

STADES **SANS TABAC**

DROIT AU BUT contre le TABAC

**Vous voulez arrêter de fumer :
Nous pouvons vous AIDER**

Informations

02 47 39 20 20

Demander Anita



Avec le soutien **la Nouvelle République**
VousNousEnsemble

Echanges entre Jean-Eric Zabrodsky et Anita

" **Droit au but contre le tabac** " dit l'affiche. Ouais... Pas sur que cela fasse... un tabac !

L'affiche ajoute : " **Nous pouvons vous aider. Tel : 02.47.39.20.20 et demander Anita** "

Mais on va l'appeler, Anita !



- Bonjour, Anita. Je veux arrêter de fumer... Qu'est ce que vous proposez ? "

Anita : « On met sur pied actuellement des groupes d'entraide pour démarrer début janvier. Avec des fumeurs et non fumeurs. »

- Bof... Moi, la cigarette, je peux pas m'en passer, ça me déstresse... Et vous me répondez quoi, à ça ?

Anita : « Oui, pendant un quart d'heure à une demi-heure. Mais après, vous êtes encore plus stressé et vous en fumez une autre... C'est un leurre... "

- Vous me proposez quoi, alors ?

Anita : « Le groupe d'entraide... Et si vous n'aimez pas la notion de groupe, on peut vous mettre en relation avec une tabacologue. Il y a même un service gratuit à l'hôpital ... En unité tabacologie. Avec des entretiens personnalisés. Et c'est gratuit. »

- Parce que pour vous dire, fumer aujourd'hui me fait un sacré trou dans mon budget. Ma femme râle dur... Mais j'ai essayé d'arrêter et j'ai replongé. Je m'en veux ! "

Anita : « Mais non justement, ôtez vous cette pression. Vous pouvez réessayer d'arrêter... Vous n'êtes pas en compétition. »



- Et puis, si je m'arrête, je prends dix kilos d'un coup ! "

Anita : « Justement, dans le groupe d'entraide, on vous mettra en relation avec une diététicienne. »

- Au fait, vous m'avez pas parlé du risque de cancer avec le tabac ?

Anita : « Parce que c'est une évidence. Cancer et problèmes cardiovasculaires, notamment. »

- Et si je vapotais, hein ? Y paraît que c'est moins dangereux ?

- Anita : « Oui, c'est un bon premier pas... Qui en appelle d'autres. »

- Remarquez, quand j'ai arrêté, j'avais la bouche moins pâteuse, je respirais mieux le matin... Et malgré tout ça, j'ai replongé ! "

Anita : « Je vous ai dit : Pas grave ! Il faut persévérer. »

- Bon, inscrivez-moi. On va dire que je suis mené 2-0 à la mi-temps. Je vais essayer d'égaliser et d'aller en prolongation. voire de gagner aux tirs au but. "

Jean -Eric Zabrodsky