



www.nicotine-anonymous.org

Cette traduction, en français, de la littérature approuvée par les Services Mondiaux de Nicotine Anonymes, est l'opinion exprimée du traducteur et n'a pas été approuvée par la Conférence des Services Généraux des Nicotine Anonymes. Le traducteur est un membre des Nicotine Anonymes. Nous supportons et publions cette littérature en bonne foi qu'il servira et permettra à des dépendants de nicotine de trouver la libération de cette drogue puissante.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, de l'Office du Monde Services de Nicotine Anonyme avant de citer réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme originale. Photocopies littérature Nicotine Anonyme de documents imprimés ou la copie du site Web des Services Monde Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation de copyright. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur notre web-Store.

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis à la Nicotine Anonymous World Services qui sont acceptés de bonne foi selon la Disclaimer posté, devient la propriété de la Nicotine Anonymous World Services. Les individus, des organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Nicotine Anonymous World Services. Les contributions financières de soutien à la Nicotine Anonymous World Services en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants de la Nicotine Anonymous World Services.

Face à L'attraction Fatale

Vous n'êtes pas le (la) seul(e).

La plupart de gens qui fument le font parce qu'ils ne peuvent faire autrement.

Si c'est votre cas il peut être réconfortant de savoir que vous avez beaucoup de compagnie. Des études d'envergure nationale démontrent que 75 à 85% des 50 millions de fumeurs américains aimeraient s'abstenir, mais en ont été incapables,... pour l'instant.

Au cas où toute cette compagnie ne saurait vous réconforter, peut-être serez-vous rassuré d'apprendre que 38 millions d'américains y sont parvenus et qu'un autre 1.3 millions y parviennent à chaque année et demeurent abstinents.

Vous avez raison d'être inquiet.

À l'exception de l'industrie du tabac, qui fait un profit net de 13 milliards par année de la vente de cigarettes aux É.U, personne ne remet en question les effets terribles de cette fumée sur la santé.

1. Plus de 50,000 études scientifiques différentes ont démontré le lien direct entre le fait de fumer et la maladie;
2. Une institution médicale des É.U. (The Surgeon General) déclare que "... le fait de fumer représente la cause la plus étudiée de maladie jamais entreprise dans l'histoire de la recherche biomédicale";
3. Les Services de la Santé Publique des É.U considèrent le fait de fumer la cigarette comme la plus importante cause de mortalité la plus facile à prévenir dans notre société.

Comment le fait de fumer vous affecte-t-il?

D'après cette même institution médicale (The Surgeon General), le fait de fumer la cigarette

1. Cause le cancer du poumon, du larynx, de l'œsophage, de la cavité orale(bouche, langue, lèvres, gencives, palais), de la vésicule;
2. Cause la maladie cardiaque, l'infarctus, l'emphysème, le blocage d'artères dans les mains et dans les pieds;
3. Est une des causes du cancer du cerveau, augmente le risque de cancer du pancréas et des ulcères, de l'influenza, de la pneumonie, de la bronchite, d'hémorragie cérébrale, de l'anévrisme de l'artère abdominale;
4. Devance de 1 à 2 ans la ménopause des femmes, accélère le déclin normal de la fonction du poumon relié à l'âge, et est associée au plissement proéminent des rides de la figure, spécialement autour des yeux et de la bouche.

Les atteintes que porte à autrui votre fumée.

La fumée d'autrui est un tueur reconnu, identifiée par cette même autorité médicale des É.U. (The Surgeon General) comme une cause de maladie chez les non-fumeurs. La fumée d'autrui est aussi dangereuse pour les non-fumeurs qu'elle l'est pour les fumeurs qui la produisent. A un point tel que le EPA a l'intention de la décréter comme cause carcinogène de première importance, une cause reconnue de cancer humain. Cette institution médicale américaine (The Surgeon General) déclare que les enfants exposés à la fumée de tabac à la maison sont atteints plus souvent de pneumonie et de bronchite et sont plus susceptibles de développer de sévères infections de l'oreille moyenne.

Deux études publiées en 1991 dans le Journal Américain de l'Épidémiologie ont découvert que:

1. Les enfants dont les parents fument sont de 3 à 4 fois plus susceptibles de développer de sérieuses maladies infectieuses nécessitant l'hospitalisation;
2. Les enfants ayant été exposé à la seule fumée du père avant leur naissance ont un risque plus élevé de leucémie, de lymphome et de cancer du cerveau;
3. Les enfants dont la mère fumait durant la grossesse ont 30% plus de risque de leucémie et de lymphome.

