

Je fume



Pour vous aider à faire le point sur les raisons pour lesquelles vous ne souhaitez pas arrêter de fumer, vous trouverez dans le tableau suivant une série de propositions. Certaines ne vous concernent pas, d'autres correspondent bien à ce que vous ressentez. Indiquez votre point de vue en face de chaque phrase en cochant l'une des 4 cases :

	<i>pas du tout</i>	<i>un peu</i>	<i>assez</i>	<i>beaucoup</i>
1. Fumer est un plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fumer me détend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je ne me sens pas prêt à arrêter maintenant...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je ne fume que des cigarettes légères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Il y a tellement longtemps que je fume ! Ça ne sert à rien d'arrêter maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. J'ai peur de grossir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je n'ai pas assez de volonté, je n'y arriverai jamais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. J'ai peur d'être nerveux, irritable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'ai fait plusieurs tentatives et à chaque fois je recommence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Actuellement, vous fumez et vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter : vous vous trouvez bien comme vous êtes, vous n'avez pas envie de renoncer aux plaisirs que procure le tabac, ou vous aimeriez bien, mais vous ne vous sentez pas prêt à franchir le pas.

Ce tableau vous a permis de faire le point sur votre situation. Lisez maintenant les paragraphes qui vous concernent, c'est-à-dire ceux qui correspondent aux cases "Un peu", "Assez", "Beaucoup" que vous avez cochées.

1. Fumer est un plaisir

C'est bien parce que fumer est un plaisir qu'autant de personnes fument : la cigarette est synonyme de convivialité et de bons moments.

Pour une raison toute simple : il y a dans votre cerveau des cellules qui captent la nicotine. Lorsqu'elles sont activées, elles génèrent des sensations de bien-être. Après une bouffée de cigarette, la nicotine se fixe sur les récepteurs et provoque ce plaisir en seulement 7 secondes.

Mais les anciens fumeurs soulignent qu'à l'arrêt du tabac, ils ont redécouvert d'autres plaisirs : les odeurs, le goût des aliments, l'impression de respirer pleinement. Ils expriment aussi un sentiment de réussite personnelle et la satisfaction d'avoir retrouvé une forme de liberté et d'indépendance.

2. Fumer me détend

Cette impression est due à un effet de la nicotine sur le cerveau : la tension que vous ressentez avant de fumer et qui est soulagée par la cigarette est principalement en relation avec le manque de nicotine. Après quelques semaines d'arrêt, les anciens fumeurs ressentent un sentiment d'apaisement : ils n'ont plus de sensation de manque ni de frustration.

3. Je ne me sens pas prêt à arrêter maintenant

Il est possible que ce ne soit pas le meilleur moment pour vous. Ne vous précipitez pas ! Ne prenez pas cette décision à la légère ! Et sachez que l'arrêt du tabac n'est pas une épreuve insurmontable : il faut s'y préparer convenablement, accepter l'idée que cela ne se fait pas du jour au lendemain et recourir à des méthodes sérieuses et adaptées à votre cas.

4. Je ne fume que des cigarettes légères

Les cigarettes légères ont été créées pour laisser croire qu'elles pourraient diminuer la quantité de produits toxiques inhalés par les fumeurs. Attention ! Elles restent extrêmement dangereuses, malgré ce que l'industrie du tabac tente de

faire croire au public. C'est pourquoi, dans les pays de l'Union européenne, la mention "cigarettes légères" sera bientôt interdite.

En effet, les taux de nicotine et de goudrons indiqués sur les paquets correspondent au rendement des machines à fumer, mais aucun fumeur ne se comporte comme la machine de référence.

La quantité de produits toxiques absorbés varie selon la manière dont on fume. Quand une personne dépendante à la nicotine se met aux cigarettes légères, elle modifie automatiquement sa façon de fumer et absorbe la même quantité de nicotine qu'auparavant, puisque son organisme en ressent toujours le besoin. Elle fume davantage ou tire davantage sur chaque cigarette.

Enfin, les recherches récentes montrent que les cigarettes légères entraînent des formes nouvelles et plus dangereuses de cancer.

5. Il y a tellement longtemps que je fume ! Ça ne sert à rien d'arrêter maintenant

Il n'est jamais trop tard pour arrêter, même si vous fumez beaucoup et depuis longtemps. En effet, le risque de développer une maladie grave s'atténue après l'arrêt, pour atteindre progressivement celui des non-fumeurs. Pour plus d'informations sur les bénéfices de l'arrêt, reportez-vous à la page 25.

