



J'ai 52 ans et je voudrais savoir ce que le corps et nous-mêmes ressentons quan on arrête de fumer pendant un jour

Rubrique : questions-réponses - Date : dimanche 29 mars 2009

Bonjour,

J'ai 52 ans et je voudrais savoir ce que le corps et nous-mêmes ressentons quand on arrête de fumer pendant un jour. Car je voudrais arrêter de fumer, je vois tellement de choses sur le tabac, ça me fait peur

Cordialement N A

Merci

Réponse :

La dépendance à la fumée de tabac est au plus haut niveau de la dépendance constatée pour les drogues. En arrêtant de fumer, vous passerez nécessairement par une période de désaccoutumance ou de manque qui envahira votre vie.

Si vous avez le désir de vous arrêter, vous pouvez

- ne compter que sur vous-même et c'est le succès assuré si vous dépassez la semaine sans rechute. Vous ne serez toutefois totalement débarrassée de cet ami dangereux et exigeant (la cigarette) qu'après plusieurs années.
- utiliser des méthodes comportementales qui vous aideront à vous sentir moins seule face à cet ennemi.
- vous rendre dans une consultation tabacologique où vous serez prise en charge et suivie médicalement pour trouver le meilleur chemin vers le sevrage. Pour cela appelez Tabac-Info-Service au 0825 309 310.