

Bénéfices

> **8 heures** : La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

> **24 heures** : Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme. Les poumons commencent à rejeter les résidus.

> **48 heures** : la nicotine est complètement éliminée de l'organisme. L'odorat et le goût s'améliorent.

> **72 heures** : la respiration s'améliore. La capacité pulmonaire s'accroît. L'énergie augmente.

> **2 et < 12 sem** : la circulation sanguine s'améliore. Le fonctionnement des poumons s'améliore.

> **1 et < 9 mois** : la toux, la congestion nasale, l'essoufflement diminuent, la voix devient plus claire.

> **1 an** : le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié.

> **5 ans** : Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage diminue de moitié, ainsi que le taux de mortalité liée au cancer du poumon. Le risque d'AVC devient comparable à celui d'un non fumeur.

> **10 ans** : Le risque de mortalité liée au cancer du poumon est comparable à celui d'un non-fumeur.

> **15 ans** : le risque d'accidents coronariens est semblable à celui d'un non-fumeur

Préparez-vous

Listez vos motivations : Dressez une liste de toutes les raisons qui vous poussent à arrêter, y compris tous les avantages bénéfiques à votre santé.

Préparez-vous : Jetez tous vos cendriers, paquets de cigarettes, allumettes et briquets. Ou apportez le tout à votre rendez-vous. Cela peut vous aider lorsque vous serez tentés. Soyez préparé pour les moments auxquels normalement vous fumeriez. Ayez toujours de l'eau ou un substitut sain sous la main.

Annoncez-le : Dites à toute votre famille et à vos amis que vous avez arrêté de fumer. Demandez-leur de vous aider en ne fumant pas près de vous et en ne vous proposant pas de cigarette. Evitez les endroits où l'on fume.

Bougez plus : Vous serez détendu, plus en forme et c'est bon pour le moral. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Pendant votre pause déjeuner, faites de la natation ou du jogging. Inscrivez-vous dans un centre de remise en forme.

Fixez une date d'arrêt : Décidez du jour où vous arrêterez et entourez ce jour dans votre agenda. Evitez les tentations dans les jours qui suivent cette date. Si une autre personne de votre entourage arrête de fumer en même temps que vous, cela facilitera votre démarche

STOP TABAC



**Préparez
votre rendez-vous
et appelez-moi
0475/912822**

**80% de réussite en
une séance !**



www.hypno-coaching.be

Rappelez-vous qu'un jour, vous avez été non-fumeur et que le tabac ne vous manquait pas

Fumer est addictif

Chaque fois que vous allumez une cigarette, vous inhalez environ 7000 substances chimiques différentes. Le cadmium, le mercure, le plomb, le chrome, le goudron, l'oxyde d'azote et monoxyde de carbone, ne sont que quelques ingrédients de ce cocktail empoisonné. Mais c'est **la nicotine** qui vous rend physiquement dépendant.

La **nicotine** exalte, comme une drogue. Il ne faut que quelques secondes pour que vous ressentiez les effets d'apport de nicotine vers votre cerveau, par exemple sur votre humeur ou votre concentration.

Votre corps s'y habitue et en demande plus. Coup sur coup et de plus en plus. Lorsqu'il n'y a plus assez de nicotine présente dans votre corps, vous vivrez des symptômes de manque : irritabilité, problèmes de concentration, troubles du sommeil, agitation, mal au ventre, mal à la tête ...

L'addiction physique ne vient pas seule, elle s'accompagne d'addiction psychique. Fumer devient une habitude et un rituel social. Vous fumez en buvant un café, après un effort ou un moment de stress, par ennui, lorsque quelqu'un fume près de vous.

La plupart des fumeurs sont dépendants aussi bien physiquement que psychologiquement.

Evaluez votre dépendance

Additionnez les chiffres à côté des réponses

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

- | | |
|--|---|
| ☐ Dans les 5 minutes | 3 |
| ☐ Après 6 à 30 minutes | 2 |
| ☐ Après 31 à 60 minutes | 1 |
| ☐ Après 60 minutes | 0 |

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- | | |
|------------------------------|---|
| ☐ oui | 1 |
| ☐ non | 0 |

A quelle cigarette vous serait-il le plus difficile de renoncer?

- | | |
|--|---|
| ☐ La première de la journée | 1 |
| ☐ Une autre | 0 |

Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Moins de 10 | 0 |
| ☐ 11 à 20 | 1 |
| ☐ 21 à 30 | 2 |
| ☐ 31 ou plus | 3 |

Fumez-vous plus pendant les premières heures de la journée que pendant le reste ?

- | | |
|------------------------------|---|
| ☐ oui | 1 |
| ☐ non | 0 |

Fumez-vous aussi lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

- | | |
|------------------------------|---|
| ☐ oui | 1 |
| ☐ non | 0 |

Score

De 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant
De 3 à 4 : vous êtes légèrement dépendant
De 5 à 6 : vous êtes moyennement dépendant
De 7 à 10 : vous êtes fortement dépendant

Une atteinte à votre santé !

La plupart des fumeurs se rendent bien compte des dangers de leur dépendance. Fumer peut causer:

- ⇒ Le **vieillissement** précoce de la **peau** et des rides plus prononcées
- ⇒ Une **mauvaise circulation** dans les **membres**
- ⇒ Une **bronchite** chronique, la PCO incurable et le **cancer des poumons**
- ⇒ Des affections du **cœur et des artères**, l'angine de poitrine et des attaques cardiaques
- ⇒ Un risque surélevé de **cancers** divers (lèvres, vessie, reins, larynx, bouche, estomac, foie, ...)

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 6 millions de personnes meurent annuellement à cause du tabagisme. 600 000 d'entre eux sont des fumeurs passifs

Rien que dans notre pays, quelque 14 000 personnes meurent chaque année des suites du tabagisme

Félicitations d'avoir pris la décision de vous en libérer

A présent : appelez-moi au 475/912822

Philippe Defaux