



**Réalisé par La Fédération  
Française des Associations  
& Amicales de malades, Insuffisants  
ou handicapés Respiratoires**

Fondée en 1988, elle regroupe des associations régies par la loi 1901, elle a pour objet de contribuer à la qualité de vie des malades, insuffisants ou handicapés respiratoires et de défendre et représenter les intérêts moraux et matériels des personnes atteintes de pathologies pulmonaires, leurs familles et leurs aidants.

La FFAAIR est reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de la Santé

**[www.ffaair.org](http://www.ffaair.org)**  
**[www.facebook.com/ffaair/](https://www.facebook.com/ffaair/)**



## ***6 bonnes raisons d'arrêter de fumer***



**La Fédération Française des Associations  
& Amicales de malades, Insuffisants  
ou handicapés Respiratoires**

La BPCO, broncho-pneumopathie chronique obstructive et l'insuffisance respiratoire sont souvent liées au tabagisme et peuvent mener vers l'invalidité.

Il est donc important d'arrêter de fumer avant que la souffrance arrive.

*Tout le monde peut arrêter de fumer  
et le chemin pour y arriver est personnel.*



## 1. Je préserve mon capital santé et celui de mes proches

À tous les âges et même si vous avez fumé très longtemps, arrêter de fumer, c'est bon pour la santé. Dans la fumée du tabac il y a de la nicotine et des produits très dangereux : du goudron, du plomb, des gaz toxiques, etc. Le tabac tue et provoque beaucoup de maladies graves ; ce qui nous nous prive de joie de vivre.



## 2. Je me sens libre

Dès la naissance il y a une prédisposition génétique à devenir dépendant. Souvent l'intensité de la dépendance à la nicotine est très forte et comparable avec les drogues dures. Mais je suis né libre, sans tabac !



## 3. J'économise de l'argent

Fumer coûte cher et en arrêtant je profite de cet argent pour me faire plaisir.



## 4. Je me sens en meilleure forme

Je suis moins essoufflé quand je monte les escaliers ou lorsque je pratique une activité physique



## 5. J'améliore mon image

Je retrouve une bonne haleine, ma belle peau, des dents saines.  
Je me sens mieux dans ma vie sexuelle



## 6. Je suis fier de moi

Chaque pas vers l'arrêt du tabac est un grand travail. Vaincre la dépendance est un exploit.

*Arrêter de fumer sans aide est difficile parce que la nicotine du tabac rend dépendant :*



- C'est déjà difficile de changer ses habitudes.
- Quand on ne peut pas fumer, souvent on ne se sent pas bien, on est énervé, stressé, déprimé, fatigué. La boulimie et l'insomnie peuvent également être des symptômes de manque.



# Pour m'aider

- Je consulte un professionnel de santé, un médecin, un pharmacien, un tabacologue.
- Des substituts nicotiques sont disponibles en pharmacie et permettent à la dépendance de s'estomper : des patchs, des chewing-gums, des inhalateurs, des pastilles, etc. Avec une ordonnance, la plupart des produits seront remboursés.
- Le médecin peut me prescrire un traitement médicamenteux remboursé par la sécurité sociale.
- Je contacte Tabac info service (tél. 39 89 / [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)).
- La cigarette électronique peut aider à arrêter de fumer. C'est beaucoup moins dangereux que la cigarette si vous arrêtez complètement de fumer. Demandez conseil à votre médecin.