

Stop-tabac.ch



# Ça n'arrive pas qu'aux autres !

Témoignages sur  
le tabagisme



# Sommaire

- 5 Préface
- 7 Des personnalités romandes témoignent
- 13 La dépendance
- 17 Les maladies
  - 19 Les cancers
  - 27 Les maladies cardio-vasculaires
  - 30 Les problèmes respiratoires
  - 34 L'impuissance sexuelle
- 36 L'arrêt
  - 44 Les enfants
  - 48 La prise de poids
- 52 Une réflexion sur le tabagisme
- 56 L'industrie du tabac

# Préface

Les témoignages proposés dans cette brochure ont été sélectionnés parmi plus de 1'000 témoignages recueillis sur le site Stop-tabac.ch. Après avoir été publiés sur le site, ces témoignages ont été notés par les usagers, et nous avons choisi ceux qui ont été jugés les plus intéressants. Certains de ces témoignages sont tout à fait poignants. En quelques lignes, une vie brisée par le tabagisme nous est décrite. D'autres témoignages montrent qu'il est possible d'arrêter de fumer, même pour les fumeurs les plus dépendants. Un thème récurrent dans ces témoignages est que les maladies causées par le tabac n'arrivent pas qu'aux autres. Le but de cette brochure est de vous motiver à arrêter de fumer, en vous proposant, au-delà des statistiques, les histoires souvent bouleversantes des victimes du tabagisme, mais aussi celles du succès de ceux qui sont parvenus à arrêter. En introduction, sur une note plus légère, quelques personnalités de Suisse Romande vous proposent leur point de vue sur le tabagisme.

Pour vous aider à arrêter de fumer, d'autres brochures sont disponibles gratuitement sur Stop-tabac.ch. Vous trouverez aussi sur ce site les adresses des consultations de sevrage dans votre région, des informations sur les traitements de la dépendance au tabac et sur les maladies causées par le tabac, un « coach » (conseils personnalisés et suivi par e-mail), des forums de discussion où vous pourrez obtenir les encouragements d'autres internautes, et plusieurs centaines d'autres témoignages.

Jean-François Etter, Responsable du site Stop-tabac.ch

## Des personnalités romandes témoignent

Gérald Herrmann, Dessinateur

J'ai eu cinquante ans au mois d'avril. Et comme souvent, j'ai arrêté de fumer. Peut-être un peu parce que l'on m'avait demandé d'écrire un petit mot sur mon rapport à la cigarette et que j'ai eu la bonne/mauvaise idée d'aller guigner les témoignages, parfois accablants, sur le site de stop-tabac. Plus sûrement parce que cinquante ans, ça me paraît l'âge idéal pour faire un dernier rond de fumée. Bon, quarante ans encore plus et je l'avais aussi fait. Mais je suis plus optimiste quant à ma fermeture actuelle, parce que je vois autour de moi qu'approche l'heure du bilan. Et la cigarette est une excellente comptable. On a beau avoir l'impression de fumer des cigarettes, mais à la fin, ce sont elles qui nous fument. Et Gainsbourg pouvait toujours arguer que la fumée conserve les viandes, on notera qu'elle conserve particulièrement les viandes mortes.



Ceci dit, au risque de faire ricaner certains, je dois confesser que, comme feu Jeanne Calment, notre doyenne de l'humanité, je ne fume qu'une seule cigarette par jour (parfois deux). Médicalement, selon les critères prévalant au moment où j'ai commencé, je n'étais donc pas un fumeur. Parfait pour ma conscience et mon confort psychique : on peut donc fumer sans être fumeur ! L'expérience me montre pourtant que c'est faux. Même à une cigarette par jour, je suis dans l'addiction. Combien de fois me suis-je dit le matin que je n'allais pas fumer de la journée quand peu à peu, l'après-midi, la résolution s'effiloçait, et la petite voix de Mr Hyde me glissait « juste une, pour ton idée de dessin, vas-y, inspire, ça t'inspirera ».

Et quand on craque chaque jour durant des décades, on ne peut éluder la vérité : elle me tient.

Une réaction s'imposait donc...

A suivre.

---

J'ai cessé de fumer il y a un peu plus de trois ans. Un instant dont je me souviens parfaitement, je l'ai même en DVD. Je recevais dans mon talk show : « A côté de la plaque », le grand cuisinier Roland Pierroz. L'émission devait être diffusée le 1<sup>er</sup> avril. Sur un coup de tête, durant l'émission, je lance à Pierroz : « vous qui êtes un grand fumeur, vous pourriez parier avec moi, on arrête le tabac au terme de cette émission ? ». Nous l'avons fait avec force conviction tous les deux. Pierroz, parce qu'il savait que le 1<sup>er</sup> avril le sauverait d'un geste aussi dangereux. Moi, parce que j'avais cette envie depuis longtemps, et que, soudain, de la mettre en scène me la rendait étonnamment possible. Peut être parce que je n'ai pas eu



une relation facile avec le tabac. Une sorte de compagnon d'infortune, capable de me tirer vers le bas et d'entretenir mes pulsions d'autodestruction dans les moments les plus sombres. Aussi, quand j'ai opéré la rupture, j'ai eu presque immédiatement une sensation de liberté retrouvée. Le reste a suivi. Je n'ai pas pris un kg contrairement à tout ce qui m'avait été raconté. L'arrêt de la clope ce fut aussi le retour au sport, l'apéro quelque peu écourté et les retrouvailles avec les goûts. Terminé le poivre en rafale, le piment à gogo, le Tabasco à l'arrosoir.

