

# Tabagisme, les solutions ! - 1/1

**On parle souvent du tabagisme en nous faisant la morale : pour les femmes on leur parle des risques sur la grossesse, des maladies que cela engendre ou de la consistance que cela a, pour dégoûter la personne. Tout cela, c'est bien il faut le faire, mais après...**

En parler c'est bien, agir c'est mieux !

Après il y a les solutions dont on ne parle pas forcément mais ça aussi il faut le faire. Parce que prendre la décision c'est déjà difficile, alors s'il faut en plus chercher les solutions...

Voici donc un petit récapitulatif des solutions pour arrêter de fumer :

## **Solution n°1**

### **les patchs**

Ce sont des sortes de pansements contenant de la nicotine, les doses diminues au fure et à mesure du traitement. Les patchs sont souvent accompagné de **nicorettes**

en cas d'envie subite, ce sont des chewing gum contenant eux aussi de la nicotine

Inconvénient : en début de traitement les patchs peuvent être douloureux car ils envoient des micro pulsions qui donnent l'impression de recevoir des petits "coups de jus" !

## **Solution n°2**

### **Les cigarettes à l'Eucalyptus**

Elles contiennent de faibles dose de nicotines et remplacent peut à peut vos cigarettes habituelles.

Inconvénient : Elles n'enlèvent pas "le geste" (c'est le fait de porter à sa bouche la cigarette ou même le simple fait de la tenir entre ces doigts)

## **Solution n°3**

### **De la volonté et du sport**

Il s'agit en fait de se changer les idées et de parer à cette idée préconçue qui dit qu'une prose de poids est inévitable lorsque l'on arrête de fumer. De plus, beaucoup de personnes fument par ennui, hé oui !! C'est parce que l'on ne sait pas quoi faire que l'on pense à "prendre une clop" et beaucoup de personnes avouent fumer plus quand elles s'ennuient !

## **Solution n°4**

### **Un fil dans l'oreille, l'acuponcture**

Cette méthode n'est pas encore très connue mais elle a pourtant déjà fait ses preuves. C'est en effet une sorte d'acuponcture mais au lieu de mettre des aiguilles dans la peau, on place un fil à un point très précis de l'oreille. L'envie de fumer et même les besoins physiologiques disparaissent, ça tient presque du miracle !

**Maintenant que vous avez toutes les solutions en mains pour arrêter de fumer, il faut commencer à changer votre image, parce que c'est pas parce que l'on fume qu'on est plus "cool" et que l'on arrive mieux à s'insérer dans la société !**