que la Science a démontré les méfaits du tabac, et peut-être aussi suite à une pression sociale des non-fumeurs, la loi n'a cessé d'intervenir pour éviter le tabagisme à tout va. Toutes ces lois sont transcrites dans le Code de la Santé Publique :

**9 juillet 1976** : 1ère loi de lutte contre le tabagisme ou loi « Veil ». Limitation de la publicité en faveur du tabac et premières interdictions de fumer dans certains lieux à usage collectif.

**10 janvier 1991** : Loi « Evin » sur la prévention et l'information du public : message sanitaire sur les paquets de cigarettes, interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif sauf lieux explicitement autorisés, teneur maximale en goudrons diminuée...

**27 janvier 1993** : Modulation de l'interdiction sur la publicité en introduisant des dérogations (sport mécanique, publications professionnelles).

**18 janvier 1994** : Généralisation de l'obligation de porter le message sanitaire sur tous les emballages des produits du tabac.

**24 juillet 2003** : Protection des mineurs : interdiction de vente aux moins de 16 ans, paquets de moins de 20 cigarettes interdits car trop accessibles aux mineurs. Sensibilisation obligatoire au risque tabagique dans les classes du primaire et du secondaire.

**15 novembre 2006** : décret N°2006-1386 : fixation des conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif (J.O. N°265 du 16/11/06) pour la lutte contre le tabagisme passif. Ce décret s'applique à partir du 1er février 2007, avec dérogations pour les débits de boissons, casinos, discothèques, restaurants... qui tombent le 1er janvier 2008 où il concerne toute zone à usage collectif.

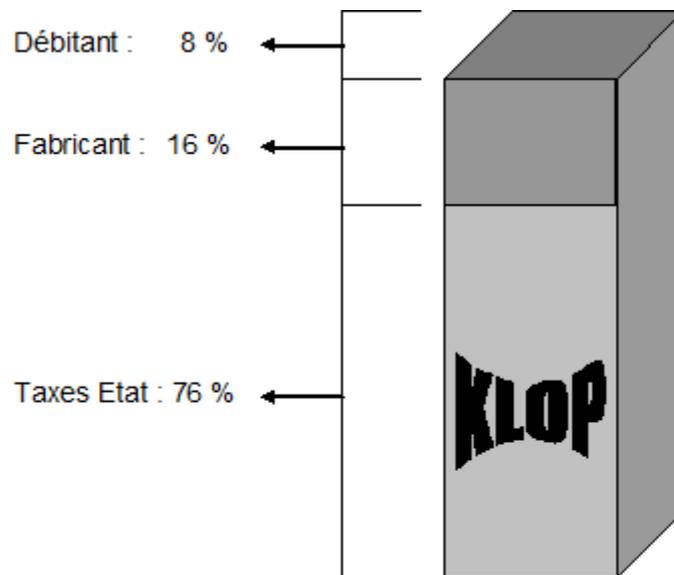
**21 juillet 2009** : L'article 98 de la loi N°2009-879 du 21 juillet 2009, dite « loi Hôpital, patients, santé et territoires », modifie les articles du code de la santé publique en augmentant de 16 à 18 ans l'âge limite d'interdiction de vendre du tabac. Sanctions en cas de non-respect de cette interdiction fixées par décret du 25 mai 2010.

**Et par la suite...** : Très régulièrement de nouvelles limitations font l'objet de lois, ainsi que des augmentations régulières du prix du tabac.

## 2.4. Les aspects financiers liés au tabac en France



L'Etat est le principal gagnant de la vente de tabac. Mais en réalité, 90 % des taxes liées au tabac sont reversées à la protection sociale (assurance maladie, allocations...). Hélas ces recettes ne couvrent qu'environ 80 % des dépenses de santé concernées par le tabagisme.



## 3. Les méfaits du tabac

### 3.1. Introduction sur les méfaits du tabac

Le tabac fait partie des substances dites « psychoactives », telles le cannabis, la cocaïne, l'héroïne et l'alcool. C'est-à-dire que ces substances agissent sur le cerveau et développent une dépendance.



La cigarette contient près de 5000 composés ! La plupart sont des goudrons, qui ne sont pas existants en tant que tel, mais créés au moment de la combustion.



La fumée de cigarette contient du monoxyde de carbone.

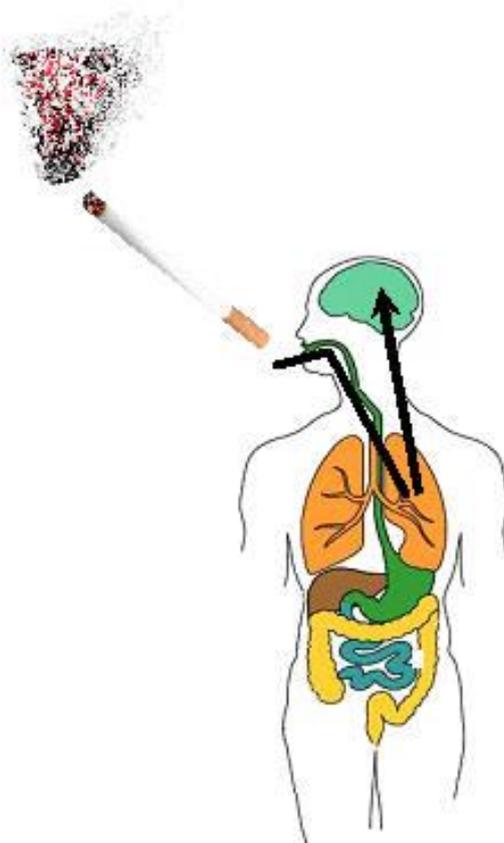


Contrairement à ce que l'on pense, les cigarettes légères ne sont pas si légères que ça. Un fumeur de cigarettes légères va fumer différemment, inhaler de

grandes bouffées pour obtenir la dose recherchée. Il accumule ainsi plus de goudrons et de monoxyde de carbone.

En fumant peu de cigarettes, on peut très bien fumer finalement plus qu'un fumeur gourmand. En effet, suivant sa façon de fumer, on peut tirer plus fort sur une cigarette et ainsi en obtenir l'équivalent de plusieurs. Des tests ont montré que l'on peut obtenir la même dose de monoxyde de carbone en fumant 5 ou 15 cigarettes !

### 3.2. La nicotine



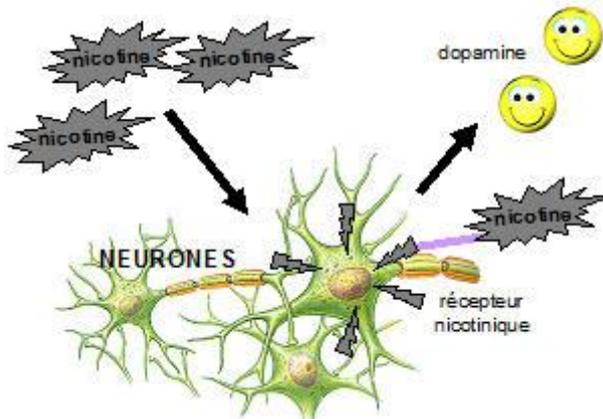
- 1- la fumée de cigarette est inhalée dans la bouche
- 2- Elle poursuit son chemin dans les premières parties de l'œsophage
- 3- Elle entre dans les poumons
- 4- la nicotine intègre le sang
- 5- Elle arrive au cerveau

**i** Le total du cheminement de la nicotine, de la cigarette au cerveau, est de seulement 7 secondes !

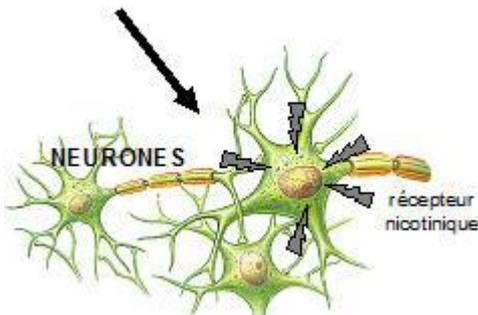
6- La nicotine, dans le cerveau, se fixe sur les neurones et permet la libération d'une substance nommée « dopamine », provoquant la sensation de bien-être.

