

<https://www.amessi.org/Comment-arreter-de-fumer>



Comment arrêter de fumer !

- ADDICTIONS-DEPENDANCES
- TABAC-TABAGISME



Date de mise en ligne : mardi 14 décembre 2004

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

par Jean-Pierre Petit
ex-fumeur
Directeur de Recherches au CNRS

Un de mes meilleurs amis vient de me téléphoner : Infarctus. Cause : l'abus de tabac avec son corollaire, l'encrassement de son système cardio-vasculaire.

J'ai fumé dans ma vie de manière épisodique. Mais je me suis définitivement arrêté il y a quelques années, parce que, ce que les dentistes se gardent bien de vous dire, le tabac a un effet très nocif sur les gencives (comme sur tout le système vasculaire en général). Un de mes amis, Denis, m'avait dit à cette époque « mon grand-père a fumé jusqu'à sa dernière dent ». Il ne m'en a coûté que quatre, qui se sont déchaussées et qu'on a dû m'arracher. Mais il ne s'agit là que d'un moindre mal. Le tabac, on le sait, peut avoir des effets beaucoup plus graves sur l'organisme.

Trêve de leçons de morale : comment s'en passer ?

Fumer répond à différents besoins. Parmi ceux-ci le besoin d'avoir une activité buccale d'origine très infantile. Sucrer, mastiquer, manger, boire, toutes ces activités peuvent être des formes d'une lutte contre la nervosité ou l'angoisse. La pipe, la cigarette et le cigare sont des formes « adultes » de la tétine et du rassurant sein maternel. Celui qui s'arrête de fumer tend dans la plupart des cas à compenser en mangeant, c'est bien connu, et grossit. Comment compenser cette « activité bucco-dentaire » ? (dentaire, s'agissant de la pipe, que j'ai pratiquée pendant de longues années).

Personnellement je mastique des cure-dents en bois blanc, comme on en trouve aisément dans les grandes surfaces.

Cette activité entraîne une production de pâte à papier que je n'ai pas essayé de chiffrer. C'est non-toxique. Il n'y a pas d'effets secondaires, de dépendance : on s'arrête quand on veut. Si on les manoeuvre avec délicatesse on peut s'en servir pour ... se curer les dents, mais sans brutalité (à ce usage, les systèmes de lavage par jet d'eau sont efficaces et sans dommage pour nos fragiles gencives). La pâte à papier produite par le malaxage du bois des cure-dents se digère très bien.

La forte pression liée au mâchonnage peut endommager des dents à pivot, c'est vrai. Mais comparés au risque d'infarctus ou de cancer du poumon les retombées négatives du mâchonnage de cure-dents peuvent être considérées comme négligeables. Même utilisés à haute dose, les quantités de bois restent faibles, donc également l'incidence sur la déforestation : si les êtres humains remplacent la cigarette par le mâchonnage de cures-dents la forêt Amazonienne ne s'en trouvera pas menacée.

Si j'étais ministre de la santé publique, je lancerais une vaste campagne de remplacement de la cigarette, de la pipe et du cigare par les cure-dents, qui pourraient même faire l'objet d'imprégnation par différentes essences, voire de vitamines.

Des pochettes de cure-dents pourraient être discrètement jointes aux couvertures de magazines, offertes en prime dans des emballages de CD ou de papier hygiénique.

22 octobre 2003 : Suite à des remarques de lecteurs, **le mâchage de cure-dents n'est pas sans danger. L'inhalation accidentelle de fibres de bois peut entraîner leur fixation dans les poumons avec possibilité d'abcès. Enfin la forte pression exercée sur le bois constitue une agression vis à vis des supports dentaires avec risque de déchaussement. Dans ces conditions, au plan odontologique le client passe d'un mal à l'autre. Avec la nicotine il détruit ses gencives (un de mes amis disait "mon grand père a fumé jusqu'à sa dernière dent). Avec une mastication constante trop puissante il risque, surtout avec l'âge, de déchausser ses dents.**

Il reste que le tabac est bel et bien un agent pathogène très dommageable (cancers, maladies cardio-vasculaires, pulmonaires). Les courbes de montée des cancers du poumon sont strictement parallèles à celle de la consommation du tabac. Ayant totalement arrêté de fumer en 2000, à ... 60 ans, j'ai quand même été un fumeur conséquent (un paquet de cigarettos par jour). Le tabac, de plus, est un drogue, où les quantités de nicotine à absorber (en tant que stimulant de substances psychotropes) vont croissant chez le fumeur.

Que faire ? Opter pour un dérivatif. Peut être mâcher du papier épais, ou des bâtons de réglisse. Mais, au demeurant, tout plutôt que de fumer, acte dont les conséquences sont totalement prévisibles. On peut vivre sans dents, pas sans poumons. l'idéal serait évidemment de conserver les deux. Récemment une émission de télévision montrait la politique menée par les fabricants de cigarettes pour désinformer leurs clients : cigarettes « light », filtres, etc.

Pourquoi les gens fument-ils ? Pour conjurer leur stress. Il en est de même pour l'absorption de nourriture conduisant à l'obésité. Une obésité aggravée par ce que de Rosnais appelait la « Mal-Bouffe » (obésité qui aura inmanquablement des conséquences au plan cardio-vasculaire et articulaire). Eh oui, alors que les gens des pays pauvres meurent de faim, ceux des pays riches s'empiffrent pour conjurer leur angoisse. Le leader en la matière est l'Amérique où on trouvera chez les marchands de glaces de pots ayant la contenance d'un seau de plage.

<http://www.jp-petit.com/dangers/Arr...> [http://www.jp-petit.com/dangers/Arreter_fumer.htm]

Post-scriptum :

Site de Jean-Pierre PETIT
<http://www.jp-petit.com/>