

## Réponses à quelques propos de fumeurs

Propos de fumeurs	Réponses
«J'ai du plaisir à fumer»	Relativiser ce plaisir. Cesser de fumer procure d'autres plaisirs moins nocifs : le sport, le bien-être, des économies...
«Fumer me détend»	Cette impression n'est qu'une illusion due à la dépendance. La cigarette n'est pas la bonne réponse au stress. Il existe d'autres façons de se relaxer.
«Je suis trop dépendant»	Arrêter de fumer permet de sortir de la dépendance.
«Je crains les effets du manque de cigarettes»	Un patch ou un chewing-gum de nicotine atténué considérablement les effets du manque.
«J'ai peur de grossir si j'arrête de fumer»	La prise de poids n'est pas inéluctable. Il est plus risqué de continuer à fumer que de prendre quelques kilos que vous pourrez perdre par la suite. Quelques mesures diététiques simples évitent par ailleurs la prise de poids.
«Je manque de volonté»	Plus d'un million de Suisses ont arrêté de fumer. Pourquoi pas vous ?
«Si j'essaye d'arrêter, j'ai peur d'échouer»	Il faut en moyenne entre 3 et 5 essais pour devenir un ex-fumeur. Chaque tentative est une expérience qui augmente vos chances de succès.
«C'est pas le bon moment pour arrêter»	Vous repoussez le problème. Ce ne sera pas plus facile d'arrêter plus tard que maintenant.
«Fumer me permet de mieux me concentrer»	C'est vrai sur le moment mais à la longue le tabac peut diminuer vos performances intellectuelles.
«Le mal est fait, c'est trop tard pour arrêter»	Il n'est jamais trop tard. Cesser de fumer est bénéfique à tout âge.
«Le tabac n'est pas si dangereux que ça»	Vous jouez à pile ou face. Un fumeur sur deux est atteint d'une maladie due au tabac.
«Il faut bien mourir un jour»	Pourquoi mourir avant les autres et le plus souvent après plusieurs années de maladie due au tabac ?
«Je fume très peu, ce n'est pas dangereux»	Même ceux qui ne fument que 2 à 3 cigarettes par jour courent un risque.
«Pas de risque, je fume des cigarettes légères»	Les risques sont assez semblables, des études l'ont montré, car les cigarettes légères conduisent les fumeurs à inhaler la fumée plus souvent et plus profondément.
«La plupart de mes proches fument»	Peut-être, mais en Suisse deux tiers des gens ne fument pas.
«Beaucoup de soignants fument»	Mais la plupart sont non-fumeurs ou ont arrêté.

D'après Jean-Paul Humair et Jacques Cornuz, «Désaccoutumance au tabac», publié avec l'appui de la Fédération des médecins suisses et de l'Office fédéral de la santé publique.