

## **JE FUME PARCE QUE J'AIME FUMER**

Demande à n'importe que fumeur habituel pourquoi il continue à fumer et il te répondra en général « parce que j'aime fumer ». Bien qu'il dise ça honnêtement, c'est une réponse trompeuse pour celui qui écoute et pour le fumeur lui-même.

Il ne fume pas parce qu'il aime fumer, c'est plutôt qu'il fume parce qu'il n'apprécie pas ne pas fumer.

La nicotine est une drogue addictive très puissante. Le fumeur est dans un combat perpétuel pour maintenir une étroite dose de nicotine dans son sang (niveau de sérum nicotinique). Chaque fois que le niveau de sérum nicotinique du fumeur tombe en deca du minimum, il expérimente le manque de la drogue.

Il devient tendu, irritable, anxieux, et dans certains cas, montre même quelques symptômes physiques. Le fumeur n'apprécie pas ces manques. La seule chose qui pourra gommer ces symptômes désagréables sera une cigarette.

Le manque de nicotine est alors comblé, el fumeur se faisant, se sent mieux. Il apprécie fumer.

Un fumeur doit aussi faire attention à ne pas dépasser sa dose de tolérance à la nicotine ou sinon souffrir de divers degrés d'empoisonnement à la nicotine. Beaucoup de fumeurs peuvent en témoigner. Cela arrive habituellement après des fêtes ou des situations d'extrême tension, lorsque les fumeurs ont fumé avec excès par rapport à leur habitude. Ils se sentent malades, nauséux, pris de vertiges, de maux.

Etre fumeur c'est comme un funambule sur la corde. Le fumeur doit sans cesse maintenir un équilibre entre ces deux extrémités douloureuses de trop, ou trop peu de nicotine.

La peur qui accompagne la cession initiale d'arrêt du tabac est que le reste de la vie de l'ex fumeur soit aussi horrible que les quelques premiers jours sans cigarettes. Ce que les ex fumeurs apprendront c'est qu'en très peu de temps les effets physiques du manque diminuent. D'abord, les manques seront moins intenses, puis moins longs.

Il y aura de plus en plus de temps entre les manques. Cela amènera éventuellement au point où l'ex fumeur ne désirera une cigarette que rarement, s'il la désire. Ceux qui continuent à fumer, continueront à se battre pour garder leur niveau de sérum nicotinique en balance.

Incluons dans ce combat, la dépense paquet après paquet, et le dangereux assaut au corps qu'est d'inhaler nicotine et 4000 autres produits chimiques.

Produits comprenant les goudrons et les fumées produites par la combustion du tabac. Ces produits chimiques sont mortels en eux-mêmes et encore plus combinés.

Donc la prochaine fois que vous pensez à combien vous avez aimé fumer, asseyez-vous et posez un regard sérieux, objectif, afin de comprendre pourquoi vous avez une telle idéalisation pour un produit si dangereux. Considérez toutes les

conséquences. Vous réaliserez probablement que vous vous sentez physiquement et mentalement mieux maintenant que vous ne l'avez jamais été comme fumeur.

Considérez tout ça et **n'avalez plus jamais une autre bouffée de cigarette !**