**Le phénomène de dépendance se développe ainsi :**

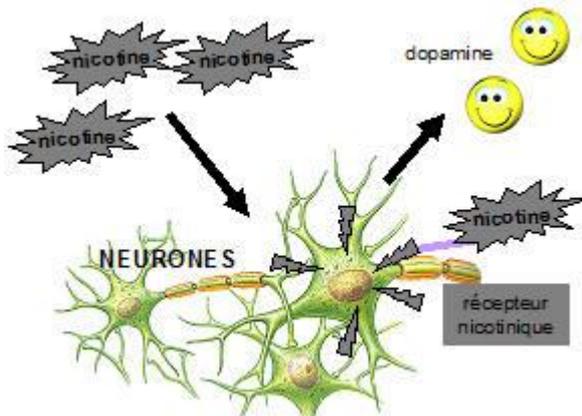
La nicotine s'accroche aux récepteurs nicotiniques des neurones. Elle permet de libérer de la dopamine, qui offre la sensation de plaisir au fumeur.



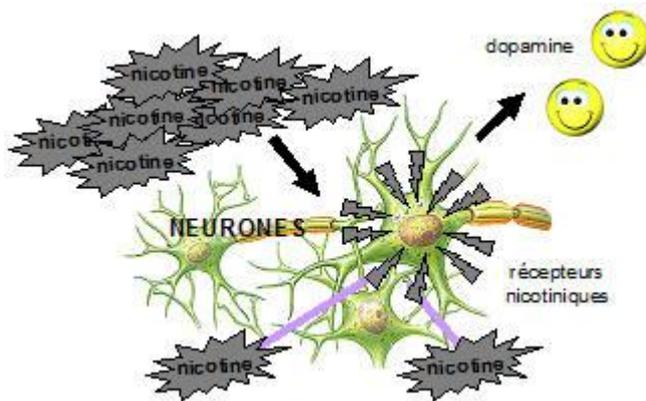
La nicotine ne reste pas indéfiniment sur les récepteurs nicotiniques. Elle finit par disparaître et le fumeur ressent donc un manque.



En situation de manque de nicotine, le fumeur reprend une cigarette. La nicotine va à nouveau saturer les récepteurs.



Avec le temps, les récepteurs nicotiques deviennent de moins en moins sensibles à la nicotine. Les neurones produisent alors moins de dopamine. Les neurones réagissent et fabriquent de nouveaux récepteurs. Ces derniers seront à leur tour saturés, puis en manque, etc. et le fumeur devra augmenter encore sa dose.



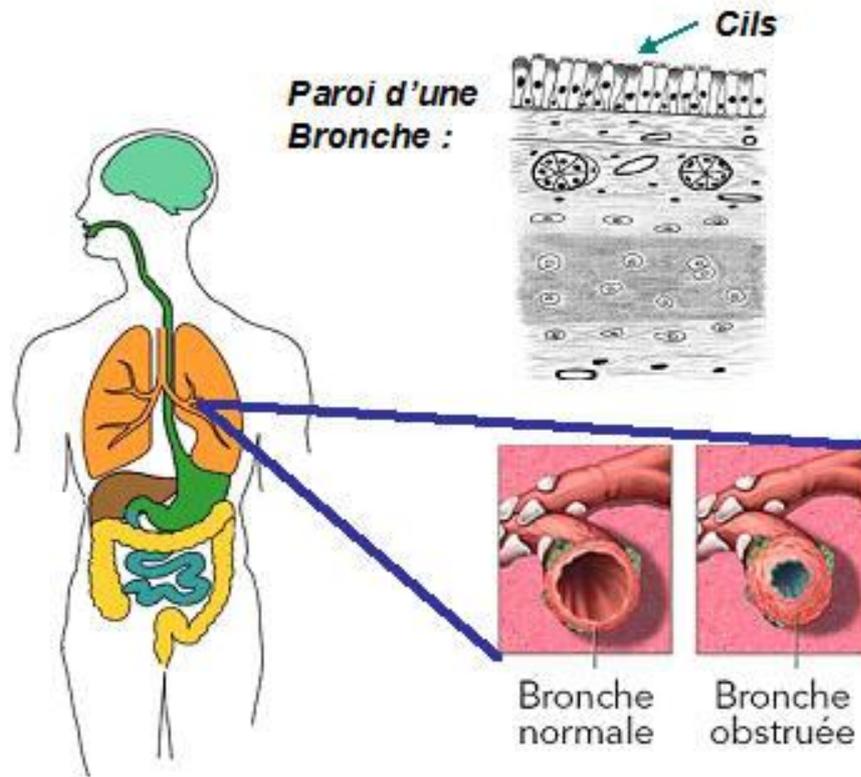
### 3.3. Les goudrons

- 1- la fumée de cigarette est inhalée dans la bouche.
- 2- Elle poursuit son chemin dans les premières parties de l'œsophage.
- 3- Elle entre dans les poumons.
- 4- Les petites particules de goudrons, qui sont en suspension dans la fumée, vont se déposer sur les parois des bronches.

En temps normal, les bronches sécrètent une substance visqueuse et collante, appelée « les glaires », qui emprisonnent les impuretés (telles que les goudrons). De petits cils à l'intérieur des bronches, en battant, évacuent les glaires.

Par contre, certaines substances de la fumée de cigarette paralysent les cils, finissant même par les faire disparaître totalement. Les glaires ne sont donc plus évacuées et s'accumulent dans les bronches. Le seul moyen de s'en débarrasser est de tousser, mais ce n'est même pas efficace.

Le goudron accumulé va finir par pénétrer au cœur des cellules et même modifier leur programme génétique. Ces nouvelles cellules vont alors se multiplier de façon anarchique. C'est ce que l'on appelle un « cancer ».



### 3.4. Le monoxyde de carbone

La fumée contient également du monoxyde de carbone (CO). C'est un gaz toxique, incolore, insipide et inodore, qui se forme lors de la combustion incomplète de matières carbonées : charbon, papier, essence, gasoil, gaz, bois, etc.

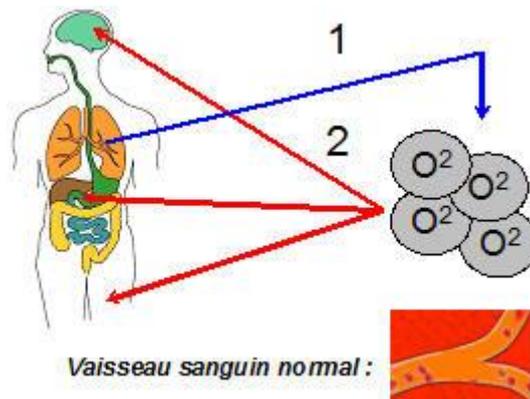
On le trouve par exemple à la sortie des pots d'échappement des véhicules !