Cette institution (The Surgeon General) déclare que les femmes enceintes qui fument doublent leur risque d'avoir à la naissance un bébé à faible poids et souffrent d'un risque beaucoup plus élevé de mortalités fœtales et infantiles que les femmes qui ne fument pas.

En plus, cet organisme (The Surgeon General) a découvert que les femmes qui fument augmentent la probabilité de sévères complications de la gestation et de l'accouchement, dont des saignements durant la grossesse, de l'écoulement et saignement du placenta, et d'accouchement avant terme.

En 1990, une étude réalisée au Centre Médical Montefiore de New York chez des femmes atteintes de cancer avancé du cerveau démontre que des non-fumeurs ont été exposés de façon significative à la fumée d'autrui, généralement celle du conjoint qui fumait.

Une autre étude, publiée en 1991 par l'Association américaine du Cour, démontre que la fumée d'autrui peut être responsable de 53,000 mortalités par année dont 37,000 de maladies du cour, 3,700 du cancer du poumon et les 12,300 résiduelles de d'autres formes de cancer, incluant le cancer du cerveau.

La raison pour laquelle il n'est pas facile de s'abstenir:

Le fait de fumer la cigarette n'est pas qu'une petite habitude malsaine. Elle crée une profonde dépendance;

Le chef de la pharmacologie clinique de l'Institut Nationale de l'Abus des Drogues stipule qu' "... alors que la probabilité de devenir dépendant pour ceux qui expérimentent le crack ou l'alcool est de 1 sur 6 et de 1 sur 10 respectivement, elle est de 9 sur 10 pour les fumeurs de cigarettes";

"... la cigarette et autres formes de tabac créent la dépendance de la même manière que (le font) des drogues telles que l'héroïne et la cocaïne," extrait des "Conséquences sur la Santé du Fait de Fumer: La Dépendance à la Nicotine" publié par ce Surgeon General aux É.U.;

"Des scientifiques ont découvert, entre autres, que la nicotine crée une dépendance aussi forte que l'héroïne, la cocaïne ou les amphétamines, et pour la plupart des gens plus forte que l'alcool," extrait de "La Nicotine, Plus Difficile à se défaire que l'Héroïne" publié dans le New York Time Magazine.

Comme l'héroïne, la nicotine affecte le système nerveux, stimulant et apaisant simultanément l'organisme. Elle paraît augmenter les performances intellectuelles. Elle peut apaiser la tension et elle supprime l'appétit pour les féculents.

De plus, la nicotine réagit rapidement. Parce qu'elle est inhalée, elle arrive au cerveau en 7 à 10 secondes, 2 fois plus rapidement que les drogues intraveineuses, 3 fois plus rapidement que l'alcool.

La nicotine ne peut s'accumuler dans l'organisme, alors les fumeurs conservent constant son effet plaisant en fumant continuellement... des centaines d'inhalations par jours.

La nicotine est une dépendance familière. À peu près la moitié des fumeurs commencent à l'âge de 13 ans. La plupart des autres commencent quelque part à l'adolescence.

Finalement, lorsqu'ils sont prêts à s'abstenir, les fumeurs ne sont pas atteints seulement de la dépendance physique, ils ont vécu pendant des années une puissante pression psychologique à continuer de fumer... de la part des films, de la télévision et, spécialement, de la publicité.

Les bénéfices de l'abstinence: Dans sa publication de 1990, "Les bénéfices pour la santé de cesser de fumer", ce Surgeon General arrive aux conclusions majeures suivantes:

1. Ceux qui cessent de fumer vivent plus longtemps que ceux qui continuent à fumer;
2. Les bénéfices de cesser de fumer s'étendent à ceux qui cessent à un âge avancé;
3. Cesser de fumer donne des bénéfices importants pour la santé même à ceux qui souffrent déjà de maladies reliées au fait de fumer;
4. Les femmes qui cessent de fumer avant la gestation et celles qui cessent durant les 3 ou 4 premiers mois accouchent d'un enfant de même poids à la naissance que celles qui n'ont jamais fumé;
5. Les avantages pour la santé du fait de cesser de fumer dépassent largement les risques causés par l'augmentation moyenne de poids de 5 livres ou les effets psychologiques adverses pouvant résulter du fait de cesser;