

LE TABAC EN QUESTION

Depuis une vingtaine d'années, je me consacre à aider le fumeur à se libérer du tabac. Le temps, l'expérience de plus de 2500 cas traités ont affiné la méthode, et les résultats m'encouragent à persévérer. Ancien fumeur moi-même, je sais parfaitement à quoi et à qui j'ai à faire !

Chacun sait que fumer est mauvais pour sa santé, mais peu nombreux sont ceux qui savent à quel point le tabac est nocif.

Tout fumeur, qu'il le veuille ou non, engage son organisme à vieillir prématurément. En effet, d'innombrables recherches ont prouvé que l'espérance de vie du fumeur diminue en proportion avec la consommation du tabac et que tout fumeur peut être certain d'une mort prématurée.

Il faut savoir qu'un fumeur de 20 cigarettes par jour raccourcit sa vie de **8 à 10 ans**, en moyenne.

Entre 35 et 65 ans, on constate **deux fois plus** de décès chez les fumeurs que chez les non fumeurs du même âge.

Le plaisir de fumer se paie donc très cher **en santé et en argent**, si on compte les centaines de millions de Francs perdus que la Société doit payer, à cause de l'invalidité due au tabac et aux retraites précoces (A.I.)

Combien de cigarettes pourrait-on fumer chaque jour sans que ce soit vraiment nocif ?

Il ne semble pas y avoir de réponse satisfaisante à cette question, car il n'y a pas de commune mesure pour chacun. A priori, nous distinguons trois phases dans l'action du tabac sur la santé :

- Celle de **l'attaque du tabac**. Au début, le corps, toujours en bonne santé, réagit grâce aux mécanismes naturels de défense et d'élimination. Le fumeur n'est pas encore vraiment gêné par le tabac. L'oxygénation du sang est moins bonne, mais il ne s'en rend pas compte, à cause de la réserve d'énergie dont il dispose. La dégradation des systèmes respiratoire, nerveux, cardio-vasculaire, et le dérèglement du glucose ont déjà commencé. C'est une phase de plaisir et d'insouciance où le fumeur ne voit aucune raison pour arrêter de fumer. Pourtant, arrêter à ce stade éviterait tous les méfaits du tabac. Attend-on qu'une voiture ait coulé une bielle pour y remettre de l'huile ?
- A partir de 50'000 cigarettes, soit 2500 paquets, soit 7 à 10 ans de tabagisme, les mécanismes de défense deviennent moins efficaces. C'est la deuxième phase, celle de **l'invasion**. Les composants toxiques de la fumée ont envahi l'organisme qui s'encrasse. Les cils vibratiles sont paralysés et les goudrons restent dans les bronches, au lieu d'être éliminés. De plus, la toux s'en mêle ! A ce stade, fumer est devenu un besoin absolu. Pourtant, tout peut encore rentrer dans l'ordre en cessant.

- Après 200'000 cigarettes, soit 20'000 paquets, soit environ 40 à 50 ans de tabagisme, chiffres très variables d'un individu à l'autre, des troubles pathologiques graves liés au tabac apparaissent. C'est la troisième phase, celle du **massacre**. Il peut s'agir d'un cancer, d'un infarctus, d'une bronchite chronique, d'un emphysème ou des pathologies digestives graves. Mais là encore, il sera toujours temps de retrouver un meilleur état de santé en renonçant à fumer.

Quelles sont les conséquences du tabagisme pour la Société ?

En affaiblissant l'organisme, le tabac favorise l'apparition de maladies physiques et comportementales :

- Selon le Département fédéral de la santé publique, la surmortalité due au tabac est de plus de 12'000 personnes en 1999, en Suisse, soit 10 fois plus que les décès par accidents de la route.
- Le tabac est à l'origine de 95 % du cancer du poumon, un des cancers dont on a que peu de chance d'en réchapper.
- Le tabac serait responsable de 30 % de l'ensemble des cancers, notamment du poumon, des bronches, du pharynx, du larynx, de la langue, des lèvres, de l'œsophage, de la vessie, du pancréas et du col de l'utérus.
- Sur 10 personnes souffrant de bronchite chronique, 9 fument ou ont fumé longtemps.
- Le tabac favorise la formation d'ulcère à l'estomac.
- 50 % des infarctus du myocarde seraient imputables au tabac.
- Et la pilule AC + le tabac chez les femmes...et l'absentéisme dans les entreprises... et la fatigue chronique...

Le tabac représente une charge considérable pour l'Etat et le social. Il coûte beaucoup plus cher qu'il ne rapporte à l'Etat. Quel paradoxe !