Plus léger que l'air, il se diffuse rapidement dans l'atmosphère, sans que rien ne puisse déceler sa présence, ce qui lui confère son caractère dangereux.

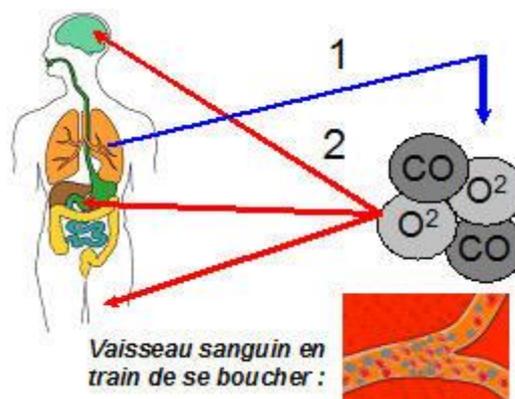
On peut mesurer son taux de monoxyde de carbone (CO) présent dans les poumons en soufflant dans un détecteur de CO :



En temps normal, l'oxygène ( $O_2$ ) part des poumons pour être transporté par le sang jusqu'aux cellules des organes pour les alimenter :



Chez un fumeur, le monoxyde de carbone va prendre la place d'une partie de l'oxygène. L'organisme est moins bien oxygéné, surtout les muscles qui font que le fumeur devient plus vite essoufflé et fatigue rapidement. L'organisme peut réagir au manque d'oxygène en produisant plus de globules rouges pour transporter l'oxygène. Mais dans ce cas le sang s'épaissit et les petits vaisseaux peuvent se boucher :



## 4. Devenir non fumeur

C'est décidé ? Vous souhaitez vous arrêter ?

Les pages suivantes vous aideront à y voir plus clair et vous apporter les premières informations.

Mais n'hésitez pas à vous renseigner par vous-même : internet, recherche de mots-clés sur les moteurs de recherche. D'excellents sites et des forums d'entraide existent.

Optez pour une aide médicale afin d'augmenter vos chances de réussite. En parler à votre médecin traitant est forcément la priorité. Vous pouvez également passer par la consultation d'un tabacologue, qui saura adapter un traitement de sevrage.

Voici dans les pages suivantes les aides possibles pour réussir votre sevrage tabagique.

### 4.1. Les aides au sevrage tabagique



#### L'arrêt dit "sans rien"

Méthode dite « dure ». Les anciens fumeurs les plus fiers l'indiquent : « j'ai arrêté SANS RIEN ! ». On peut s'aider aussi de quelques substituts gestuels tels que les bonbons ou les chewing-gums, au moins au début du sevrage tabagique.

J'ai arrêté une première fois de fumer "sans rien" et j'ai tenu 5 ans sans tabac.



## La cigarette sans nicotine

Se vend en pharmacie sans ordonnance. Elle permet le sevrage nicotinique, mais en conservant totalement le geste.

Je conseille de les fumer loin des autres, car l'arôme se diffuse très largement et votre entourage pense que vous fumez du cannabis ! Un jour un pharmacien m'a avoué qu'il était contre. Pour lui : « soit on fume, soit on ne fume pas ! ». Et en plus on trouve toujours dedans des goudrons et du monoxyde de carbone puisqu'il y a combustion !



## Bonbons, chewing-gums, capuchons de stylo, cure-dents et autres moyens de contrer le geste

Certaines fois ces apports "buccaux" passent l'envie, d'autres fois non. A voir selon chacun.

Pour ceux qui aiment, tout comme moi, que leurs cigarettes « arrachent », j'ai comblé par des apports en menthe forte !

Attention surtout à ne pas compenser le tabagisme par l'alcoolisme !



## Les patches

Le patch est un timbre autocollant que l'on pose sur la peau. Il diffuse de la nicotine dans le corps, par les pores de la peau, de manière continue. C'est ce que l'on appelle un dispositif « transdermique ». Les dosages sont différents suivant les patches pour correspondre aux habitudes de consommation de tabac. Ils peuvent être associés à la prise de gommes, microtabs ou pastilles.

En répondant à la question du test de Fagerström « Quand fumez-vous la première cigarette après votre réveil ? » vous définissez si vous avez besoin d'un patch

16h ou d'un patch 24h (qui vous permettra une diffusion aussi la nuit, évitant donc le manque dès le réveil).

**Anecdote personnelle** : Je me souviens m'être collé des patches aux fesses quand j'ai arrêté de fumer pendant mes vacances à la mer ! Sachant que les patches doivent se coller sur un endroit du corps toujours différent au cours d'une même semaine, j'ai fait de même en décorant une fesse différente chaque matin ! Lorsque j'ai revu mon médecin après cette escapade estivale, il m'a demandé des nouvelles de mon traitement. Je lui ai répondu : « votre traitement, je me le suis collé au derrière ! ».



## La cigarette électronique

Elle fonctionne par aspiration de bouffées de nicotine. Elle permet de combler la dépendance nicotinique. On peut réduire de plus en plus la nicotine inhalée, jusqu'à cessation complète. Au moins, il n'existe pas de goudrons puisqu'il n'y a aucune combustion. Mais qu'en est-il de la dépendance gestuelle



## L'aide médicamenteuse

Ces médicaments ne délivrent pas de nicotine, mais permettent d'« inhiber » le manque. A la base, le zyban est un antidépresseur qui connaît de bons succès dans le sevrage tabagique. Le champix est entré en France début 2007. Ses premiers résultats sont aussi positifs. Pour ma part, au moment où j'écris cet ouvrage, j'arrête de fumer à l'aide du champix. Inutile d'utiliser un substitut nicotinique, puisque le but est justement d'obtenir les mêmes résultats que l'apport de nicotine, mais sans nicotine !



## Les actes des spécialistes

Je connais une personne qui s'est arrêtée grâce à l'acupuncture, et une autre où ça n'a pas fonctionné. Parmi les aides on peut aussi trouver l'hypnose, les plantes, ... et surtout les plus connues : les aides psychologiques offrant plusieurs thérapies possibles : thérapie individuelle, collective, etc.



### 4.2. Le test de Fagerström

Le test dit de Fagerström (prononcer « Fagueurchtreûm »), permet de définir sa dépendance à la nicotine :

# Test de Fagerström

(d'après Fagerström KO, Heatherton TF, Kozlowski LT, Ear Nose Throat J., 1990 ; 69:763-5)

Question 1 : Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- Dans les 5 premières minutes : 3 points
- Entre 6 et 30 minutes : 2 points
- Entre 31 et 60 minutes : 1 point
- Après 60 minutes : 0 point

Question 2 : Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (cinéma, restaurant, train, bar...) ?

- Oui : 1 point
- Non : 0 point

Question 3 : Quelle est la cigarette que vous détesteriez perdre le plus ?

- La première du matin : 1 point
- Une autre : 0 point

Question 4 : Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 31 ou plus : 3 points
- 21 à 30 : 2 points
- 11 à 20 : 1 point
- 1 à 10 : 0 point

Question 5 : Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui : 1 point
- Non : 0 point

Question 6 : Fumez-vous si vous êtes malade et alité la majeure partie du jour ?

