



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

### **Désaveu**

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

### **Droit de reproduction et réimpression**

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

### **Traductions**

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis au Services mondiaux de Nicotine Anonyme qui sont acceptés de bonne foi selon le désaveu affiché, devient la propriété des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les individus, les 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 Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les contributions financières de soutien aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants des Services mondiaux de Nicotine Anonyme.

## **Face à l'attraction fatale**

### **Tu n'es pas seul**

La plupart des gens qui continuent à utiliser des produits à base de nicotine le font parce qu'ils ne peuvent pas s'arrêter. Le tabagisme est la méthode la plus courante d'administration de nicotine. Dans le monde, 47,5% des hommes et 10,3% des femmes fument un total de 6 trillions de cigarettes par an (Organisation mondiale de la santé, 2008).

Si vous désirez être sans nicotine, il peut être réconfortant de savoir que vous avez beaucoup de compagnie. En 2000, 70% des fumeurs adultes américains voulaient arrêter de fumer et 41% avaient cessé de fumer pendant au moins un jour au cours de l'année précédente dans le but de cesser de fumer (**Centres pour le contrôle et la prévention des maladies**).

Il pourrait être encourageant d'apprendre que, depuis 1965, plus de 49% de tous les adultes qui ont déjà fumé ont cessé de fumer » (American Heart Association, 2008). Avec notre programme de rétablissement de soutien mutuel, nous avons trouvé un moyen de vivre sans nicotine, un jour à la fois.

### **Qu'est-ce que la nicotine?**

Selon l'American Lung Association:

- La nicotine est un poison utilisé comme insecticide.

- Lorsqu'il est inhalé, la nicotine pénètre dans le cerveau d'une personne en sept secondes, deux fois plus vite que les drogues intraveineuses.
- La nicotine affecte le cerveau et le système nerveux central. Il modifie le niveau des neurotransmetteurs et des produits chimiques qui règlent l'humeur, l'apprentissage, la vigilance, et la capacité de concentration.
- La nicotine augmente le rythme cardiaque, mais elle resserre les vaisseaux sanguins, ce qui réduit la circulation.
- La nicotine peut agir comme un stimulant ou un sédatif, selon le niveau de nicotine dans le corps et le moment de la journée. Fumer provoque également la libération d'endorphines, qui créent un effet tranquillisant.
- Une tolérance à la nicotine commence à se développer avec la première dose. Par conséquent, le niveau d'utilisation doit augmenter pour maintenir ses effets et prévenir les symptômes de sevrage.

### **Pourquoi il n'est pas facile de s'arrêter**

Il est maintenant largement admis que la nicotine est une substance extrêmement addictive et altérant l'humeur. Cependant, l'une des qualités déconcertantes de la nicotine est que son adhérence n'est pas la même pour tout le monde. Bien qu'il existe des recherches génétiques et biochimiques qui décrivent certains des effets puissants et variés de la nicotine, de telles questions et controverses complexes sont en dehors de la nicotine anonyme.

Certains utilisateurs de nicotine peuvent avoir seulement une habitude comportementale, d'autres sont dépendants de la nicotine, alors que la grande majorité connaît la dépendance à part entière où la nicotine génère une compulsion physique associée à une obsession mentale de l'utiliser continuellement. Ces effets peuvent être masqués par la facilité d'acquérir et de maintenir un approvisionnement adéquat. Souvent, ce n'est que lorsqu'un utilisateur de nicotine «se trouve à court» et qu'il doit soudainement «sortir en courant» pour obtenir sa drogue au milieu de tout ce qu'il fait, les symptômes de sevrage révélateurs révèlent la vérité.

Vous pouvez consulter la brochure *Présentant Nicotine Anonyme* pour plus d'informations sur les habitudes de comportement d'un toxicomane de la nicotine. Voici quelques raisons pour lesquelles il n'est pas facile d'arrêter d'utiliser la nicotine:

- ". . . tandis que les probabilités que ceux qui tentent de consommer du crack ou de l'alcool deviennent toxicomanes sont respectivement de 1 sur 6 et 1 sur 10, ils sont de 9 sur 10 pour les fumeurs de cigarettes », rapporte le chef de la pharmacologie clinique du National Institute on Drug Abuse.
- ". . . Les scientifiques ont découvert, par exemple, que la nicotine est aussi addictive que l'héroïne, la cocaïne ou les amphétamines, et pour la plupart des gens plus addictifs que l'alcool ", écrit l'article " Nicotine, plus difficile à battre que l'héroïne ".
- Environ la moitié de tous les utilisateurs de nicotine commencent à l'âge de 13 ans et 90% de tous les utilisateurs commencent à l'âge de 19 ans. Le Dr David Kessler (FDA, 1996) a déclaré que la dépendance à la nicotine est une «maladie pédiatrique».
- Le tabagisme est un comportement familial qui se produit encore dans de nombreuses zones publiques. Cela peut donner la fausse impression, surtout aux enfants, que le tabac est sécuritaire à utiliser. Au moment où les utilisateurs de nicotine sont prêts à arrêter de fumer, ils sont non seulement physiquement accrochés, ils ont des souvenirs psychologiques et culturels puissants stockés dans leur mémoire, qui peuvent agir comme des «déclencheurs» familiers pour inciter à consommer de la nicotine

## **Notre dépendance**

Notre utilisation de la nicotine a rendu nos vies ingérables et probablement affecté les autres. Nous sommes venus à accepter que la dépendance à la nicotine soit une maladie physique, mentale, émotionnelle, et spirituelle.