C'est ailleurs que je les ai reportées, ces épices du diable : je confesse une période de grande intolérance pour les fumeurs qui m'entourèrent. Certains pensent d'ailleurs que je n'en suis pas encore sortie... Ce n'est pas l'odeur qui m'incommoda, c'est l'oppression respiratoire. Comme quand j'étais gosse et qu'on me forçait à manger un plat que je détestais. Ceci dit, je travaille, sors et vis avec des fumeurs. Il m'arrive d'envier leur rituel. Juste le rituel. Le mien s'est déplacé sur le chocolat. Tiens, ça me rappelle tout de même un très joli souvenir : mes premières clopes en chocolat, et un jour mes larmes devant le paquet qui avait fondu au soleil. Comme quoi j'ai grandi. Quand mon paquet a fondu, il y a trois ans et demi, j'ai souri.

J'ai arrêté de fumer il y a un peu plus de trois ans. Du jour au lendemain, sur un coup de tête, sans préméditation ni cérémonie des adieux. J'ai arrêté comme j'avais commencé vingt ans plus tôt, comme ça, n'importe comment, sans réfléchir. Comme un con. Contrairement aux récits de la mythologie qui entoure le tabac, il ne m'a pas fallu d'énormes efforts de volonté pour arrêter. Cet arrêt, cette rupture, semblaient même relever d'une amère évidence, un peu à l'image d'une histoire d'amour usée dont la mort n'a rien de soudain ni de brutal.

Pourtant, même si la fumée ne fait plus partie de mon quotidien, même si je respire mieux et ne pue plus, je conserve de la cigarette une certaine nostalgie, liée sans doute à l'intensité de ma jeunesse perdue. Je ne renie donc aucunement le fumeur que j'ai été et les plaisirs empoisonnés que m'a procuré la cigarette.



Affranchi aujourd'hui de ce lien salement délicieux, me voici donc tout à fait politiquement correct et apte à entrer dans un bistrot la tête haute. C'est assez risible, mais c'est comme ça. Jamais je ne me serais imaginé non-fumeur; on n'est dé-cidément à l'abri de rien. Je ne suis pas vertueux pour autant et je tiens à dire ici combien me paraît méprisable la traque contre les fumeurs. Et si on leur foutait un peu la paix, au nom d'une certaine idée de la liberté ? Et si on pourchassait avec le même zèle d'autres vices plus nuisibles, à commencer par l'intolérance et la cupidité qui tuent – me semble-t-il – plus que le tabac ?

Je ne fais la leçon à personne. Il n'appartient pas aux journalistes de jouer aux professeurs de morale ou de santé publique. Mais puisque vous me demandez mon témoignage, le voici. Je suis fils de fumeurs frénétiques. Mon père et ma mère allu-



maient cigarette sur cigarette. Je me souviens des volutes de fumées autour de la table familiale. Je me souviens aussi des tentatives répétées de mes parents pour arrêter de fumer. Les remugles du tabac et de la cendre froide m'ont toujours vaguement dégoûté.

Je n'ai d'ailleurs jamais de ma vie fumé une seule cigarette et je m'en porte bien. Je suis frappé de voir aussi combien l'haleine ou l'odeur de peau se modifient rapidement chez une personne qui se met à fumer. Un baiser non-fumeur est cent fois plus agréable !

---

Natacha Koutchoumov, Comédienne

J'ai toujours rêvé d'être une fumeuse, mais j'ai toujours échoué lamentablement. Dans un monde où tout est précaire – on divorce, on change de métier, on change de seins – la cigarette offre un peu de constance dans un univers aléatoire. Quand on est non-fumeur on peut sentir bon de la bouche, mais aussi l'ail, le gryère, le sommeil profond. C'est aléatoire.



Le fumeur, lui, a l'assurance de toujours sentir le vieux cendrier. C'est déjà ça de sûr. Un non-fumeur peut difficilement se donner une contenance dans une soirée ratée, un fumeur, lui, n'est tout simplement pas à la soirée. Il est dehors en train de cloper dans le froid. Mais au moins il n'est pas obligé de faire

semblant de s'amuser, comme les crétins de non-fumeurs que nous sommes. Lorsqu'on lui pose une question piège, un non-fumeur à l'air con, le fumeur, lui, a une quinte de toux. C'est beaucoup plus classe. Et puis, ne pas fumer ne m'aide pas à dominer ma peur de mourir. C'est vrai, je peux mourir, de vieillesse, mais aussi d'un accident, de chagrin, d'une grave maladie, d'amour, d'une overdose de chocolat. Si j'étais fumeuse, je serais déjà rassurée de savoir que je mourrai jeune et en toussant. C'est déjà ça de sûr. Et ça rassure finalement.

---

Martina Chyba, Journaliste

Pour ce qui est du tabagisme actif, ça va être court : j'ai fumé exactement 2 cigarettes dans ma vie. Enfin... même pas... disons 2 bouffées.

La première à 14 ans. Je regardais les films de Claude Sautet dans lesquels les comédiens faisaient toujours l'amour et fumaient toujours au lit après. Je me disais que c'était sans doute ça, le bonheur d'être adulte. J'ai donc pris une cigarette dans le paquet de mon père et j'ai tiré une bouffée en cachette sur le balcon toute seule. J'ai trouvé ça infect et le monde des adultes m'est soudain apparu bien fumeux.