- Oui : 1 point
- Non : 0 point

**Score de dépendance : Total sur 10**

**Interprétation du score :**

- 0 à 2 : dépendance faible ou nulle à la nicotine
- 3 à 4 : dépendance faible à la nicotine
- 5 : dépendance moyenne à la nicotine
- 6 à 7 : dépendance forte à la nicotine
- 8 à 10 : dépendance très forte à la nicotine

## 5. Mon expérience avec le tabac

12 ans : 1ère cigarette ! Horreur, maux de tête.

12 ans : insister pour fumer ! Crapotage, puis apprentissage, et finalement réussite !

- 14 ans : 1er achat d'un paquet de 20 cigarettes. Les moins chères : 6,70 F le paquet, soit environ 1 € !).
- 14 ans : 10 cigarettes fumées par jour déjà !
  - ⇒ Arrêt de bus départ : 1 ; arrêt de bus arrivée : 2 ; récré 10h : 1 ; fin des cours 12h : 1 ; départ du bus : 1 ; arrivée du bus : 2 ; récré 16h : 1 ; fin des cours : 1

Et voilà comment tout commence. Et voilà à partir de quand il faut compter lorsque l'on arrête un jour de fumer : « Cela fait combien de temps que vous fumez ? » Réponse : « Depuis l'âge de 14 ans... ». Ça fait donc toujours un bon nombre d'années lorsque l'on arrête une fois adulte !

Lorsque l'on arrête de fumer, ou même lorsque l'on continue, on se demande toujours « Sachant que la première cigarette est dégoûtante, pourquoi ai-je malgré tout persévéré ? »

Ce tabagisme... une satanée aventure qui débuta à mes 12 ans, et qui se poursuit aujourd'hui, au moment où j'écris, à l'âge de 39 ans.

Après avoir pensé plusieurs fois écrire sur mon expérience avec le tabagisme, c'est la première fois que je le fais réellement. Serait-ce enfin le deuil de la cigarette ? Au moment où j'écris cette phrase, je suis encore fumeur... Pas pour longtemps ?

A un moment donné, j'en avais assez de mon anxiété constante. C'était autour de mes 26-27 ans. J'ai pris rendez-vous chez un homéopathe. Il m'a posé au départ quelques questions. Une des questions était : « vous fumez ? ». Pour éviter qu'il ne me fasse tout un discours sur le tabagisme, je lui ai répondu directement : « oui, et je ne compte pas arrêter ! ».

Après un traitement d'environ un an d'homéopathie, j'étais de moins en moins anxieux, moins nerveux, plus détendu, et j'ai même amélioré ma tension en passant de 14 à 12. Finalement, sans que le médecin ou moi-même ne luttions contre la cigarette, j'ai eu l'idée d'arrêter de fumer. Je pensais que j'étais

maintenant capable de vivre sans cigarette. Je me sentais prêt à relever un grand défi.

En janvier de je ne sais plus quelle année, je décide d'arrêter de fumer en juillet. Eh oui ! En gros, je me donnais 6 mois, de janvier à juin, pour me faire à l'idée de devenir non fumeur (on m'a dit un jour « il ne faut pas dire "j'arrête de fumer", mais "je deviens non fumeur" !).

J'avais donc 6 mois aussi pour analyser mon tabagisme :

- A quels moments je fume ?
- A quels moments je ne fume pas ?
- Qu'est-ce que je ressens en fumant ?
- Qu'est-ce que je ressens sans fumer ?
  - Etc.

C'est une sorte de bilan, de compréhension du geste. Plus l'on connaît et l'on comprend son habitude avec la cigarette, plus l'on peut y faire face.

Ayant appris qu'une prise de poids de 3-4 kgs était possible, j'ai débuté en mai un régime sur 2 mois. Cela m'a permis de perdre environ 5 kgs.

Un fameux soir de juillet, j'étais dehors, en famille. En fumant, j'ai dit « ça, c'est ma dernière cigarette ». Et puis je l'ai même éteinte sans la finir !

J'ai immédiatement jeté tabac, rouleuse et briquet à la poubelle. Je me souviens que mon épouse m'a dit « Tu ne vas quand même pas tout jeter ! » et je lui ai répondu « j'arrête de fumer donc je n'ai plus besoin de rien » et elle a pensé au fond d'elle-même « tant pis, il se rachètera tout ça ».

Le lendemain matin, jour de travail, je suis allé chercher pour environ 100 F (15 €) de bonbons, chocolats et chewing-gums ! J'ai mangé et mâché toute la journée ! L'idée de ne pas fumer était obsédante. Mais j'avais pris ma décision, et j'étais déjà en train de me faire trop mal pour que ça ne serve à rien...

Quelle fierté le soir en me couchant en me disant « j'ai arrêté une journée complète ! ». C'était quelque chose de tout à fait incroyable pour moi.

Les premiers jours étaient atroces ! Mais finalement de moins en moins difficiles.

Malgré tout, j'ai tout de même tiré sur une cigarette 2 semaines après l'arrêt complet. C'était « histoire de voir ». J'ai trouvé ça dégueulasse et j'ai dit « cette fois-ci, je sais que je suis vraiment non fumeur ».

Et ça a tenu 5 années !

Quel bonheur pendant ces 5 ans... (nostalgie !)

Quelques mois avant ma reprise du tabac, je me disais déjà que je goûterais bien à nouveau une cigarette.

Puis un jour... j'en ai eu l'occasion ! C'était facile, devant moi... Une possibilité de demander une cigarette. Un environnement de fumeurs et le repas du midi terminé. Personne autour de moi pour me rappeler que je suis non fumeur. Bref, moment idéal pour taxer et enfin réessayer une cigarette après tant de mois passés à l'espérer.

Je m'attendais à ce qu'elle soit atroce et que je sois enfin calmé. Hélas, je me suis régala. Même goût que mes toutes premières cigarettes. Du plaisir. Tout y était !

J'ai pu recommencer le lendemain dans les mêmes conditions. Toujours le même plaisir. Le jour suivant enfin, pas de cigarette, pas de tentation, et aucun manque. Le surlendemain, recrutement au travail d'un nouveau collègue. Fumeur, proposant une cigarette. Je me laisse tenter. Le jour suivant, je me laisse encore tenter le matin, mais aussi l'après-midi ! Un jour de plus où je me laisse tenter, mais cette fois pour 3 cigarettes dans la même journée.

Je n'ai rien senti venir, pourtant c'était très clair ! J'aurais bien dû me rendre compte de ce qui m'arrivait. Mais aucun de ces 3 jours passés à fumer, ne m'a alerté. C'est donc tout logiquement que le vendredi soir, alors qu'il n'y avait plus personne à « taxer », et que le manque devenait évident, que j'ai fini par aller m'acheter un paquet de cigarettes ! Et c'était donc reparti !

Avant l'arrêt, je fumais un paquet par jour. Par contre depuis cette reprise, j'étais aux environs de 12 cigarettes. Les soirées festives m'en faisaient fumer peut-être 5 de plus, alors qu'avant c'était un paquet complet supplémentaire ! Finalement, je reprenais, mais moins. Comment se rassurer, n'est-ce pas ? !

Au cours des 5 années, j'ai pris un peu plus de 20 kgs ! Est-ce dû à l'arrêt du tabagisme ou à un laisser-aller qui n'a rien à voir ? Je ne sais pas.

Quoi qu'il en soit, je me suis dit que je préférais être fumeur plutôt que gros et alcoolique ! J'ai pas mal maigri et même entrepris des rendez-vous diététiques.

Tabac ou pas, je n'ai jamais été gêné dans le sport. Mais peut-être est-ce une impression seulement ? Peut-être que j'y gagnerais en étant non fumeur ?

