

Pourquoi arrêter de fumer ? - 1/2

Voici quelques bonnes raisons pour arrêter de fumer...

Statistiques

Le tabac est la cause d'au moins 3 millions de décès par an dans le monde entier. Le tabac à déjà fait autant de victime que les deux guerres mondiales entre 1914 et 1918 (estimations 61 millions !)

En France un quart des français fume ce qui fait environ 14 millions de fumeurs sur les 57 millions de Français. On produit en France plus de 60 milliards de cigarettes et on en consomme 97 milliards !! Chaque jour les Français fument donc plus de 265 millions de cigarettes.

En 1992 il y'a eu en France 9.083 tuées sur les routes et 80.000 par le tabac. Et il y'a eu 198.104 blessés (1.400.000 malades du tabac) Quand on compare ses chiffres on constate donc que le tabac provoque 8 fois plus de morts et d'infirmes que les accidents de la route.

Ces statistiques datent de 1992 aujourd'hui il est clair que les chiffres ont encore augmentés !!

Pourquoi de plus en plus de jeunes fument ?

La puberté est une période durant la quel le jeune est à la recherche de sa propre personnalité et de son identité. Durant la puberté les jeunes font aussi beaucoup de nouvelles expériences. Beaucoup de jeunes se demande quel est le goût du tabac et veulent savoir ce qu'on ressent en fumant une cigarette. D'autres jeunes commencent à fumés parce qu'ils pensent que les cigarettes peuvent leurs apporter quelque chose. Quand on est stressé par exemple la cigarette est un bon moyen de (vaincre) le stress ! La cigarette est ton compagnon, fumer te calme, fumer te donne l'impression de faire partie du groupe, fumer c'est prendre des risques, BEAUCOUP de risques.

D'autres commencent à fumés pour FAIRE comme les autres, c'est vrai que quand tu te retrouve avec un groupe de jeunes ou tout le monde fume-tu te sens peut-être con d'être le seul à ne pas avoir une cigarette à la main et quand quelqu'un te propose une cigarette ça peut être très dur de refuser. Mais ne crois pas que parce que tu vas te mettre à fumer les autres vont t'apprécier plus qu'avant ! Quand quelqu'un te propose une cigarette ai le courage de dire NON !

Mais bon je crois que seul le jeune fumeur sait pourquoi il a commencé à fumer !

Les effets négatifs des cigarettes

Les cigarettes, et ça tout le monde est au courant, on de très graves conséquences qui mènent à la mort comme le cancer des poumons (80-90% des décès) , une bronchite chronique (80% des décès) ,un infarctus (20-23% des décès) et des cancers (30% des décès) .Les cigarettes entraînent aussi de nombreuses anomalies dentaires, dont des aphtes douloureux et la perte de dents et pleins d'autres graves conséquences. Le risque est maximal avec une dose moyenne d'un paquet par jours. La vie des fumeurs d'âge moyen (35-69 ans) peut être raccourcie de 15 à 20 ans du fait de l'usage du tabac.

Comment arrêter de fumer ???

Pour pouvoir arrêter de fumer-tu dois d'abord savoir POURQUOI tu veux arrêter (= motivation) et COMMENT tu compte y arriver (= méthode). Et mieux vaut arrêter aujourd'hui que demain !!

Pourquoi arrêter de fumer ? - 2/2

Si tu veux vraiment arrêter de fumer pour de bon et que tu es motivé tu trouveras sur Internet pleins de sites pour t'aider dans cette démarche. En voici quelques uns.

<http://www.bruno.castelain.free.fr>

<http://www.unisernet.fr/arfumf>

<http://www.wanadoo.fr/nicostop/indexs.htm>

<http://www.ah-c.ch/fumee.html>

http://www.droitsdesjeunes.gouv.fr/test/guide/1_sa_8.4.html

<http://www.nicopatch.com/public/comment/index.htm>

Voilà si tu veux en savoir encore plus tu trouveras toutes les informations sur un moteur de recherche