La deuxième à 28 ans. Je travaillais à l'émission «A Bon Entendeur», et un jour de stress et de désespoir, vers 9 heures le soir, j'ai demandé une cigarette à mon collègue. J'ai re-trouvé ça infect et j'ai compris que la plus grande pollution dans le monde du travail était le stress.

Je n'ai plus jamais fumé une cigarette. Ni même un joint. Ni même la moquette.

Par contre, j'ai travaillé dans un bistrot à l'adolescence, au bar, entourée de gens qui fumaient des Boyards papier maïs (berk) et des Gauloises sans filtre (re-berk). J'ai travaillé à la TSR pendant 9 mois enceinte à côté d'un journaliste qui fumait 2 paquets par jour. Alors, j'avoue que je préfère quand les gens ne fument pas.

Mais sans hystérie. Parce que je sais que pour les fumeurs, c'est une question freudienne de tétine, de doudou, de cordon ombilical, d'oralité, de confiance en soi, d'angoisse. Et ça, ça peut pourrir une vie. Moi je me ronge les ongles. Bon ce n'est pas un problème de santé publique. Et ça ne coûte rien. Mais c'est moche aussi.

---

## La dépendance

Fabrice, 28 ans

### **Le besoin coupable de continuer**

Disons les choses clairement : le tabagisme est une toxicomanie tout comme l'alcoolisme ou la prise de drogue. Gros fumeur depuis cinq ans suite à d'importantes difficultés d'ordre privé, je me considère donc comme un toxicomane. J'en ai pris tous les tics, toutes les habitudes et suis en proie aux mêmes contradictions : l'envie de décrocher et le besoin coupable de continuer. La seule différence avec un consommateur de drogues « dures », c'est que ma drogue à moi est en vente libre. Si je suis en manque, il me suffit de m'approvisionner chez le buraliste du coin. Je suis donc très mal placé pour inciter d'autres personnes, notamment les jeunes, à ne pas commencer à s'embourber dans la spirale infernale de la dépendance. Ce que je peux toutefois leur dire, c'est que la cigarette ne m'a foncièrement pas rendu plus heureux, qu'elle n'a pas réglé mes problèmes et qu'elle n'a pas contribué à agrandir le cercle de mes ami(e)s. La cigarette enlève plus de choses à l'individu qu'elle ne lui en apporte : le souffle, le goût, les odeurs, bref la santé. Tout ce capital qui m'a été donné à la naissance, je le consume en de légères volutes de fumée nauséabondes. Mon drame de toxicomane : c'est que j'en suis conscient et que je continue pourtant...

---

Henri, 53 ans

### **Mortelle menace**

[...] Je fume depuis l'âge de 14 ans, j'ai commencé à fumer pour faire comme les autres, pour « m'affirmer ». A cette époque-là, il était courant entre jeunes de dire : « si tu fumes, tu seras un homme ». Je fumais des cigarettes légères et depuis environ 20 ans, je roule mes cigarettes. [...] Au début de l'année 1999, j'ai été atteint de crises d'angine de poitrine, il

a fallu procéder en urgence à une dilatation d'une artère coronaire et y placer une prothèse; cette artère était rétrécie à plus de 85%. Les médecins m'ont recommandé de ne plus fumer; je n'y suis pas encore arrivé malgré plusieurs essais. Pour l'instant, je suis malade à cause du tabac, j'ai une infection de la trachée et, depuis trois semaines, je ne dors pratiquement plus la nuit tellement je tousse lorsque je suis couché. Mon médecin traitant (qui est également fumeur) vient de me dire: «Je ne suis pas un bon exemple pour toi, mais il faut que tu cesses de fumer, malgré les problèmes que tu rencontres actuellement, car tu vas au devant de graves ennuis de santé». Je suis en instance de divorce avec tous les problèmes que cette situation entraîne. J'aimerais tant ne plus fumer. Mon père est décédé à l'âge de 57 ans de problèmes coronaires à cause du tabac. A cette époque j'avais 13 ans et ma soeur 9 ans. Je vis seul et je fume... Si je continue à fumer je vais crever [...].

---

Josie, 50 ans

### **Je fume parce qu'il fumait**

C'est, hélas, en allumant ma première cigarette de la journée que je voudrais vous transmettre mon vécu d'ex-non fumeuse exposée au tabagisme de mon père durant toute mon enfance et adolescence. Mes trois sœurs et ma mère, toutes non fumeuses, vivions dans une petite maison. Mon père, voyageur de commerce, revenait le soir, harassé par une journée de travail stressante. Et c'était cigarette sur cigarette, malgré les remontrances de sa femme et notre souhait qu'il arrête ce poison. L'odeur des gauloises me reste encore à la gorge et j'ai gardé en mémoire le cendrier à tête de chat qui ne le quittait pas... Plus tard, après deux accidents cardio-vasculaires, il s'est résigné à arrêter «officiellement» de fumer. Il demandait ma complicité pour l'aider à aller dehors ou à la cave (en chaise roulante !) pour fumer en cachette. J'étais à l'époque (16 ans) en pleine ambivalence: je savais les méfaits du tabac mais ne pouvais refuser à ce père que j'aimais ce petit plaisir volé à tous les interdits que la vie lui avait réservé. La main de mon père serrant la mienne, imprégnée de cette odeur de peau

et de fumée reste encore en moi, vivante. Mon père est décédé en 1987, il y a quinze ans. Je me suis mise à fumer sérieusement juste après son décès. Comme si je voulais retrouver cette présence paternelle à travers les gestes, l'odeur, la vue des ronds de fumée. L'effet du tabagisme sur moi n'est pas vraiment physique, aujourd'hui, mes poumons ne semblent pas en mauvais état. Mais les conséquences psycho-affectives de la dépendance de mon père à la cigarette sont bien là: je fume parce qu'il fumait !