Etre fumeur pour ne pas grossir... ce discours ne tenait plus en 2007, ayant repris du poids, et étant à près de 5 kgs seulement en-dessous de ma prise de poids record lorsque j'étais non fumeur. Je m'étais remis à consommer pas mal de chocolat, de grignotages divers. En bref, cela signifiait : gros et fumeur !

Alors je me suis donné le raisonnement inverse par rapport à la fois précédente : quitte à être gros, autant ne pas fumer !

Il existe un bilan de santé complet, pris en charge par la CPAM. Ce bilan est assez complet, et se réalise en une matinée d'examens, suivis d'un entretien médical.

Tous les 5 ans, on reçoit une convocation. On peut soit y aller, soit ne pas y aller. On peut aussi demander à repousser le rendez-vous si l'on ne peut pas se rendre à la consultation à la date indiquée.

Il faut arriver à jeun. On reçoit le matin-même une carte des consultations à suivre, et une personne nous oriente selon les disponibilités des différents spécialistes (nous sommes plusieurs personnes convoquées en même temps).

Parmi les examens, on trouve l'analyse d'urine, la prise de sang, la dentition, l'électrocardiogramme, la vue, l'ouïe, etc. On a aussi la consultation... du petit déjeuner !

Et, entre autres, et c'est pourquoi j'en parle à cette occasion, deux examens qui nous intéressent précisément : la radio des poumons et le test de souffle.

Ayant déjà eu dans l'idée d'arrêter le tabac fin 2006, j'espérais presque, idiotement, qu'on trouve des choses anormales, qui me permettraient de prendre peur. Mais non ! Bonne radio des poumons, super souffle !

Alors pourquoi arrêter ? Parce que justement il est préférable d'arrêter quand on le choisit, et quand tout va bien, plutôt que lorsqu'il est déjà trop tard et urgent ! Ayant quelques amis qui ont dû arrêter pour raison médicale, cela confirme très largement cette nouvelle pensée.

Un an de cheminement dans ma tête et d'hésitations pour arriver courant octobre 2007 à m'imaginer non fumeur en 2008.

Ce fut une réussite... quelques mois ! Puis j'ai repris, sans penser à tenter un autre arrêt.

Ayant appris que « plus on essaie d'arrêter, plus on augmente les chances de réussite », j'ai fini par penser arrêter une nouvelle fois... J'ai compris que j'avais arrêté le champix trop vite ! Donc promis : la prochaine fois, je poursuis le traitement plus longtemps.

Il est temps aujourd'hui, à l'aube de mes 40 ans, et très récemment jeune « papy », de repartir pour cette aventure !

## 5.1. Se motiver

J'ai recherché mes motivations principales pour être sûr de toujours pouvoir compter sur celles-ci et ainsi assumer le sevrage :

### ***1- Arrêter par choix, à ma façon, à mon rythme :***

J'ai préféré :

- rester le seul à choisir d'arrêter de fumer
- le faire pour moi
- arrêter à ma façon, à mon rythme
- améliorer ma vie pendant que je la tiens encore en main

Plutôt que :

- devoir arrêter absolument pour raison médicale
- le faire par obligation et non par choix
- le faire dans l'urgence, sans se préparer à sa façon
- arrêter de fumer non pas pour améliorer sa vie, mais pour éviter qu'elle ne s'empire car elle a déjà pris un coup.

## **2- Arrêter avant de connaître des conséquences médicales graves :**

Soit vous êtes parent, soit vous le serez. Imaginez votre enfant devant venir vous voir à l'hôpital, malade, avec 20 kgs en moins, et où maman l'a déjà prévenu peu à peu que papa « est très malade ». Bref... j'arrête là avant que ça ne soit trop insupportable.

Je me souviens juste de mon fils Dylan, après m'avoir vu tombé en butant et me trouver presque dans les vapes, se blottir très fortement contre moi lorsque j'avais repris mes esprits. Il avait eu très peur qu'il m'arrive quelque chose. Juste ce petit truc-là, déjà, l'avait placé dans un peu de souffrance. Je n'ose imaginer si je devais lui faire subir pire que ça !

Finalement quand on est parent, on doit rester bien, non pas seulement pour soi, mais aussi pour toute sa petite famille.

## **3- Supprimer une grande partie de mon anxiété :**

J'ai toujours trouvé que la cigarette m'aidait à lutter contre l'angoisse. Mais j'ai compris un jour qu'elle m'en procurait bien autant d'un autre côté, voire même plus !

Exemple : je dois partir en voiture avec ma petite famille. Voilà tout ce qu'il faut faire avant : surveiller chacun pour voir à peu près dans quel délai ils seront prêts à partir ; sortir 10 minutes avant pour aller fumer ; prendre immédiatement des bonbons ou chewing-gums à la menthe pour éviter de sentir la cigarette en montant en voiture (donc prévoir à peu près 1 à 2 minutes de temps de mâchouillage en plus avant de monter). De toute façon, ça amoindrit l'odeur mais on sent quand même la cigarette sur soi.

Ça, c'est quand tout se passe bien et que les prévisions sont correctes. Il peut exister plusieurs autres cas :

- J'évalue mal le moment où il faut aller fumer avant de monter en voiture. Il faut donc soit fumer à toute allure avant de monter en voiture et puer la cigarette à plein nez, soit ne pas fumer du tout car il est trop tard !
- J'évalue mal le moment où l'on va partir, ou bien un événement nous retarde, et on finit par partir une demi-heure au moins plus tard. La cigarette fumée

précédemment devient plus éloignée et soit il faut en reprendre une autre avant de monter en voiture, soit faire « tenir » cette cigarette plus longtemps que prévu.

Après tous ces exemples, totalement puisés dans mon expérience personnelle, comment puis-je penser que la cigarette peut calmer mon anxiété ? !

Et ce n'est qu'un exemple parmi plusieurs ! Lorsque vous devez entrer dans un magasin 10 minutes après votre petite famille... car vous fumez... Ou pire ! Lorsque vous devez sortir 10 minutes avant eux... bref, lorsqu'il faut aménager toute une organisation de vie et ajouter autant d'angoisse pour laisser place à la cigarette, c'est tout de même une vraie motivation supplémentaire d'arrêter !

#### ***4- Augmenter ma performance sportive***

Jouant au badminton en compétition, aimant aller courir pour me détendre et garder la forme, en bref ayant un attrait pour le sport, il apparaît motivant d'augmenter sa capacité respiratoire et circulatoire.

#### ***5- Etre un exemple pour mon fils***

J'ai voulu lui montrer que même lorsque quelque chose est très difficile dans la vie, ça n'est pas impossible !

#### ***6- Regagner une partie de ma liberté***

Retrouver la liberté de ne pas fumer, que j'avais connue avec plaisir lors de mon arrêt durant 5 ans.

#### ***7- Retrouver une odeur agréable***

Ca sent mauvais dans ma voiture, sur mes habits, dans ma bouche, etc. Aussi, je perds le goût des aliments, je ressens moins bien les parfums et arômes.

## **8- Stopper une grosse dépense inutile**

Cette motivation n'arrive que très loin derrière toutes les autres, et notamment en dernier ! Pourquoi ? Déjà parce qu'il n'a jamais été un facteur déterminant pour m'arrêter de fumer. Oui, c'est cher, mais pas plus que se déplacer en voiture, qu'une bouteille de whisky, que quelques DVD, etc.

