

S'arrêter de
fumer

L'acupuncture
peut vous
aider

Généralités

Neuf fumeurs sur dix voudraient s'arrêter encore aujourd'hui, non pas seulement pour des raisons de santé (affections cardiovasculaires, pathologie chronique des poumons, cancer, infertilité,...) mais aussi à cause des charges financières de plus en plus lourdes de la dépendance au tabac.

Pourquoi est-ce tellement difficile d'arrêter définitivement? Par la combinaison de la **dépendance corporelle** à la nicotine et la **dépendance psychique** au tabac.

Pourtant chaque année 100.000 personnes réussissent à s'arrêter.

Voulez-vous être des leurs ?

Notion et motivation

La notion de la dépendance et la motivation de s'arrêter sont deux facteurs nécessaires pour chaque tentative de s'arrêter de fumer.

Seulement si vous êtes convaincu des effets négatifs de fumer sur vous-même et de votre entourage et si vous êtes décidé à vous arrêter, vous pouvez envisager une tentative ; plus même, vous aurez plus de chances de réussir.

Décidez donc soigneusement de votre «jour d'arrêt» et évitez la confrontation avec des situations difficiles : évitez les réunions stressantes, n'allez pas au café avec vos amis, choisissez une «période calme» dans votre vie professionnelle et privée,...

La dépendance à la nicotine

Comme vous le saviez déjà, fumer cause une dépendance physique et psychique au tabac.

La dépendance physique à la nicotine provoque des phénomènes de désintoxication lorsqu'on s'arrête de fumer, comme l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité, le manque de concentration, les maux de tête, la transpiration, la constipation et la boulimie.

Les symptômes sont plus forts les premiers jours et ils sont aussi plus prononcés, si vous fumiez plus par jour.

La dépendance psychique à la nicotine est moins visible, mais pour autant pas moins présente.

C'est un phénomène complexe, où plusieurs facteurs jouent un rôle. Il y a la nicotine comme moyen de jouissance, lié aux moments agréables de la vie. Il y a la nicotine comme habitude: la cigarette qu'on allume quand on prend une tasse de café, son verre de vin, ou quand on bavarde au téléphone avec les amis. Et puis il y a la nicotine comme consolation quand on a du chagrin, du stress ou quand on est fatigué.

La dépendance psychique quand on s'arrête de fumer est un élément à ne pas sous-estimer.

Pourquoi l'acupuncture ?

S'arrêter de fumer sans accompagnement ou sans thérapie est très difficile. Les chiffres démontrent que seulement un petit nombre de fumeurs peut s'arrêter à leur propre initiative.

L'acupuncture s'attaque aussi bien à la dépendance physique que psychique à la nicotine. En traitant certains points d'acupuncture spécifiques, vous aurez moins de problèmes avec les phénomènes de désintoxication; le manque de tabac avec son stress et son agitation seront réprimés et votre volonté sera stimulée et ce sera plus facile de persévérer.

En moyenne il 3 à 4 traitements en une période de 3 semaines suffisent à s'arrêter de fumer.

Envisagez vous d'arrêter de fumer et êtes-vous motivé à laisser définitivement la cigarette ? Parlez-en avec votre acupuncteur.

L'acupuncture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques

mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

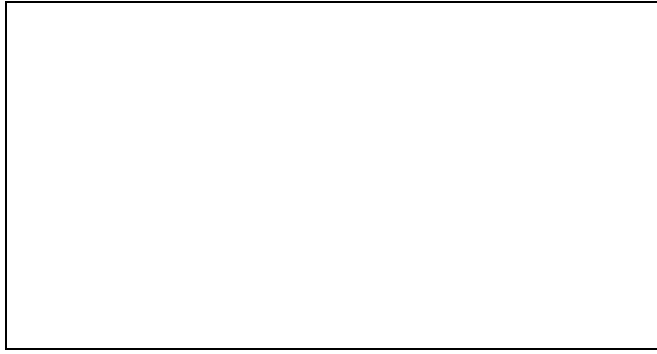
Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2008