---



## Les maladies

Françoise, 40 ans

### **Maudite rencontre**

Ce matin, comme tous les autres matins, j'ai allumé la première cigarette d'une longue série. Je fume. Trop. J'ai vu mon père mourir dans d'atroces souffrances d'un cancer des bronches, causé par le tabac. Il avait 54 ans. J'ai souffert de thromboses dans les jambes, et d'autres maladies liées au tabac. Cette drogue est devenue pour moi une vraie compagne, et je me dis sans cesse qu'elle me tue, non à petit feu, comme on pourrait le penser, mais à grands pas. J'ai commencé à fumer comme tout le monde, les autres fumaient, cela me donnait de l'assurance. Et puis, j'ai aimé cela, j'en ai eu besoin. Je maudis cette rencontre, je souhaite arrêter et j'ai un mal fou à le faire. Comme si la cigarette s'était immiscée dans tous les pores de ma vie. Insidieuse, elle a pris et volé ma liberté sans que je m'en aperçoive. [...] Je n'accepterais pas de vivre avec des menottes sans cesse aux poignets. Et pourtant, je me suis moi-même emprisonnée dans un cercle vicieux très difficile à briser. Je pense aujourd'hui que savoir choisir sa vie, c'est savoir ne pas s'enfermer dans une pièce enfumée de poisons vendus en libre service.

---

## Les cancers

Nicolas, 26 ans

### **Ça n'arrive pas qu'aux autres**

[...] Mais enfin, pourquoi on nous embête avec notre chère cigarette ? On ne fait de mal à personne ! Et puis on est parfaitement au courant des risques ! Oui, parfaitement..., sauf que le jour où cela vous tombe dessus, vous mesurez la vraie ampleur des dégâts. Les petites toux se transforment peu à peu en grosses toux, puis en crachats de sang. Vient ensuite la radio des poumons et le pronostic, bien plus fiable que le loto : «Monsieur, vous avez un cancer des poumons, nous devons vous opérer d'urgence d'un lobe». Opération, chimiothérapie, opération, chimiothérapie. «Monsieur, nous sommes désolés, vous avez atteint le stade terminal, tout le monde descend... à la morgue». Pleurs, cris, larmes, puis plus rien. Voilà, c'est ma dramatique histoire. J'ai 26 ans, mon meilleur ami en avait 27. Nous avons commencé à fumer ensemble nos premières cigarettes. Il est mort il y a quatre jours devant moi. Cela n'arrive pas qu'aux personnes âgées, cela n'arrive pas qu'aux autres. Pensez à Franck lorsque vous allumerez la prochaine cigarette, surtout vous les jeunes.

---

Carine, 35 ans

### **Tant de regrets**

Je m'appelle Carine, j'ai 35 ans. Je suis divorcée et j'ai une fille de 9 ans qui est tout pour moi. Je fume depuis mes 14 ans et je vais mourir dans les six mois d'un cancer du poumon découvert il y a un an. C'est horrible, je pleure sans arrêt et je m'en veux de ma bêtise.

Je n'ai jamais voulu arrêter de fumer, je disais qu'il fallait bien mourir de quelque chose, mais je n'ai jamais pensé que je mourrais si tôt. C'était presque un défi pour moi de tenir tête à mes amies qui tentaient de me faire arrêter (j'ai même arrêté

de voir certaines d'entre elles pour ne plus les entendre, quelle idiote j'ai été). Je me suis disputée avec ma fille quand elle me demandait d'essayer d'arrêter. [...]

Ne fermez pas les yeux, parce que la réalité est encore pire que le pire des cauchemars. J'ai perdu mon emploi quand j'ai été trop malade pour continuer. Je n'ose plus me regarder dans une glace à cause des traitements. Je vais tenter de passer le peu de temps qu'il me reste avec ma fille. Je me rends compte maintenant que j'ai été très égoïste et idiote. La cigarette tue vraiment. Aujourd'hui, je me rends compte que le message est clair, partout, et je regrette tellement de ne pas l'avoir vu.

---

Bibi, 32 ans

### **Papa, tu me manques**

[...] Vous pensez que les maladies ne vous atteindront pas, que les cancers se guérissent presque tous, que vous avez le temps de voir venir, que la chimiothérapie a fait des progrès ? Peut-être, mais seulement si vous avez de la chance. Mon père n'en a pas eu, comme finalement beaucoup d'autres. Il vient de partir il y a deux jours dans la douleur et le désespoir laissant son entourage dans un état indescriptible [...]. L'histoire de mon père est simple : une pneumonie, une pleurésie. Les douleurs intenses sont arrivées et mon père est entré à l'hôpital. Une ponction ? Non, mais un bilan révélant un cancer fulgurant qui était parti des poumons et qui s'était propagé aux os en même pas deux mois.[...] Mon père aurait voulu voir ses petits-enfants, jouer encore avec eux, aller dans son petit jardin... On pensait tous qu'il sortirait de l'hôpital. J'ai 32 ans, mon père n'en avait que 54. Papa tu me manques.

