

Tabac : 10 raisons pour enfin décrocher

Pour un médecin voir ses patients fumer est profondément décourageant. Les méfaits démontrés du tabac sont si nombreux pour un plaisir si restreint que voir des adolescents et des adultes fumer provoque chez lui l'envie de les traiter de noms que la morale et le code de déontologie réprouvent.

L'OMS a récemment publié un inventaire des raisons d'arrêter de fumer, parmi lesquelles :

1. Fumer enlaidit : mauvaise haleine, dents jaunes, vieillissement de la peau, ridules sur le visage...
2. Fumer coûte cher. On pourrait dépenser son argent pour des choses plus importantes.
3. Fumer altère la fertilité en général, la qualité des spermatozoïdes en particulier et peut diminuer l'érection.
4. Fumer finance une industrie qui asservit des cultivateurs et exploite des enfants.
5. Fumer coupe le souffle et aggrave l'asthme, la grippe, la Covid19, la tuberculose, etc.
6. Fumer seulement quelques cigarettes de temps en temps augmente le risque de maladie du cœur.
7. La cigarette est une cause importante d'incendies accidentels (ça n'arrive pas qu'aux autres).
8. Le tabac (chicha incluse) est responsable de 25% des cancers, notamment ceux de la vessie et du sein.
9. Les fumeurs sont plus exposés que les autres au risque de perte de l'acuité visuelle et auditive.
10. Chez les femmes fumeuses, la ménopause survient 1 à 4 ans plus tôt que chez les non-fumeuses.

Source : <https://www.who.int/fr/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco> (texte en Français).

« Anti-tabac »

Lorsque les médecins eurent compris que le tabac était une catastrophe, ils ont aussi réalisé qu'ils devraient déjà commencer eux-mêmes à arrêter de fumer.

En France, le sevrage de la profession médicale a demandé plusieurs dizaines d'années, lui faisant toucher du doigt la sévérité de cette addiction et l'ampleur des effets du lobbying de l'industrie du tabac. Devenus ex-fumeurs, ils ont testé une grande variété de stratégies pour convaincre leurs patients de renoncer aux cigarettes, cigares, pipe, chichas, etc. Peu à peu, 3 évidences se sont imposées :

1 - Le discours du médecin ne produit d'effet que si, parallèlement, les pouvoirs publics mènent régulièrement de grandes campagnes pour contrebalancer les stratégies de communication et de lobbying des producteurs de tabac.

2 - Tant que le fumeur n'est pas intimement convaincu, rien ne marche. Pour convaincre, la dramatisation est utile mais n'est hélas pas suffisante.

La meilleure méthode est celle de la « question gâchette » : chaque jour le médecin demande à chacun de ses patients « est-ce que vous fumez ? ». Il est démontré que cette simple question touche le patient en profondeur et dans 30% des cas déclenche l'intention d'arrêter de fumer !

3 - Les actions les plus efficaces sont d'ordre politique : interdiction de la publicité, hausses brutales de la taxation des prix, interdiction dans les espaces publics, etc.

Source : Open Rome

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Encore un peu de grippe B, beaucoup de virus du rhume et de la gastro-entérite.

Allergiques aux pollens : cyprès, noisetier, aulne et frêne.

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>

FUNER, C'EST MAL, VOICI POURQUOI



Quiz « Spike » ?

Cochez la bonne réponse

- substance vitale pour certains virus
- substance mortelle pour les humains
- substance toxique à forte dose
- substance toxique même à faible dose

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-09 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2023>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>