

Comment arrêter de fumer?

La plupart des fumeurs arrêtent sans aide. Avez-vous déjà essayé mais sans succès? Ne vous en faites pas! De chaque tentative, vous pouvez tirer des expériences pour le prochain arrêt. Et, avec de l'aide, vous augmentez encore vos chances de réussite.

Contrairement à ce que l'on pense souvent, il n'est jamais trop tard pour abandonner le tabac. Même si vous êtes fumeur depuis très longtemps, arrêter est toujours bénéfique et cela quelque soit votre état de santé.

Il est prouvé que le fait d'arrêter sa consommation de tabac empêche ou retarde l'aggravation de certaines maladies. Par exemple, l'emphysème pulmonaire se stabilise si l'on arrête de fumer et même dans les cas les plus graves comme le cancer du poumon, arrêter de fumer peut renforcer l'efficacité du traitement.

<https://www.youtube.com/watch?v=ShJ04Fa1t84>

<https://www.youtube.com/embed/STtyKsbnvC4?rel=0>

<https://www.youtube.com/embed/VZunFypMx7U?rel=0>

<https://www.youtube.com/embed/SEd2TrM7UYA?rel=0>

<https://www.youtube.com/embed/SEd2TrM7UYA?rel=0>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=127&v=Koxhw-iLixM

https://www.youtube.com/watch?time_continue=127&v=Koxhw-iLixM

<https://www.youtube.com/embed/rytFyD5EHTI?rel=0>

https://www.youtube.com/embed/CP7_cugcszQ?rel=0

<https://www.youtube.com/embed/Wfy01fLULrI?rel=0>

<https://www.youtube.com/embed/29jN9TkC1L0?rel=0>