Aussi parce que je n'ai pas connu dans mon entourage quelqu'un réussissant à arrêter de fumer avec cette seule motivation.

Pour moi, arrêter de fumer, c'est plus fort que l'économie financière. C'est un choix de vie !

Pour ceux qui sont très motivés par le coût engendré par le tabagisme, voici quelques calculs, en prenant comme référence les prix au 1er janvier 2008 :

- 1 paquet de mes cigarettes préférées = 5,40 €.
- Soit le prix d'une cigarette  $(5,40 / 20) = 0,27$  €

Pour ma part :

- 12 cigarettes fumées par jour.
- Donc  $12 \times 365$  jours (pas de congés pour la cigarette !) = 4.380 cigarettes par an (c'est dingue d'ailleurs... autant de milliers de cigarettes en 1 an !)
- Je peux arrondir sincèrement à plus de 100 cigarettes, fumées en plus à différentes occasions (soirées, sorties, vacances...). On arrive donc à un total de 4.500 cigarettes / an
- $4.500$  cigarettes  $\times 0,27$  € la cigarette = 1.215,00 € par an (rien que ça !)
- Mes investissements possibles sur 10 ans si je suis non fumeur :  $1.215,00$  €  $\times 10 = 12.150$  €, soit donc une voiture neuve !

A vous maintenant de faire vos propres calculs et définir les gains engendrés par l'arrêt du tabagisme. Ces sommes vous indiquent soit ce que vous gagnez en arrêtant de fumer, soit ce que vous dépensez en continuant !

N'ayez pas peur de compter également vos dépenses si vous roulez vos cigarettes. Dans ce cas, prévoyez un nombre moyen de cigarettes conçues par paquet de tabac (sans oublier le prix des feuilles !).

## 5.2. Bien se préparer

Premier exercice : Repousser la 1ère cigarette de la journée. Peu à peu ! Visez de repousser par quarts d'heure sur plusieurs semaines (inutile de fixer des objectifs impossibles tels que « demain, je fume ma 1ère deux heures plus tard !).

Ceci est un défi que vous allez réussir. Il y en a plein d'autres que vous pouvez réaliser. Et chaque fois ce seront des victoires, dont vous pourrez être fier(e).

Exemples :

- Si vous fumez en même temps que votre café, essayez peu à peu de boire le café d'abord, et de fumer ensuite.
- Si vous fumez dès que vous montez dans votre voiture, fumez 5 minutes après le démarrage au lieu d'immédiatement.
- Accordez-vous un peu de temps avant de vous jeter sur votre cigarette dès que vous sortez !
- Etc.

Ainsi, non seulement vous verrez que vous pouvez inverser la domination avec la cigarette et redevenir le maître peu à peu.

Aussi, et je trouve cela personnellement fondamental dans l'arrêt du tabac, vous retirez vos associations avec la cigarette :

- Association café / cigarette
- Association voiture / cigarette
- etc.

D'une manière générale, on peut repousser toutes les cigarettes de la journée. Mais la première du matin est très importante à repousser. Elle vous permet de mesurer (test de Fagerström) votre dépendance au tabac.

Essayez de repousser une cigarette de temps en temps. Par exemple, vous êtes occupé(e) sur une activité. Habituellement, vous vous interrompez pour fumer. Cette fois-ci, poursuivez l'activité quelques minutes avant d'aller fumer. A force de réaliser ce petit exercice, j'ai obtenu plusieurs choses : Un sentiment de victoire, de défi relevé. Une énorme satisfaction !

La possibilité de repousser une cigarette devient bien plus facile et plus assurée les fois suivantes quand cela s'avère nécessaire. Par exemple, une réunion professionnelle de plus d'une heure me poussait à faire croire discrètement à une envie pressante. Je sortais de la salle, je me précipitais dehors, je fumais ma cigarette en quatrième vitesse, je prenais un bonbon mentholé pour éviter que ça se sente (ce qui est idiot puisque l'on sent la cigarette plusieurs minutes après sur les habits et sur les mains). Enfin, je revenais en réunion, et je devais lutter après contre mon envie pressante ! Après cet entraînement de pouvoir repousser les cigarettes peu à peu, mes défis ont été plus gourmands ! Au final, j'étais capable de rester 3 heures en réunion sans un besoin urgent d'aller fumer.

Alors, n'arrêtez pas de fumer précipitamment et n'importe comment. Lorsque vous entrez dans l'apprentissage d'un métier, vous le mûrissez avant. Cette décision est une angoisse aussi. Lorsque vous vous êtes marié(e) ou uni(e), ça ne s'est pas fait du jour au lendemain, ça s'est préparé et vous vous posez les questions du genre « est-ce que ça va marcher ? ». Toute grande décision porte à réflexion, apporte une angoisse et se prépare...

### **5.3. Eviter les pièges de la rechute**

Devenu non fumeur, voici comment l'organisme, et notamment l'un des organes les plus déterminants : le cerveau !, vous sollicite pour reprendre le tabac :

**« C'est trop dur d'arrêter »**

C'est dur ? Vrai ! Tout comme il était difficile de poursuivre le tabagisme lorsque l'on a fumé nos premières cigarettes, tellement elles étaient dégoûtantes. Mais à force d'efforts, et même si c'était dur, on a réussi un jour à devenir fumeur !

« TROP » dur ? Faux ! Le cerveau en manque veut vous faire craquer. Relativisez la difficulté : est-ce que ça change vraiment votre vie, votre famille, vos amis, votre travail, vos loisirs ?

**« Je suis plus angoissé »**

Oui, parce que l'on est en période de sevrage tabagique. On n'a jamais ou peu connu ce moment dans sa vie et on s'inquiète : comment va être ma nouvelle vie sans tabac ? etc. Quelques réponses : vous serez en meilleure santé, vous dépenserez moins, vous ne courrez plus après les bureaux de tabac, vous retrouverez du souffle, vous découvrirez les vrais arômes de votre nourriture et des parfums environnants, vous ne sentirez plus mauvais, etc. Continuez la liste vous-même !

Non, comme expliqué précédemment en puisant dans mon expérience personnelle, la gestion du tabagisme vous procure plus d'angoisse qu'elle ne vous en retire.

### **« Je suis trop dépendant »**

Après tout, la dépendance, vous connaissez déjà. Vous êtes dépendant(e) de votre famille, de vos amis, de votre travail, etc. Alors n'ajoutez pas encore une dépendance à la cigarette !

### **« Je grossis »**

Vrai peut-être au début, mais il vaut mieux prendre 3-4 kgs et améliorer sa vie plutôt que perdre 20 kgs... sous chimiothérapie !

Faux par la suite. Une fois le sevrage terminé, il devient aussi possible d'entreprendre d'améliorer son alimentation pour reperdre du poids.

### **« Je dors mal »**

Au début peut-être. Mais ça vous est déjà arrivé de mal dormir pour d'autres raisons dans votre vie que l'arrêt du tabac. Par exemple, Suite à un film un peu trop difficile ? Si oui, avez-vous arrêté la télévision pour autant ? Tout cela a bien fini par se calmer avec le temps, non ? !

### **« Je fais des rêves anormaux »**

Super ! Comme ça vous êtes tout content(e) de vous réveiller dans la vie normale et bien plus sympa que celle de votre cauchemar !

Plus sérieusement, j'ai ressenti cela avec le traitement sous « Champix ». Mais ça me faisait rire le matin lorsque je racontais ce que j'avais rêvé.