---

Corinne, 37 ans

### **Il faut bien mourir de quelque chose**

Je travaille dans un cabinet médical, un patient fumeur m'a dit un jour « ma p'tite dame, il faut bien mourir de quelque chose, autant que ce soit de plaisir ! », cette personne ne savait pas mieux dire, moins d'une année après, le médecin chez qui je travaille lui découvre une tumeur pulmonaire lors d'un contrôle radiologique : c'est le drame ! Au fond de lui, il ne s'y attendait pas : « pourquoi moi, pourquoi si tôt ? » Il a encore tant de choses à faire, de projets en tête ! Il cesse de suite sa consommation de tabac, il en veut à tous ceux qu'il considère responsables de sa maladie (industrie du tabac, publicité, office de la santé, etc..) ! Ce jour-là, j'ai été témoin de la prise de conscience subite d'un fumeur devant la maladie, devant un mauvais pronostic. J'ai compris que la réalité se prend en pleine face comme une claque. J'ai compris qu'au fond de nous, lorsqu'on est consommateur, on mise sur cette petite chance que ça n'arrivera qu'aux autres, que même si un problème survient, on s'en sortira avec le progrès que la médecine a accompli, au pire on aura sans doute atteint un âge qui nous permettra de l'accepter. Mais, même à 70 ans, on ne l'accepte pas, cet homme était jeune : « je n'ai que 70 ans », m'a-t-il dit ! Et je sais qu'il aurait tout donné pour une seconde chance qu'il n'aura pas ! Aujourd'hui, cette personne est décédée, et ce, malgré sa lutte pour la vie et les traitements qu'il a supportés avec courage. Je pense souvent à lui, il m'a aidée à ne jamais reprendre la cigarette que j'ai éteinte il y a deux ans ! La réalité frappe en pleine face. Alors, vous qui avez encore toutes vos chances, pensez-y avant qu'il ne soit trop tard, avant que la mauvaise nouvelle soit cette fois pour vous...

---

Gilles, 50 ans

### **Les leçons de l'échec**

La première cigarette à 15 ans. Jusqu'à 35 ans pas de soucis pour moi, mais mon père, grand fumeur de longue date, a fait deux infarctus coup sur coup. À 50 ans, il ne sera plus jamais

le même, physiquement parlant. Je décide de consulter un cardiologue, il me lance à la fin des examens : « aujourd'hui vous n'avez qu'une petite déformation de la valve aortique suite à un durcissement de vos artères, si vous ne cessez pas de fumer, ce n'est pas la peine de revenir me voir, je ne pourrai rien pour vous ». J'ai tenté d'arrêter le tabac cinq fois sur une période de 15 ans [...] Il y a deux mois, j'ai fait plusieurs infections urinaires. Après de multiples examens, la cause est définie : ce sont les phénols contenus dans la fumée qui altèrent la muqueuse interne de la vessie, et tout cela se termine par une forme cancéreuse, heureusement mise en évidence à temps. J'ai d'abord descendu ma consommation à trois-quatre cigarettes par jour en prenant des substituts nicotiniques et, comble de bonheur, je me suis cassé une jambe. Six semaines cloué à la maison, pas une cigarette, cinq à sept substituts par jour. Je suis presque sorti d'affaire avec le tabac. S'il n'y a qu'une chose à retenir de mon parcours, c'est que les échecs ne m'ont jamais empêché de retenter un sevrage, au contraire, il faut y puiser un enseignement. Trouver la bonne thérapie de sevrage, ne jamais reprendre une seule cigarette, et toujours y croire. Dommage qu'il faille avoir une bonne frousse pour trouver suffisamment de volonté. [...]

---

Henri, 82 ans

### Implacable statistique

En 1942, c'est-à-dire pendant la guerre, j'étais élève à l'École Normale Supérieure à Paris. L'intendance de l'École donnait aux élèves deux paquets de tabac chaque mois. La moitié des élèves fumait les deux paquets mensuels, l'autre moitié les vendait au bureau de tabac le plus proche, qui se trouvait rue Claude Bernard. Cela permettait d'acheter quelque nourriture, pour compléter les maigres rations auxquelles donnaient droit les cartes d'alimentation. Aujourd'hui, tous les fumeurs sont décédés, à certains on avait enlevé un poumon vers l'âge de 50 ans, et ils sont morts quelques années plus tard. Les non fumeurs, qui sont naturellement octogénaires, sont encore en vie en grande majorité.

Marion, 32 ans

### Moins d'un an à vivre

J'ai 32 ans et il me reste moins d'une année à vivre. Il y a un an, on a découvert un cancer du poumon. Chaque jour qui se lève me fait peur, je ne sais pas quand mon heure sonnera. J'ai deux enfants, une fille âgée de 9 ans et un garçon de 2 ans et demi. Mes enfants représentent tout pour moi et j'ai horriblement peur de les perdre. Que vont-ils devenir ? Je prends des traitements très lourds et j'arrive à peine à sortir du lit. Je ne me reconnais plus. On ne se rend pas compte, mais lorsque nos jours sont comptés et que l'on a des enfants, on n'a plus assez de force pour crier, hurler nos souffrances. Comment vais-je expliquer à Léo mon fils que sa maman va partir très très loin ? Et à Chloé ?