Alors on peut se poser cette question : dans le monde, dans notre société dite civilisée, comment a-t-on pu en arriver à admettre **l'irresponsabilité du fumeur**, qui fait fi de tout ce qu'il sait fort bien, qui se rend petit à petit infirme et qui se laisse tuer ?

Où donc le manque de volonté manifestement général de notre génération tire-t-il son origine véritable, qui fait que le jugement qu'elle porte ne la fasse pas passer à l'action ?

Que font ou que peuvent faire les services de la santé publique pour la prévention et surtout la lutte contre le tabac ?

Comment est-il possible que notre Société, d'une part, fasse tout à coups de milliards pour assurer son avenir, par des assurances sur la maladie, sur la vie, par des caisses de retraites, et que cette même Société dépense, d'autre part, des centaines et des centaines de millions pour enterrer systématiquement sa santé, son espérance de vie et par là même le bonheur des gens.

Cette contradiction profonde, symptôme du malaise de notre civilisation, a des bases psychologiques ou financières (?) insuffisamment étudiées, mais quel paradoxe ! Il nous faudrait rechercher le but et le sens profond de notre vie, ce qui devrait faire naître un sentiment de responsabilité vis-à-vis de soi-même, de son entourage et de la Société.

Alors il faut cesser de fumer !

Il n'y a pas de méthode miracle pour arrêter de fumer ayant 100 % de réussite, car le caractère des gens et les habitudes prises en fumant sont bien trop variés. L'acupuncture, l'auriculothérapie, la sympathicothérapie, la sophrologie, l'homéopathie, la relaxation, le « bol d'air Jaquier », les plantes médicinales, sont vraiment une aide efficace. Il est nécessaire d'y ajouter une bonne dose de psychologie car, en fin de compte, ce sont la **motivation**, le **discernement** et la **volonté** du fumeur qui seront décisifs.

Pour le fumeur, arrêter de fumer revient à déménager pour habiter une nouvelle demeure plus spacieuse, moins bruyante, mieux située. Tout y est mieux conçu et plus facile à vivre. Ce déménagement va provoquer bien sûr un peu de « remue-ménage ». En effet, quelques troubles en général mineurs et passagers peuvent survenir lors de l'arrêt du tabac : nervosisme, fatigue, vertiges, fourmillements, tremblements, nausées, névralgies, etc.

Ces réactions sont considérées comme normales, sans danger, mais elles pourront être évitées par les traitements susmentionnés. Elles traduisent les efforts que fournit l'organisme pour éliminer les déchets du tabac, en particulier la nicotine. Le fumeur est invité à accueillir ces symptômes comme un encouragement à persévérer. Ils culminent en général vers le troisième jour **d'arrêt total**, pour disparaître définitivement ensuite.

La peur de prendre du poids ne doit pas être un obstacle pour arrêter de fumer. La prise de poids, soit 2 à 3 kilos, est considérée comme relativement normale chez 60 % des personnes qui abandonnent la cigarette. Par contre, une prise de poids plus importante est le résultat d'erreurs alimentaires qu'il faudra rapidement corriger.

Le fumeur, qui entend agir à la suite d'une véritable prise de conscience, est maître de sa vie. Il a fait un pas concret dans la voie de la réalisation de soi. L'expérience démontre que cette réaction positive donne de l'ex fumeur un sentiment de libération lié à un sentiment accru de sa propre valeur. Il progresse de manière exemplaire vers un avenir meilleur et, il ne rend pas seulement service à sa propre santé, mais participe de façon positive à la lutte contre les phénomènes de dégénérescence de notre civilisation.

Quand faut-il s'arrêter de fumer ?

- Etre au clair avec sa motivation
- Se sentir prêt
- Le plus vite possible
- Dans le contexte de ses occupations habituelles
- En évitant si possible de choisir une période riche en sollicitations, ainsi que les moments prévisibles d'intense surmenage.

Comment s'arrêter de fumer ? Seul ou à plusieurs. Entraîner conjoint, amis, voisins, collègues de travail, permet de se soutenir mutuellement, de ne pas être seul devant ce combat pour une vie meilleure.

Il est toujours préférable d'arrêter brutalement, d'un seul coup, quelque soit le nombre de cigarettes fumées par jour. Ce choix ne connaît pas de demi-mesures. On ne transige pas avec le tabac ; on l'élimine ! Fumer ou ne pas fumer du tout !

Cesser de fumer apporte plus de **santé**, de **liberté**, de temps et **d'argent**.

La Naturopathie œuvre pour la sauvegarde de la santé dans une volonté de **prévention** ; aussi encouragent-ils une **vie saine et surtout sans tabac**.