

Les effets bénéfiques d'une vie sans tabac

Contrairement à ce que de nombreuses idées reçues, arrêter de fumer ne signifie pas le **stress** auquel on pourrait s'attendre, au contraire, beaucoup de fumeurs disent retrouver une certaine forme de calme. Cette sensation est due à la disparition de la **nicotine** qui entraîne de la **surexcitation** (lorsque que vous fumez, les battements de coeur sont plus rapides et la pression artérielle augmente). Par contre, il est plus difficile de se débarrasser de certaines **habitudes** prises tout au long de ces années de tabagisme surtout au niveau gestuelles. Il faudra un peu de temps pour oublier ces mauvais réflexes et le mieux est d'**anticiper** ces changements en :

- évitant les endroits fumeurs
- s'occupant les mains
- en parlant avec des non-fumeurs ou d'ex fumeurs
- etc...

En dehors des considérations **économiques** que vous allez réaliser, l'arrêt de la cigarette va avoir des effets bénéfiques sur votre apparence physique :

- votre teint va s'éclaircir
- votre haleine sera plus fraîche
- vos dents vont redevenir blanches
- vos rides seront moins visibles
- etc...

Mais l'essentiel est ailleurs, car, c'est sur votre **santé** que votre dépendance au tabac est la plus néfaste. La fumée d'une cigarette contient plus de **4000** substances chimiques parmi lesquelles la nicotine qui crée l'**addiction**, de l'arsenic (poison), du mercure, du monoxyde de carbone (gaz asphyxiant), du polonium (radioactif), etc...

Il faut savoir qu'une personne qui fume 1 paquet de cigarettes par jour, inhale **250ml de goudron** par an soit l'équivalent d'une petite bouteille de soda prise au café du coin. Et quand on sait que ces goudrons sont la principale cause des cancers liés au tabac... Fermez les yeux et imaginez que vous êtes sur la terrasse d'un bar et que le serveur vous ramène un verre de jus de fruit ou un demi de bière mais que le liquide soit remplacé par du goudron : pourriez vous l'avaler ?

Heureusement, cesser de fumer vous apporte son lot de **actions positives** :

- 24h après l'arrêt le risque d'infarctus diminue
- 48h après l'arrêt vous retrouvez du goût et de l'odorat
- 72h après l'arrêt vous respirez mieux
- entre 2 semaines et 3 mois la fatigue s'estompe
- après 12 mois le risque d'infarctus diminue de moitié
- après 5 ans le risque de cancer du poumon diminue de presque moitié
- entre 10 et 15 ans après l'arrêt votre espérance de vie redevient quasi identique à celle d'une personne n'ayant jamais fumé

Mais attention, ne faites jamais l'erreur de reprendre une cigarette même longtemps après avoir cessé car la dépendance à la nicotine se réinstalle très vite et vous risquez tout simplement de recommencer à être esclave du tabac. Certains spécialistes affirment que l'addiction au tabac est **plus forte** que celle aux drogues...

About the Author

Michel Seaume

Infopreneur

<http://www.info-concept-tabac.com>