S'il vous plaît ne fumez pas, pensez à vos enfants, à ceux qui vous aiment et ne restez pas égoïstes.[...]

---

Sébastien, 29 ans

### La parole qui s'éteint

[...] J'ai vu ce que chaque fumeur devrait voir avant d'allumer une cigarette : un homme de 54 ans, en parfaite santé, se dégrader jour après jour. Tout a commencé par une toux qui ne voulait pas guérir, puis cette toux s'est faite de plus en plus forte, de plus en plus gênante. Il fut soigné dans un premier temps pour une bronchite, mais là où les médicaments auraient dû le guérir, ils furent inefficaces. Trois semaines plus tard, cet homme toussait toujours, et les analyses décelèrent un cancer des poumons. [...] Lorsqu'il entra aux soins intensifs, il eut cet espoir qu'il pourrait guérir, et il dut de jurer de ne plus jamais fumer. Je me souviens l'avoir eu au téléphone et l'entendre tousser, je lui demandais naïvement s'il n'avait jamais envie d'en griller une petite, s'il ne ressentait pas le manque de la nicotine. Je comprends aujourd'hui sa réponse : « non, là j'ai vraiment plus envie ». Un silence, puis il répéta « plus envie du tout ». Je comprends aujourd'hui ce qu'il a dû se dire. Il éprouvait de plus en plus de difficulté

à parler, car les longues conversations déclenchaient de violentes toux, et reprendre sa respiration devenait difficile, alors sa parole s'éteignit petit à petit. Son état se dégradait, et il ne se leva plus de son fauteuil. [...] A chaque paquet de cigarettes que je vois, à chaque bout de cigarette incandescente que je vois rougir, je repense aux yeux de cet homme, à son regard terrifié, à son corps détruit, mais je me tais car je crois au libre arbitre. Cette personne c'était mon père, il est parti bien trop tôt. [...] Sébastien, fils de Jean-Paul, décédé le 26 septembre 2005, des suites d'un cancer des poumons.

---

Claudine, 46 ans

### Tumeur maligne

Il y a seize mois, ma cigarette et moi vivions bien. Des soirées autour d'une table où nous buvions tranquilles [...] nous chantions, d'autres jouaient des instruments, on se faisait des blagues, nous étions heureux. Et puis un mois d'août, fatiguée, j'urine rouge. Je passe une échographie de la vessie, il y a quelque chose. On opère. Quinze jours passent, je suis toujours très fatiguée. Le résultat : tumeur maligne. Sur le moment, vous ne réalisez pas et puis on va vous soigner. Je rencontre l'urologue à l'hôpital : «voilà vous arrêtez de fumer ou vous vous suicidez en continuant». Je ne comprends pas ce que vient faire la cigarette là. On m'explique qu'elle contribue au cancer de la vessie. A l'hôpital, je rencontre des personnes qui ont, comme moi, un cancer plus ou moins avancé. J'ai mal en moi, le plaisir de fumer... je dois plus y toucher. J'ai mal de voir des personnes qui ne peuvent pas arrêter et leur maladie empire, on leur enlève la vessie et puis... je ne veux pas savoir. Je pleure des journées entières, car le traitement est dur, la fatigue, les enfants. Tout d'un coup vous vous sentez inutile, vous savez que la cigarette vous détruit et vous n'arrivez pas à arrêter. [...] Une cigarette, c'est une drogue qui vous tue un jour ou l'autre. Moi, je suis pas sortie d'affaire, il faut attendre. Si on m'avait dit qu'un jour la cigarette allait me détruire et me faire souffrir par les traitements et moralement, jamais je n'aurais touché à cette drogue.

Thierry, 37 ans

### L'autre ennemi

Je tiens à faire ce témoignage pour exprimer ma colère sur le papier vu que je dois jouer un rôle dans ma vraie vie. En effet, je reviens de l'institut Curie où j'ai visité mon père... 35 agrafes lui tenaient une gorge ouverte en deux du fait qu'on venait de lui retirer le larynx. Un tuyau au milieu lui sert désormais à respirer et toute une rééducation est à faire afin de reparler (en aura-t-il le temps?). [...] Lui qui a connu et survécu à la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale et à la guerre d'Algérie, se voit terrassé par un autre ennemi dénommé cancer et ayant pour Général la cigarette. Je ne sais pas comment vous décrire sa déchéance progressive et rapide (six mois). Perdre 35 kg, voir tous les jours ses forces le quitter, des rayons qui n'ont eu pour seul résultat que la destruction des glandes salivaires. Imaginez-vous sans salive... vous seriez obligé de boire sans répit, jour et nuit, en essayant d'éliminer une colle qui vous pourrit la bouche. Enfin, le voir prendre conscience qu'il va bientôt quitter ce monde et essayer d'arrêter le temps en donnant tout ce qu'il peut à sa femme, ses enfants et ses petits enfants. [...] Je ne te remercierai jamais assez papa pour ce que tu as fait pour nous et l'éducation que tu nous as donnée, je la souhaite à tous les enfants et essayerai de la transmettre aux miens. Je regretterai une seule chose : celle de ne pas t'avoir dit assez tôt : «arrête-toi de fumer papa».