Je repasse au moins sérieux : Je me disais : « c'est incroyable un cerveau, quand même ! Ça pourrait presque aussi vous faire croire que vous avez du plaisir à faire quelque chose qui vous tuerait ! ».

### **« Je me rabats sur l'alcool »**

Peut-être au début, et certainement pas autant que vous le croyez. Préférez des boissons bien plus appétissantes dans les premiers moments du sevrage. Il y en a tellement qui ont bon goût, qui sont sucrées, et qui contiennent peu ou pas du tout d'alcool... (sodas, sirops...). Exemple : appréciez plutôt un verre de vin à table qu'un whisky avant le repas.

### **« Je suis dépressif »**

Ne confondez pas déprime passagère et dépression !

Au cas où vraiment vous pensez être en dépression, faites-vous aider par un médecin. Il existe de petits traitements très simples, discrets et légers pour vous permettre de passer le cap du sevrage.

### **« Je n'ai plus de vie sociale car je dois éviter les situations où se trouvent des fumeurs »**

Ah oui ! C'est un peu comme quand quelqu'un a la grippe et que vous évitez de lui faire la bise ?

Si « toute » votre vie sociale est enrôlée dans le tabagisme, il y a peut-être d'autres choses à analyser dans vos relations...

Et aussi : donc c'est vous qui êtes en tort en arrêtant de fumer ? !

Personnellement, j'ai déjà évité les situations tabagiques et j'ai repris quand même. Et à l'opposé, il m'est arrivé d'arrêter de fumer un mardi soir et d'aller à une soirée 3 jours après où tout le monde fumait ! Cette situation n'a pas empêché que je tienne 5 ans sans tabac...

Imaginons-nous dehors pendant le travail. Eux fument. Moi pas. D'un seul coup, réunion immédiate urgente. Qui de nous tous peut y aller illico, presto, frais, dispo et sans mauvaise haleine ? !

**« Je n'ai pas arrêté au bon moment, j'ai des difficultés imprévues »**

Relativisez la difficulté : votre voiture est en panne de batterie ? Est-ce bien une raison pour reprendre la cigarette ? C'est tellement angoissant cette batterie hors service ? Ayant connu une panne de batterie en étant non fumeur, je peux vous assurer qu'on s'en sort aussi bien !

La difficulté est réellement grave et déstabilisante ? Alors mieux vaut remettre son arrêt à plus tard.

Personnellement, quand j'ai arrêté de fumer le 1er janvier 2008 :

- Nous étions en pleins travaux à la maison et quasiment en situation de « camping »
- J'avais déjà repris le travail la veille après 2 semaines de congés.
- La rentrée scolaire s'approchait déjà et donc la reprise d'un moment d'anxiété supplémentaire.
- Mon poids ne s'était pas amélioré à cause des fêtes !

Pourtant j'ai arrêté. Je me disais que, justement, si j'arrêtais pendant que ce n'était pas le top, d'une part ça ne pouvait que s'améliorer au fur et à mesure pendant ma période de sevrage, et d'autre part que tout événement stressant m'empêcherait toujours d'arrêter. Il ne faut quand même pas choisir un moment où le stress est trop présent, bien sûr !

**« J'ai repris une cigarette. Mon arrêt est totalement raté »**

Mais non ! Personnellement, j'ai repris 3 cigarettes durant mon arrêt et j'ai gardé ma ligne de conduite.

Pourquoi cette cigarette ? Quelle a été la raison ? Est-ce possible d'éviter la même situation la prochaine fois ? Il faut analyser l'origine de la cette faiblesse passagère, pour éviter la rechute et conserver votre parcours.

Souvenez-vous de vos motivations, de vos raisons, de votre engagement auprès de vous-même et de votre entourage, des moments difficiles de sevrage que vous avez déjà passés pour réussir et que vous ne devez pas réduire à néant. Vous auriez « souffert » pour rien ?

**« Finalement, j'ai plaisir à fumer »**

Evidemment ! Puisque si vous ne fumez pas, vous ressentez un manque. Forcément, lorsque vous répondez au manque, il vous récompense par un plaisir.

C'est d'ailleurs cela le principal piège du tabagisme. Hélas !

**Conclusion sur les pièges de la rechute :**

Comme vous le constatez, on peut répondre à toutes les objections à l'arrêt du tabac. Si vous en découvrez une nouvelle, réfléchissez. Vous ne devez pas la juger vraie trop vite ! Passez-la au jugement objectif : « quelle réponse pourrais-je donner pour contrecarrer cette objection ? ».

#### **5.4. Pour ma part... j'arrête !**

Nous sommes le **18 janvier 2011**, et je reprends cet ouvrage que j'avais écrit il y a quelques années pour le compléter ! Voici le parcours de mon nouvel arrêt :

Tout d'abord, j'écris noir sur blanc mes motivations. Je débute par un verbe d'action à l'infinitif (se terminant donc par « er », « ir », « oir », etc) afin qu'il représente une terme plus « actif ». Aussi, j'indique une raison positive (j'évite les explications négatives du style « pour ne pas... » ou « pour ne plus... ». Par exemple, au lieu d'écrire « Ne plus dépenser mon argent inutilement », écrire plutôt « Faire des économies »). Donc... J'arrête pour :

- 1- Conserver ma santé pendant qu'il en est encore temps
- 2- Rester en pleine possession de mes moyens même après un court effort
- 3- Pouvoir m'adapter à tout changement de mon organisation personnelle (sans devoir penser aux aménagements à réaliser pour laisser une place au tabac).

Ensuite, je débute mon traitement. C'est le champix qui a obtenu mon choix.

**=> 1er jour de traitement sous champix : 24 janvier 2011 :**

Je suis serein et ne pense pas trop à l'arrêt. Mais déjà des doutes m'envahissent et c'est un grand débat qui s'organise dans ma tête ! « Vais-je y arriver ? Comment vais-je faire dans tel cas ou tel autre ? etc. »

Durant les 10 premiers jours, mes cigarettes ont eu le même goût qu'habituellement. Seule petite différence : il m'est bien plus facile de repousser une cigarette, me permettant de terminer une tâche en cours, voire même parfois de sauter une cigarette et donc de passer de 12 cigarettes quotidiennes à 10.

Informaticien, il m'arrive en ce moment les pires pannes de réseau depuis ces 16 années que je travaille ! De quoi être anxieux, non ? Eh bien finalement, je dors bien. Je suis anxieux mais pas affolé et je continue mon traitement sous champix sans fléchir. Il faut dire que c'est facile ! Il suffit de prendre les médicaments et attendre qu'au fur et à mesure des jours il fasse effet.

Je me dis que c'était également la bonne occasion de revoir ma façon de travailler, voire même de vivre en général. « Qu'est-ce qui me pousse à l'angoisse ? Qu'est-ce qui finalement me pousse à fumer ? ».

Sachant, on l'a vu dans les pages précédentes, que le tabac est lui-même source d'angoisse, « comment puis-je sortir de ce cercle vicieux ? ».

Petite parenthèse : j'ai choisi le champix pour arrêter le tabac mais attention de bien savoir où l'on met les pieds ! Il est clairement indiqué dans la notice les effets secondaires :

- Dans 1 cas sur 10 : nausées, cauchemars, maux de tête...
- Dans 1 cas sur 100 : appétit, modification du goût, fatigue, vertiges, vomissements, constipation, diarrhée, indigestion...

