

## Mille raisons d'arrêter de fumer

Je me suis amusé à récapituler toutes les raisons qu'il peut y avoir à **arrêter de fumer** :

### Santé

1. **Arrêter de fumer**, c'est agir pour sa santé et son bien-être
2. Vous vivez une vie plus saine en respirant de l'air pur
3. Vous diminuez les risques de maladies pulmonaires
4. Vous diminuez les risques de maladies cardiaques
5. La cigarette est un des principaux facteurs de nombreux cancers
6. Au bout de quelques années, les risques de contracter ces maladies disparaît complètement
7. Votre espérance de vie augmente
8. Un fumeur vit en moyenne 14 ans de moins qu'un non-fumeur. C'est beaucoup non ?
9. Entre 60 000 et 70 000 français meurent du tabac chaque année (l'équivalent d'un crash d'avion tous les jours)
10. Vous vous sentirez de mieux en mieux chaque jour où vous êtes non-fumeur
11. Vous n'aurez plus l'angoisse de mourir avant l'heure
12. Vous n'aurez plus l'angoisse de mourir douloureusement (cancer, crise cardiaque, etc...)
13. Votre fumée nuit à votre entourage
14. Le tabagisme passif tue 2 000 à 3 000 personnes chaque année en France
15. Aucun produit de consommation courante ne cause autant de décès que la cigarette
16. Le risque de cancer de la vessie est multiplié par deux chez les fumeurs
17. Le risque de cancer de la bouche est multiplié par quatre chez les fumeurs
18. Le risque de cancer de l'œsophage est multiplié par quatre chez les fumeurs
19. Le fumeur a sept fois plus de risques qu'un non-fumeur de contracter

# HYPNOSOURCE

Cécile Argy

une maladie cardiovasculaire

21. Le risque de cancer du pharynx est multiplié par dix chez les fumeurs

Le risque de cancer du poumon est multiplié par dix chez les fumeurs

22. Le tabac tue trois fois plus de gens que l'alcool, le sida, la drogue, les accidents de voiture, les homicides, la maladie de la vache folle et les suicides réunis.

23. La cigarette contient, en plus de produits toxiques, des produits radioactifs (polonium, uranium)

24. Mieux vaut vivre au Japon que fumer !

25. La cigarette contient environ 4000 produits dont **plus de 90 sont toxiques**

26. La cigarette est un véritable poison

27. La nicotine est 3 fois plus puissante que le cyanure et l'arsenic

28. L'absorption d'un paquet entier en une seule fois est mortel

29. => S'il n'y a qu'une chose que vous devriez faire pour votre santé, c'est **arrêter de fumer** maintenant !

## Vitalité

30. Votre vitalité augmente et devient optimale en quelques semaines

31. Vous vous sentez plus énergique, moins fatigué

32. Vous récupérez votre souffle

33. Vous soulagez votre corps de nombreuses toxines

34. Vous êtes plus calme, moins stressé

35. Vous récupérez votre santé maximale en quelques mois

36. Vous êtes plus performant en sport, plus efficace au travail

37. Vous avez l'esprit plus clair

38. Vous serez plus serein face à l'avenir

39. Votre libido augmente

40. Vous aurez plus de plaisir à profiter de votre corps

41. Le simple fait de respirer de l'air pur vous fera du bien en permanence

42. Vous êtes plus résistant aux maladies et infections

43. Votre sommeil s'améliore

44. Vous aurez peut-être moins envie de café ou d'alcool

45. Vous constatez les bénéfices de l'arrêt du tabac très rapidement
46. Vous récupérez votre plein odorat
47. Votre sens du goût s'améliore
48. Vous améliorez votre capacité respiratoire
49. Vous êtes moins sujet aux rhumes, bronchites et autres problèmes respiratoires
50. Vous êtes libéré de la toux du fumeur
51. Vous êtes heureux d'avoir amélioré votre hygiène de vie
52. Votre qualité de vie est meilleure
53. Vous avez l'air et vous vous sentez plus jeune
54. Vous évitez à votre peau de vieillir prématurément
55. Vous n'aurez plus ce teint grisâtre du fumeur qui apparaît après 20 ans de cigarettes
56. Vos dents, vos yeux ne deviendront pas jaunes
57. Vous vous sentez plus sain

## Sexualité

58. La cigarette diminue l'activité sexuelle (homme et femme)
59. Fumer diminue la fertilité de 15 % à 40 % selon votre âge
60. Fumer peut causer des problèmes d'érection
61. Fumer augmente le risque de grossesse extra-utérine
62. Fumer pendant une grossesse augmente le risque de fausse couche de 25 %
63. Fumer pendant la grossesse double le risque d'hématome placentaire et de placenta prævia
64. Fumer pendant la grossesse augmente le risque d'accoucher prématurément
65. Fumer pendant la grossesse tend à diminuer le poids à la naissance du nouveau-né
66. J'arrête là, mais il y a pire : **risques pour femmes enceintes**

Et vous, c'est prévu pour quand ?