---

## Les maladies cardio-vasculaires

Laurent, 35 ans

### **C'est sûrement rien**

[...] Ce soir j'en aurai fumé quarante, peut être cinquante ! Ce serait bien que j'arrête, mais j'ai le temps, 35 ans, on a encore le temps ! Une pensée pour ma maman, voilà plus de deux ans maintenant qu'elle nous a quittés, un cancer, une saleté de cancer ! Mais attends, tu te rappelles avant, elle a eu un pontage coronarien. On est peut-être sujet aux maladies cardio-vasculaires dans la famille. Ce serait bien que tu fasses contrôler tes artères mon gars. Pfff, ça va pas t'arriver à toi ! Pas à toi, pas maintenant ! [...]

C'est agréable de rouler quand il fait beau, mais ce mal de dos qui traîne ça ne va pas être génial cette nuit. Houlà, envie de vomir, ça ne m'est jamais arrivé. Et cette douleur derrière le plexus solaire ? Elle monte, elle monte, jusque dans la mâchoire, redescend dans les bras, le mal de dos empire ! La vache ça fait mal ! Je suis à 15 minutes de l'hôpital, tu t'y arrêtes mon gars, vas voir, c'est sûrement rien. Serre les dents, vas-y avance, serre les dents tu y es, voilà l'hôpital. Tu y es, parque la voiture. Tellement mal que je ne me souviens plus par où je suis arrivé. [...] Cela ne va pas Monsieur ? Non, j'ai mal ici, derrière les côtes, jusque dans la mâchoire, dans le dos et dans les bras. [...] Me voilà couché sur une table, des électrodes partout, un médecin, des questions : « fumez-vous ? » « Oui ». « Y a-t-il des antécédents d'accidents cardio-vasculaires dans votre famille ? » « Oui ». « Monsieur, vous êtes en train de faire un infarctus ! » [...]

---

Mary-José

### **Une si jolie famille**

Nous étions une de ces jolies familles modernes qui fait envie, nous formions un couple uni et mes enfants travaillaient bien

et étaient très joyeux. Nous approchions de Noël, il me restait quelques jours à travailler à l'hôpital, puis j'avais une semaine de congé pour terminer d'acheter mes derniers cadeaux. Je préparais les vacances où nous voulions aller skier tous les quatre. Mon mari réglait, comme à l'habitude, les mille et un problèmes dus aux responsabilités qu'il avait dans ses jardins. De plus, il avait commencé en janvier une école très intéressante, mais exigeante, de spécialiste en environnement. Il était enthousiaste et sérieux, gai et plein d'humour. Il aimait sa femme et ses enfants par-dessus tout. Il avait un défaut, il fumait constamment d'horribles et puantes cigarettes. Le 11 décembre au matin, nos vies se sont brisées, son cœur a dit stop, il s'est arrêté.

---

Anonyme, 47 ans

### La recette de l'infarctus

Recette pour réussir son infarctus. Devenez accro du boulot, de préférence dans une activité bien sédentaire : jamais en-dessous de douze heures par jour. Persuadez-vous que le sport ne sert à rien et que vous n'avez pas le temps d'en faire. Faites en sorte d'être stressé pour tout et pour rien. Prenez votre petit-déjeuner à la va-vite. Pour le repas de midi : plats cuisinés, sandwich ou resto avec les clients, ou mieux, sautez le repas. Et bien sûr, c'est une évidence, choisissez bien votre « carburant » : une dizaine de cafés et deux paquets de cigarettes par jour pour se redonner un coup de fouet. Si vous le pouvez, ajoutez-y l'insomnie : ça active bien la recette. Voilà, c'est un peu provoc, mais je suis sûr que beaucoup se reconnaîtront dans cette recette « explosive ». Pour ma part, c'était ma manière de vivre. Je me croyais invincible. Et à 47 ans, je me suis retrouvé une belle journée d'été 2007, le nez dans ma pelouse, submergé par une douleur insoutenable. Je me suis senti mourir deux fois, c'est le SAMU qui m'a ramené à la vie : merci à eux. [...]

---

## Les problèmes respiratoires

Bruno, 41 ans

### Fin de parcours

Je travaille dans l'assistance respiratoire à domicile et je m'occupe, pour la plupart de mes patients en insuffisance respiratoire, d'anciens fumeurs ou même de fumeurs invétérés malgré la maladie. Je vois chaque jour leur régression par rapport à la vie et je sais, par expérience, qu'une personne mise en assistance en oxygène ou en ventilation mécanique arrive en fin de parcours. Etant moi-même fumeur au début de mon activité, je ne parvenais pas à arrêter, mais peu à peu, à force de côtoyer ces patients de plus en plus malades et surtout leur souffrance, j'ai décidé de stopper voilà bientôt sept mois. Quel bonheur ! Croyez-moi avec un tout petit effort c'est totalement réalisable. J'ai fumé pendant 25 ans un paquet et demi par jour.

