

Arreter de fumer - 1/2

Arreter de fumer chose facile à dire mais difficile à faire !

Ah la cigarette, petit tube de 8.5 cm de long et d'1cm de large ! Elle peut faire de nombreux dégats sur notre corps, celui des autres; jouer sur notre humeur; participer à la pollution de l'atmosphère... Mais rassurez-vous je ne vais pas tous les citer, car on les entend assez que se soit au collège, au lycée, par les médecins, la télé, et bien sur nos parents, amis, familles, non fumeurs et fumeurs repantis !

Ma première cigarette ? C'était à 13 ans, une amie qui fumait déjà 1 paquet par jour et venue me chercher pour sortir. De là elle m'a proposé une clope ! Pour ne pas paraître idiot après plusieurs refus, j'ai fini par accepter ! J'en ai un mauvais souvenir ! La tête qui tourne, un mauvais goût dans la bouche, et bien sur j'ai été prise de toux ! Puis j'en plus toucher !

Malheureusement, je ne sais plus comment ni pourquoi à 15 ans je me suis mise à fumer, et à acheter mes paquets ! Surement pour faire comme tout le monde ! J'en suis vite arriver à 2 paquets de 25 par jour au lycée !

Maintenant à 19 ans, je n'arrive plus à m'en passer ! J'ai bien essayer d'arreter, mais 3 jours après lors d'une soirée... et ce ne fut pas ma seule tentative ! Mais bon j'ai quand même réussis à diminuer 1 paquet de 25 pour 3 jours ! Enfin ça dépends !

L'inconvénient, lorsqu'on est jeune et qu'on fume c'est les parents ! Surtout s'ils sont non fumeurs ! On a droit à toutes sortes de remarques et des fois à plus d'argents de poche !"Comme ça tu ne pourras plus acheter tes clopes... "

Je suis aide-soignante et j'ai vus plein de personnes décéder en grande partie à cause de la cigarette, j'ai vue les dégats qu'elle infligee; mais je n'ai toujours pas arreter ! Paradoxale je sais ! De plus comme la plus part des personnes, je connais tout les bien fait de l'arret :

-Pour votre santé

- ~ réduction d'une mort prématurée
- ~ réduction des risques de développer des maladies invalidantes
- ~ réduction de la toux et respiration plus facile

-Pour vous monsieur

- ~ réduction du risque de finir impuissant

-Pour vous madame

- ~ réduction des risques d'infertilité et de fausse couche
- ~ vous pourrez allaiter
- ~ réduction du risque de cancer du col de l'utérus
- ~ vous retarder l'âge de la ménopause et souffrirez moins d'ostéoporose

-Pour votre bien-être psychologique et relationnel

-Pour votre apparence

-Pour votre budget

Arreter de fumer - 2/2

Pour y arriver il faut de la volonté, beaucoup, essayer d'abord sans aide médicamenteuse, le faire à plusieurs personnes, se limiter aux cigarettes dites "indispensables", prendre une gum sans sucre par exemple dès qu'on en veut une ! Les autres recours sont bien sur les médecins qui vous guideront vers un arrêt définitifs !

Le mieux étant bien sur de ne jamais commencer à fumer !