## Estime de soi

- 67. En devenant non-fumeur, vous serez fier de vous
- 68. Vous éviterez les regrets en cas de maladie grave
- 69. Votre confiance en soi augmente lorsque vous réussissez à changer une partie de votre vie
- 70. **Arrêter de fumer**, c'est reprendre le contrôle de votre vie
- 71. Vous vous sentez plus fort
- 72. Vous serez un exemple pour tous les fumeurs qui veulent **arrêter de fumer**
- 73. Vous vous débarrassez de toute culpabilité
- 74. Vous êtes plus en accord avec vous-même
- 75. Votre entourage sera fier de vous
- 76. Il est toujours temps de prendre une bonne décision

## Enfants

- 77. Vous devenez un exemple positif pour vos enfants
- 78. Vos enfants ne seront plus exposés au tabagisme passif (et ne risquerons plus d'avoir un cancer du poumon)
- 79. Vous serez cohérent quand vous encouragerez vos enfants à ne jamais fumer
- 80. Vos enfants seront fiers de vous
- 81. Vos enfants seront rassurés, et ne vous pousserons plus à **arrêter de fumer**
- 82. Votre confiance en vous déteint positivement sur vos enfants
- 83. Vous vivrez plus longtemps et pourrez profiter plus de vos enfants (et petits-enfants)
- 84. Si un enfant ingère une cigarette, il subit une violente intoxication nécessitant une hospitalisation urgente, même s'il vomit et régurgite la cigarette
- Liberté
- 85. Vous vous sentez libre !
- 86. Vous reprenez le contrôle de votre vie

87. Vous vous débarrassez de l'esclavage de la cigarette
  88. Vous découvrez que vous pouvez sortir d'autres dépendances
  89. Vous comprenez que même des habitudes ancrées depuis 10, 20, 30 ans peuvent être changées
  90. Vous êtes en accord avec vous-même et vos valeurs
  91. Vous êtes en accord avec votre corps
  92. Vous aurez plus de temps pour faire ce que vous voulez
- Argent
93. Votre argent ne partira plus en fumée à cause des cigarettes
  94. Vous n'aurez plus à gaspiller votre argent en vous empoisonnant
  95. 1 paquet par jour = 2000 euros par an, faites le calcul.
  96. Devenir non-fumeur, c'est économiser non seulement son argent, mais surtout sa santé !
  97. Le prix des cigarettes augmente régulièrement, et cela va continuer
  98. Pourquoi continuer à enrichir les industriels du tabac
  99. Certains cigarettiers sont suspectés d'employer des enfants dans certains pays pauvres
  100. L'Etat encaisse environ 10 milliards par an de taxes sur les cigarettes, et la Sécurité Sociale dépense environ... 10 milliards par an à cause des problèmes de santé causés par la cigarette. Même si la balance s'équilibre, voilà de l'énergie et du temps dépensé pour rien.
  101. **Arrêter de fumer** équivaut à recevoir une grosse enveloppe tous les ans
  102. Vous pourrez plus facilement vous faire plaisir, partir en vacances, ou tout simplement avoir plus de confort de vie

## Contraintes

103. Vous n'avez plus à redouter les transports sans possibilité de fumer (avion, train, etc...)
104. Vous n'aurez plus à courir chercher un paquet de cigarette
105. Vous n'aurez plus à sortir dans la pluie, le froid, la neige pour fumer
106. Vous n'aurez plus à sortir d'un restaurant ou d'un bar pour fumer
107. Vous n'aurez plus à sentir l'odeur du tabac froid dans vos vêtements ou vos cheveux
108. Vous n'aurez plus à sentir l'odeur de tabac dans votre voiture
109. Vous n'aurez plus à vous préoccuper de cigarette ou de briquet
110. Vous n'aurez plus besoin de déranger des gens dans la rue pour leur demander une cigarette
111. Vous n'avez plus à vous soucier de votre haleine

## L'image sociale

- 112. Fumer devient de plus en plus difficile (de plus en plus de lieux sont interdits aux fumeurs)
- 113. Vous n'aurez plus à souffrir de votre image de fumeur
- 114. On ne vous dira plus à quel point la cigarette est mauvaise pour vous
- 115. Dans votre cercle d'amis, il y a de moins en moins de fumeurs, n'est-ce pas ?
- 116. Vous n'aurez plus besoin de vous isoler ou de sortir pour fumer
- 117. Vous n'avez pas à avoir honte de vous, ou à envier ceux de vos amis qui ont arrêté de fumer
- 118. Vous serez heureux de passer dans le camp des non-fumeurs
- 119. Vous montrerez le bon exemple à vos proches
- 120. Avoir vaincu la cigarette amène généralement plus de respect de la part de votre entourage
- 121. Vous imaginez-vous à 70 ans en train de fumer ?

Cela fait beaucoup de bonnes raisons d'**arrêter de fumer**, n'est-ce pas ?

Je n'ai pas trouvé 1 000 raisons, mais celles-ci suffisent bien.

Ce qui compte, ce sont vos propres raisons d'**arrêter de fumer**.