

Le tabac en chiffres

Les signes **précurseurs** des atteintes liées au tabac sont : essoufflement, toux, crachat de mucus etc...

La France compte **14 millions** de fumeurs et le tabac est responsable de 5 millions de décès par an dans le monde. La cigarette avec près de **65000 morts** par année dans notre pays est plus **meurtrière** que les accidents routiers, la drogue, le sida, les homicides, l'alcool et les suicides réunis. On se demande, cette lecture, pourquoi c'est la prévention routière qui est mise en avant, peut-être est-ce parce que la cigarette **rapporte** beaucoup d'argent : plus de **11,8 milliards** d'euros en 2006.

C'est à **16 ans** en moyenne que la consommation de tabac devient régulière et l'on estime que 59 % le nombre de fumeurs qui souhaitent s'arrêter.

Ce qui rend le sevrage tabagique si difficile est une drogue très puissante : la **nicotine**. Cette drogue qui agit partiellement utilisée comme **insecticide**, stimule la production d'un élément chimique dans le cerveau : la dopamine. Celle-ci vous fait vous sentir de meilleur humeur, plus calme, plus détendu... Et plus vous fumez, et plus vous avez besoin de nicotine pour vous sentir bien, c'est un **cercle vicieux**. Cette dépendance est appelée dépendance **physique**.

Mais ce n'est pas la seule, la dépendance **comportementale** est très forte également : fumer est une conduite qui s'acquiert comme un apprentissage. Au fil du temps, cela devient une habitude, comme un **reflexe** dans certaines situations :

- à la fin d'un repas
- en buvant un verre d'alcool, un café;
- en montant en voiture
- à la pause entre collègues
- etc...

Ce sont des **automatismes** qui sont complètement intégrés dans votre vie quotidienne et dont il va falloir vous débarrasser.

Décider d'arrêter de fumer n'est pas une chose facile car souvent le fumeur est partagé entre ce souhait et la sensation de plaisir éprouvée en fumant. D'autant plus, que souvent, la cigarette est associée à de bons souvenirs qui font craindre aux fumeurs de ne plus retrouver ces plaisirs. Pensez à votre santé, le tabac est responsable de **85 %** des cancers du poumon, et dites vous que ces bons moments l'auraient été même sans cigarettes.

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](#)