L'utilisation de la nicotine a affecté notre comportement et nos attitudes. Le désir continu pour la nicotine a modelé notre pensée et nous avons cru que nous ne pouvions pas vivre sans elle. Nous avons inventé de nombreuses rationalisations et excuses pour maintenir notre approvisionnement en nicotine.

Les effets biochimiques peuvent avoir inculqué un faux sentiment de plaisir ou de contrôle, mais nous étions hors de contrôle. Une bouffée ou mâchée était trop, et un millier n'était jamais assez.

Laissé à nous-mêmes, nous aurions continué à détruire nos corps, à supprimer nos sentiments, et à aliéner nos familles, nos amants, et nos amis.

## **L'impact sur la santé physique**

Bien que nous nous concentrons sur le rétablissement, nous sommes un programme honnête. Nous ne vivons plus dans le déni des dangers de la nicotine.

Plus de 50 000 études scientifiques différentes ont montré qu'il existe un lien direct entre le tabagisme et la maladie. Le Surgeon General des E. U. a dit, ". . . le tabagisme représente la cause la plus documentée de maladie jamais étudiée dans l'histoire de la recherche biomédicale.

"Les décès dus au tabac sont beaucoup plus importants que les décès de toutes les drogues illégales et de l'alcool combinés. Le bilan mondial de l'usage du tabac est de 5,4 millions par an, et la moitié des fumeurs aujourd'hui finira par mourir de maladies liées au tabac. Au rythme actuel, le nombre de morts devrait atteindre plus de 8 millions par an d'ici à 2030 et jusqu'à un milliard de décès au XXIe siècle (Organisation mondiale de la Santé, 2008).

Selon le Surgeon General, le tabagisme provoque une longue liste de cancers ainsi que de maladies cardiaques et pulmonaires. De plus, les femmes font l'expérience de la ménopause 1 à 2 ans plus tôt et le tabagisme contribue à des tests Pap anormaux et au cancer du col de l'utérus. Il est associé à des rides prématurées, en particulier autour de la bouche et des yeux. Chez les hommes et les femmes, le tabagisme peut réduire la fonction sexuelle.

Pour les consommateurs de tabac par voie orale (par exemple, mâcher, tremper), le risque de cancer de la joue et de la gencive est presque 50 fois plus élevé que celui des non-utilisateurs. (American Cancer Society, 1998)

Le tabagisme provoque également des blessures et des décès dus aux incendies de maisons, aux incendies de forêt, et à divers incidents accidentels.

Plus d'études trouvent continuellement des liens vers de nombreux autres problèmes de santé.

## **L'impact de la fumée secondaire**

La fumée de tabac est aussi dangereuse pour les non-fumeurs que la fumée de première main est aux fumeurs eux-mêmes (Oral Cancer Foundation, 2008). Il y a plus de 60 produits chimiques cancérigènes dans la fumée

du tabac (National Cancer Institute, 2007).

Bien que le nombre de non-fumeurs américains exposés à la fumée de tabac soit passé de 88% (1996) à 43% (US Surgeon General, 2002), la fumée secondaire cause environ 3 400 décès par cancer du poumon et 46 000 décès par cardiopathie chez les adultes non-fumeurs aux États-Unis chaque année (Cal EPA, 2005).

Le tabagisme parental cause 2 800 décès à la naissance et 2 000 décès dus au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) aux États-Unis chaque année (pédiatrie et adolescence, 1997) .U.S. les enfants exposés à la fumée de tabac à la maison ont:

- 300 000 cas de pneumonie et de bronchite (American Lung Association, 2007).
- Plus susceptibles de développer de l'asthme, des infections sévères de l'oreille moyenne, et d'autres problèmes de santé (US Surgeon General, 2007).
- Réduction des capacités d'apprentissage en lecture, en mathématiques, et en raisonnement (Pediatric Academic Societies, 2002)
- Incidence accrue des problèmes de comportement (Centre médical de l'Hôpital pour enfants de Cincinnati, 2006) et TDAH (Institut national des sciences de la santé environnementale, 2007)

L'American Journal of Epidemiology (1991) a rapporté que:

- Les enfants dont les parents fument sont trois à quatre fois plus susceptibles de développer des maladies infectieuses graves nécessitant une hospitalisation
- Les enfants exposés à l'un ou l'autre des fumeurs avant la naissance présentent un risque accru de leucémie et de lymphome.

