

## La cigarette cette blonde ennemie vaporeuse... - 1/1

**Saviez-vous qu'environ 8 fumeurs sur 10 veulent arrêter de fumer ? Voici quelques trucs pour vous faciliter la tâche...**

4000 produits chimiques composent une cigarette, là-dessus 50 sont cancérigènes. Celui qui fume un paquet par jour s'envoie environ 90 000 doses de drogue au cerveau durant seulement une année. Pour ceux qui croient aux produits miracles tels que l'hypnose, l'acupuncture et la gomme à la nicotine; je ne veux pas vous décevoir, mais ces moyens ne sont que des outils pour vous aider à cesser de fumer. Ce qu'il vous faut en premier lieu pour que cette mauvaise habitude cesse, c'est une volonté de fer, votre volonté. Votre décision de cesser doit être inébranlable. Ne cessez pas de fumer pour faire plaisir à quelqu'un, faites-le pour vous, sinon vous avez de grandes chances d'échouer. Malgré qu'il vous paraît très dur d'abandonner à cigarette, retrousser vos manches et dites-vous que 9 fumeurs sur 10 abandonnent leur vice par eux-mêmes, sans autre soutien que leur propre volonté. Mais, cela ne veut pas dire que vous n'aurez pas besoin de ressources, au contraire. Une étude Canadienne a demandé à près de 1400 fumeurs quelle genre d'aide ils souhaiteraient recevoir pour écraser; 62% ont opté pour les professionnels de la santé, 23% pour un dépliant ou un livre, 12. 1% pour un groupe de soutien et 2. 9% préfèrent une aide téléphonique ou postale. Voici quelques trucs pour vous aidez à passer au travers cette épreuve plus facilement :

- il faut choisir le bon moment, pas une période creuse.
- quand l'envie de fumer nous prend boire de l'eau, respirer à fond ou marcher un peu.
- jeter tout les articles reliés à votre consommation de tabac; briquet, cendrier...
- occupez-vous les mains et la bouche; mangez des collations santé, légumes, fruits.
- avec l'argent économisé, se récompenser, se faire plaisir.
- se relaxer, faire du sport, bricoler, rénover, lire.
- ne pas succomber, ne serais-ce qu'une petite bouffée inoffensive.
- trouvez un ami en lequel vous faites confiance devant lui vous pourrez vous plaindre et vous défoulez autant que vous voudrez.

Voilà ! Je crois qu'avec ces quelques trucs et de la bonne volonté vous réussirez à arrêter d'être esclave de cette blonde vaporeuse, car a cigarette est MORTELLE !

Souvenez-vous-en !