- Dans 1 cas sur 1000 : infection, fièvre, tremblements, éruption cutanée...
- Il est ajouté dans la notice que des faits d'idées suicidaires ont été constatés (rares cas).

Le champix n'est pas un anti-dépresseur (contrairement au ziban par exemple). Champix est un réel médicament d'arrêt du tabac. Son principe de fonctionnement est le suivant : Le principe actif est la Varenicline Tartrate et elle travaille en satisfaisant la partie du cerveau qui a envie de nicotine, sans en fait mettre de la nicotine dans le corps comme les autres traitements font. Pour aider à réduire cette envie, plus de Dopamine est produite dans le corps et les récepteurs du cerveau qui donne la dépendance sont bloqués.

Il est indiqué dans la notice du champix de choisir un jour dans la deuxième semaine de traitement pour arrêter. Mais après 3 semaines complètes de traitement, je suis toujours fumeur. Un peu impatient, et certainement rempli de doutes, je décide d'anticiper le dégoût et **je m'arrête de fumer le 22ème jour, soit le lundi 7 février**. Toute cette journée est impeccable et je suis ravi. Mais les jours suivants... quelle difficulté ! Je suis fatigué de cette lutte depuis quelques jours et **le 25ème jour, soit 3 jours après mon arrêt, je me rachète du tabac**.

Mais je me mets au tabac à rouler, pour me pousser à ne fumer que lorsque j'ai vraiment le temps de rouler une cigarette. J'en fume environ 3 à 5 par jour, pendant 3 jours. Je conseille de ne pas céder à la pression de l'entourage ! En reprenant ce paquet de tabac, je souhaite repousser l'arrêt, et non pas abandonner. Plusieurs collègues de travail me disent « Ah ! T'as repris ! » et je leur réponds tout simplement : « je n'ai pas arrêté de fumer, je suis en cours d'arrêt ». Bien sûr, cela les amuse et ils n'y croient plus. Parfois je me dis aussi qu'ils préféreraient que je n'y arrive pas, eux qui sont également fumeurs et sont toujours avides d'une bonne raison de continuer. Peu importe ! J'y crois... et j'ai finalement raison : chaque cigarette manque de goût, me donne mal à la tête et je vais me laver les mains et sucer un bonbon pour m'ôter toute odeur de tabac. Enfin, j'en ai marre et **je jette tout après la 1ère cigarette le lundi 14 février**. Depuis ce jour, c'est beaucoup moins difficile de ne pas fumer. J'y pense, forcément, mais cela dure quelques secondes, et je ne sombre pas.

Une nuit, j'ai rêvé que je reprenais la cigarette et j'étais horrifié dans mon rêve ! Quelle joie à mon réveil de constater que j'étais toujours non fumeur ! Attendez-vous à ces rêves de cigarette...

Nous sommes le **vendredi 25 février, et cela fait maintenant 1 mois ½ de traitement**, et je suis non fumeur depuis 11 jours. J'ai repris le sport de manière plus soutenue : j'ai réussi un footing d'une heure complète alors que cela faisait un an que je n'avais pas couru ! Je fais des abdos et du vélo d'appartement. Je laisse un jour s'écouler entre chaque séance pour reposer les muscles. Il semble que ma nouvelle vie commence...

Un peu d'humour ! Depuis que je suis non fumeur... :

- Lorsqu'au travail, après avoir monté deux étages, si je croise un collègue, il ne me fait plus remarquer que je suis essoufflé.
  - Maintenant, je ne ressens plus le besoin d'arrêter de fumer !
  - Je suis fier de résister à tant de belles et bonnes blondes !
  - Mon chat ne sent plus la cigarette sur la tête !
  - J'ai statistiquement supprimé un risque de mettre le feu quelque part...
  - Je peux faire un bisou à mes enfants sans être en apnée pour ne pas leur cracher mes odeurs de tabac à la figure.
  - Je peux mettre plus de choses dans mes poches de blouson car plus aucun paquet de cigarette ne prend toute la place.
- ⇒ À vous de compléter la liste !

## 6. Les bienfaits de l'arrêt du tabac

**Après 20 minutes :**

- la tension artérielle et le pouls redeviennent normaux ;
- la température des pieds et des mains redevient normale.

**Après 8 heures :**

- la quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié ;
- l'oxygénation des cellules redevient normale.

**Après 1 jour :**

- le monoxyde de carbone issu de la fumée est presque éliminé ;
- la pression sanguine et le rythme cardiaque redeviennent normaux ;
- la toux est plus forte et c'est bon signe car cela signifie que les poumons se décrassent. L'organisme va donc être mieux oxygéné.

**Dès la 1ère semaine :**

- l'activité physique et respirer redeviennent plus facile ;

- le goût revient, les aliments ont une nouvelle saveur et l'odorat s'affine.

***Après 2 semaines :***

- l'équilibre nerveux et le sommeil sont bien meilleurs.

***Après 1 mois :***

- l'encombrement bronchique et la toux diminuent (le tabac provoque 80% des cancers bronchiques) ;

- la voix s'éclaircit ;

- le souffle s'améliore ;

- le teint n'est plus gris ;

- le risque d'infection diminue ;

- on retrouve une certaine vigueur sexuelle ;

- la confiance en soi se renforce grâce à la fierté de cette victoire ;

- un plus grand sentiment de liberté apparaît.

***Dès 6 mois :***

- en cas de prise de poids, ce dernier se stabilise ;

- l'immunité contre les maladies est bien meilleure, donc les inflammations et les troubles chroniques se raréfient.

***Après 1 an :***

- le risque de maladie coronarienne et le risque de crise cardiaque ont diminué de moitié ;

- le risque de cancer continue à diminuer ;

- le fonctionnement des poumons a augmenté d'environ 10%.

***Après 2 ans :***

- le risque d'infarctus du myocarde est redevenu celui d'un non-fumeur.

***Après 5 ans :***

- les risques de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie sont réduits de moitié.

***Après 10 ans :***

- le risque de crise cardiaque redescend au même niveau que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

- le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.

***Après 15 ans :***

- le risque de cancer du poumon rejoint celui d'un non-fumeur (le tabac provoque plus de 90% des cancers du poumon).

## 7. Citations

Dieu est un fumeur de havane !

***Serge Gainsbourg***

Il y a deux sortes de chauffeurs de taxi : ceux qui puent le tabac, et ceux qui vous empêchent de fumer.

***Pierre Desproges***

A 15 ans, on fume pour se prouver qu'on est un homme. 15 ans après, on essaie d'arrêter pour la même raison.

***Ernest Hemingway***

Je fume, tu fumes... nous fûmes !

***Théa, auteur amateur***

## 8. Références

- Emission / DVD : « C'est pas sorcier - le tabac »
- [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) => N'hésitez pas à vous inscrire afin de recevoir des informations, que vous souhaitiez arrêter de fumer maintenant, plus tard ou beaucoup plus tard !
- <http://www.tabac.gouv.fr>
- <http://www.tabac-liberte.com>
- <http://www.bmlweb.org/tabac.html>
- <http://www.tabac-info-service.fr>
- <http://www.tabac-info.net>
- <http://www.prevention-tabac.com>
- <http://www.tabagisme.net>
- <http://www.last-solutions.fr>
- Des recherches internet avec mots-clés, soit indiqués seuls, soit cumulés par 2 ou 3 (tabac, tabagisme, cigarette, nicotine, goudrons, monoxyde carbone, sevrage, poumons, bronches, ...), ainsi que toutes vos propres recherches !