Les femmes enceintes qui fument doublent leur risque d'avoir un bébé de faible poids à la naissance. Les fumeuses enceintes augmentent la probabilité de complications graves pendant la grossesse et l'accouchement, y compris les saignements pendant la grossesse, les larmolements et les saignements du placenta, et l'accouchement prématuré (US Surgeon General).

Les fumeuses enceintes augmentent de 75% les risques de retard mental chez leur nouveau-né (Pediatrics, avril 1994).

La dilution, la ventilation ou le nettoyage de l'air sont des méthodes inacceptables pour le contrôle du cancer du poumon ou des risques de maladie cardiaque de la fumée secondaire (OSHA, 1994). Il n'y a pas de niveau d'exposition sécuritaire à la fumée de tabac (US Surgeon General, 2007).

La prise de conscience de ces dangers devient importante dans nos travaux des Quatrième, Huitième, et Neuvième Étapes. En mettant de côté nos «excuses», nous pouvons identifier divers défauts de caractère qui nous ont permis de fumer et de négliger la menace pour la santé des autres. Une nouvelle prise de conscience peut nous amener à corriger et à promouvoir notre propre guérison spirituelle.

### **Autres systèmes de livraison de la nicotine**

Nous offrons un programme de récupération pour obtenir la libération de la nicotine. Nous acceptons que la nicotine soit une substance toxique et addictive qui met en danger notre qualité de vie. Selon notre Dixième Tradition, "Nicotine Anonyme n'a pas d'opinion sur des questions extérieures. . ." Nous n'approuvons ni n'opposons aucune méthode ou mécanisme qui délivre de la nicotine, par exemple de la gomme ou des timbres de nicotine. Ces questions sont pour chaque membre de décider pour lui-même, mais nous sommes une camaraderie d'hommes et de femmes s'entraidant pour vivre nos vies sans nicotine.

Nous recherchons la clarté et l'honnêteté dans le cadre de notre rétablissement personnel et de notre objectif commun pour notre bien-être commun. Nous nous soutenons mutuellement vers l'objectif de l'abstinence de nicotine, car nous partageons les avantages de notre voyage individuel vers un éveil spirituel.

### **Ce que vous gagnez en démissionnant**

Même s'il peut y avoir des conséquences durables de notre comportement passé, nous estimons que notre rétablissement vaudra la peine, quelle que soit la durée à laquelle nous devons aller. Nous avons constaté que nous devons rester honnêtes et vigilants dans notre processus si nous voulons rester exempts de nicotine. Les étapes de l'action que nous prenons nous donnent le don de la guérison.

Il y a des avantages physiques. Le rapport de 1990 du Surgeon General, intitulé «Les avantages pour la santé de l'abandon du tabagisme», tire les conclusions suivantes:

1. Les personnes qui arrêtent de fumer vivent plus longtemps que celles qui continuent de fumer;
2. Il y a des avantages à cesser de fumer pour ceux qui cessent de fumer à un âge avancé, même ceux qui souffrent déjà d'une maladie liée au tabagisme;
3. Les femmes qui arrêtent de fumer avant la grossesse ou pendant les 3 à 4 premiers mois ont des nourrissons de même poids à la naissance que ceux nés de femmes qui n'ont jamais fumé;
4. Les avantages pour la santé de cesser de fumer dépassent de loin les risques liés à la prise de poids moyenne de 5 livres ou aux effets psychologiques négatifs qui peuvent découler de l'abandon du tabac.

En plus des nombreux avantages physiques, les membres de la Nicotine Anonyme découvrent également de nombreux autres avantages lorsqu'ils sont libérés du cycle démoralisant de la dépendance à la nicotine. Par exemple:

1. Notre estime de soi augmente lorsque nous nous engageons dans ces étapes d'action.
2. Nous sentons le soulagement d'avoir une menace pour nos vies supprimée.
3. Nous avons plus de gratitude pour le soutien que d'autres peuvent apporter.
4. Notre espoir renouvelé nous inspire à faire d'autres améliorations.
5. Nous avons plus d'attention, de temps et d'énergie pour des activités agréables.
6. Nous ressentons une nouvelle clarté et une certitude sur nos vies émotionnelles.
7. Nous apprenons à prendre soin de notre vie plutôt que de prendre des risques avec elle.
8. Nous avons une nouvelle force à affronter et à embrasser la vie selon les conditions de la vie.
9. Nous apprécions d'être plus conscients et consciencieux.
10. Nous développons une confiance plus sage envers nous-mêmes et les autres.
11. Nous expérimentons une connexion spirituelle plus étroite avec une Puissance supérieure.
12. Nos vies s'améliorent de plusieurs façons que nous n'avions même pas imaginées auparavant.