

Le chemin de croix de celui qui veut s'arrêter de fumer

Le chemin que vous suivez pour rompre avec votre **addiction** au tabac n'est pas un long fleuve tranquille. Il est long et semé d'embûches. Petit florilège des difficultés rencontrées et des pistes à explorer :

Les **troubles du sommeil** sont un des tracas qui peuvent vous frapper lorsque vous arrêtez de fumer, c'est du au sevrage. Pour les limiter, quelques solutions sont à votre disposition :

- vous coucher et vous lever tous les jours à la même heure
- régler la température de la chambre
- éviter les produits excitants (café, thé...)
- vous relaxer au moins une heure avant le coucher
- essayer de repérer votre cycle d'endormissement et vous coucher à ce moment
- manger léger le soir
- supprimer les bruits environnant (radio, tv...)
- etc...

La difficulté de **concentration** peut être une autre source de trouble liée à l'arrêt de la cigarette. En général, cette perturbation ne dure que quelques jours et une des manières d'y remédier est de faire des pauses à intervalles régulières. La prise de vitamine C peut également permettre de l'atténuer.

La sensation d'être malade, les maux de gorge voire la toux sont quant à eux des signes **positifs**. Ils indiquent que votre corps réagit, se désintoxique et qu'il retrouve petit à petit son fonctionnement normal. Pendant des années, la fumée inhalée empêche vos cils vibratils de la gorge et vos cellules des bronches d'effectuer leur travail qui est d'évacuer les déchets. Vous vous libérez progressivement des produits toxiques que vous avez accumulés.

L'**irritabilité** est un autre symptôme qui vous guette pendant votre sevrage tabagique : c'est la **dépendance** à la nicotine qui crée cette source de nervosité et d'anxiété. Il faut donc vous armer de courage et prévenir votre entourage et vos proches de cet état de fait. La aussi, l'hygiène de vie va jouer un rôle essentiel : diminuer votre consommation de café, thé ou alcool est recommandé et pratiquer une activité sportive (au moins de la marche) est vivement conseillé.

Il faut savoir que ces différents troubles sont souvent l'origine des difficultés voire des **échecs** à court terme. Cet état de manque lié à la pulsion de fumer diminue progressivement pour disparaître en quelques semaines (de 2 à 8 en fonction de votre dépendance). Plus le temps passe, plus cela devient facile.

About the Author

Michel Seaume
Infopreneur

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

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#) [droits de revente](#)