

# N'arrêtez pas de fumer avant d'avoir lu ceci

Chère lectrice, cher lecteur,

On a beau savoir que la cigarette est un poison qui tue chaque année plus de 8 millions de personnes dans le monde<sup>[1]</sup>...

On peut même avoir 10'000 bonnes raisons d'arrêter de fumer...

Cela ne suffit pas toujours **pour réussir à se libérer de son addiction.**

Si vous lisez *PureSanté* depuis plusieurs mois, vous faites sans doute attention à ce que vous mangez, vous vous soignez avec les plantes, etc.

Mais il est possible qu'à côté de ça, vous n'arriviez pas à vous empêcher de fumer chaque jour votre paquet de cigarettes.

Ce n'est pas de votre faute.

Vous savez à quel point le tabac rend accro : peut-être avez-vous même déjà essayé d'arrêter... sans succès.

Pour vous aider à réussir votre sevrage, voici 3 mesures que vous devriez prendre avant d'arrêter de fumer.

## Avant d'arrêter de fumer, commencez par faire ceci

Ces conseils viennent de la célèbre naturopathe Anne Portier et ont été publiés dans la revue de santé *Solutions Naturopathie*.

La première chose à faire selon elle, c'est de **trouver une vraie motivation** d'arrêter le tabac.

Que faut-il comprendre par « vraie motivation » ?

La plupart du temps, les raisons qui motivent les gens à arrêter sont de fausses bonnes raisons :

« Ça coûte trop cher. »

« Je suis enceinte et je ne veux pas empoisonner mon bébé. »

« Ça dérange mon conjoint. »

Le problème c'est que ces raisons ne pas sont valables sur le long terme : un jour vous aurez peut-être assez d'argent, vous ne serez plus enceinte, où vous pourriez vous séparer de votre conjoint.

SI vous vous appuyez sur de mauvaises raisons, vous avez peu de chance de réussir à vous sevrer.

Vos motivations doivent être solides, sincères et durables.

Pour vous aider à les trouver, Anne Portier conseille **la technique de la balance** :

- Sur une feuille, dessinez une balance avec deux plateaux
- À gauche, inscrivez tout ce qui vous pousse à continuer à fumer
- À droite, notez toutes vos motivations à arrêter de fumer

Cela vous permettra de savoir sur quelles motivations valables vous pouvez vous appuyer. Car ce sont seulement celles-ci qui vous guideront dans votre sevrage et vous mèneront vers la victoire.

Si vous peinez à discerner les bonnes des mauvaises raisons, n'hésitez pas à demander de l'aide à un proche, ou même à un spécialiste

## Le meilleur jour pour dire « stop »

Le deuxième conseil, c'est de **ne pas vous précipiter**.

N'arrêtez pas de fumer sur un coup de tête. Vous devez sentir, au fond de vous, que vous êtes prêt à renoncer à la cigarette.

Après avoir déterminé vos vraies motivations, fixez la date à laquelle vous débuterez votre sevrage : la semaine prochaine, le jour de votre anniversaire, le premier janvier...

Peu importe la date que vous choisissiez, ce qui compte, c'est que vous l'ayez choisie à l'avance.

Cela vous permettra inconsciemment de vous préparer.

Vous avez ensuite deux options :

1. Arrêter du jour au lendemain
2. Arrêter progressivement

Il n'y a pas de meilleure solution. Cela dépend simplement de vous et de votre manière de fonctionner. Certains sont plutôt « tout ou rien » alors que d'autres préfèrent faire les choses petit à petit.

Anne Portier conseille également une séance d'**auriculothérapie** avant de commencer le sevrage. Selon elle, cette « réflexologie des oreilles » permettrait de réduire l'état de manque et de faciliter le sevrage.

## Les deux aliments à éviter (et ceux que vous devez privilégier)

Vous devrez encore penser à une dernière chose avant d'arrêter le tabac : votre **alimentation**.

Le risque quand on essaie de se libérer d'une addiction, c'est de compenser par d'autres « petits plaisirs », et en particulier les aliments sucrés (viennoiseries, chocolat, bonbons...).

Il est donc important d'anticiper cela et de prévoir des alternatives saines pour combler vos envies soudaines.

C'est d'autant plus important que l'arrêt du tabac provoque souvent un regain d'appétit, raison pour laquelle de nombreuses personnes prennent du poids près leur sevrage.

Pour éviter de tomber dans ce « piège », il est conseillé de :

- Limiter votre consommation d'aliments sucrés
- Opter pour une alimentation riche en bonnes graisses (olive, colza, petits poissons gras, avocats, œufs, oléagineux), notamment pour le petit-déjeuner
- Pour les petits creux, prévoir des en-cas à base de noix en tout genre et de chocolat noir (minimum 80 %)

Avant de conclure cette lettre, j'aimerais encore vous parler d'un aliment étonnant pour arrêter la cigarette : le **citron vert**.

Récemment, des chercheurs ont découvert que ce fruit pourrait aider à arrêter de fumer aussi bien qu'un chewing-gum à la nicotine<sup>[2]</sup>.

L'étude, conduite par le Département médical de l'Université Srinakharinwirot, en Thaïlande, s'est déroulée sur 7 mois, sur un total de 97 patients, fumeurs réguliers.

La moitié du groupe était traitée avec du citron vert pressé pendant que l'autre moitié recevait des chewing-gums à la nicotine.

Les scientifiques ont alors constaté que le citron et la gomme de nicotine avaient un résultat similaire. Ainsi, 61,7 % du premier groupe a arrêté de fumer après 12 semaines, contre 66 % du second groupe.

Notez cependant que le citron a mis plus de temps à fonctionner et que les participants ont relevé une envie de fumer plus forte que ceux traités à la nicotine.

Mais ça reste tout de même un bel exploit pour ce simple jus de citron vert pressé.

## Quel type de fumeur êtes-vous (ou n'êtes-vous pas) ?

Et pour terminer, j'aimerais encore vous poser une question.

Ces dernières semaines, j'ai fait plusieurs découvertes intéressantes sur les techniques naturelles et les plantes qui peuvent aider à arrêter de fumer.

J'hésite à vous écrire d'autres lettres sur ce sujet, car je ne sais pas si elles intéresseraient les lecteurs de *PureSanté*.

J'ai donc eu l'idée de préparer un petit questionnaire pour mieux cerner vos attentes.

Pourriez-vous prendre un peu de temps pour répondre à [ce questionnaire](#) ?

Il vous suffit de [cliquer ici](#).

Ça vous prendra moins de deux minutes... et ça pourra m'aider à savoir si je dois passer plus de temps à vous parler du tabac et des moyens s'en libérer.

Je vous remercie d'avance !

Amicalement,

Florent Cavalier