---

Bernard, 61 ans

### Second souffle

J'ai 61 ans et j'ai fumé depuis l'âge de 14 ans, de plus en plus jusqu'à deux paquets minimum par jour. J'ai pratiquement fumé toutes les marques en terminant par la blonde au paquet rouge. Pendant des années, je toussais sans arrêt. Dans mon entourage, j'étais le premier et souvent le seul à être grippé et j'avais au moins deux bronchites par an. J'étais maigre, avec mes 173 cm, mon poids était toujours sous les 60 kilos. Plus de libido. Toujours pâle et mal dans ma peau, rien ne m'intéressait en dehors de fumer... fumer et encore fumer. Le plus important c'était l'approvisionnement en tabac de peur d'en manquer. M'essoufflant de plus en plus pour monter quelques marches, vu mon état général et suite aux conseils de ma famille, j'ai décidé de me prendre sérieusement en main. En juillet 1999, j'ai passé des tests respiratoires ainsi qu'une radio, un scanner et une bronchoscopie. Résultat : emphysème sévère, bronchite

chronique, capacité respiratoire réduite à 45%. Après traitement et repos, j'ai définitivement cessé de fumer en septembre 1999. Sans aide, ni patch. J'ai été stimulé par la peur de mourir et ma volonté a suffi à surmonter le manque de tabac. L'angoisse d'avoir à subir un traitement lourd a suffi à conforter ma décision. Aujourd'hui, cinq ans après, je ne tousse plus, ma bronchite chronique est moins accentuée et ma respiration s'est considérablement améliorée. Je ne suis plus sujet aux refroidissements et le vaccin me préserve de la grippe. Je suis heureux en famille et j'ai retrouvé la libido, le bon goût des aliments et la joie des promenades en plein air. Je pèse maintenant 79 kg et le poids idéal à atteindre est 73 kg. C'est mon nouveau défi. L'aisance respiratoire n'a pas de prix. C'est génial de la retrouver après tant d'années... Ouf !

---

Catherine, 39 ans

### Handicap

[...] Avoir des problèmes respiratoires n'est pas du tout se promener avec une bouteille d'oxygène et continuer sa vie. C'est avoir mal, se sentir vieille et handicapée par rapport à ses amis. C'est attraper tous les virus qui passent et être malade comme un chien alors que les autres n'ont qu'un petit rhume. C'est avoir des problèmes professionnels en raison des absences liées aux épisodes infectieux. C'est lasser les autres qui en ont assez de vous voir malade ou pas en forme. Alors ne commencez pas à fumer ou arrêtez-vous vite surtout si vous êtes déjà asthmatique.

---

Loli, 54 ans

### Responsabilité

Ma première cigarette à 14 ans. Il y a six ans, après des examens importants, le choc : emphysème avancé. J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter, rien à faire. Je me dis que je suis face



à une mort lente et horrible, mais rien n'y fait. Mes enfants ont 38, 30, 23 et 17 ans et sont tous fumeurs. C'est ce qui me désole le plus car j'en porte une grande responsabilité, peut-être que le jour où je n'arriverai même plus à respirer sans aide ils y croiront. Cela n'arrive pas qu'aux autres...Savoir dire non est plus courageux que de commencer à fumer par peur du regard des autres. Savoir que l'on aurait pu vivre et que par bêtise et égoïsme on s'est préparé sa propre mort... On est seule face à ce choix : fumer ou vivre [...].

---

## L'impuissance sexuelle

Anonyme, 40 ans

### **Remonter la pente**

Ne vous y trompez pas ! Tout ce qui est marqué sur les paquets de clopes, c'est vrai. Cela tue, c'est mauvais pour la peau, cela provoque des maladies graves, etc. Mais l'impuissance sexuelle masculine, c'est aussi vrai, et terriblement. Ce désastre de ne plus éprouver de désir ardent (ou alors juste quelques secondes), de ne plus tenir et donc d'avoir peur de ne plus tenir... et finalement cette peur de ne plus y arriver du tout ! Après c'est la tête qui prend le relais et qui en rajoute une couche (je n'y arriverai pas...). L'impact psychologique devient énorme. Et pour remonter la pente, il faut d'abord arrêter d'urgence le tabac, et après se reconstruire. Cela marche, messieurs. Rien n'est perdu.

---

Raoul, 44 ans

### **Bonheur retrouvé**

[...] J'ai commencé à fumer à l'âge de 16 ans, d'abord quelques cigarettes par jour, rapidement un paquet et puis une quarantaine de cigarettes les dix dernières années. J'ai essayé d'arrêter plusieurs fois, sans succès. Cette fois-ci, cela semble marcher et même sans trop de difficultés. Il faut dire que ce n'est pas la motivation qui m'a manquée pour arrêter. Mises à part mes inquiétudes par rapport à ma santé (régulièrement des points dans la poitrine), j'ai commencé à avoir des difficultés à obtenir et surtout à maintenir une belle érection. Quelle frustration et tout ce qui va avec (manque de confiance notamment). [...] Arrêter de fumer est une vraie libération. [...] Le top du top, c'est quand je me couche le soir à côté de ma femme sans entendre des remarques sur des odeurs «nauséabondes» et sans crainte aucune de ne pas être à la hauteur. Franchement, mis à part les huit kilos que j'ai pris, ce n'est que du bonheur [...]

## L'arrêt

Geneviève, 43 ans

### Retrouver l'odeur des fleurs

[...] Le mois de mai avec son 31 sans fumée est arrivé. Et je me suis dit : « pourquoi pas ? ». Des « chiche t'oses pas » et « de toute façon, tu tiendras pas trois jours » ont fusé autour de moi.[...] Ce manque de confiance m'a vexée. Oui, je peux l'avouer : je me suis arrêtée de fumer pour leur clouer le bec et les laisser radoter sans fondement sur mon dos ! [...] C'est la première fois que j'essayais de stopper la clope. J'avais 42 ans, et je fumais depuis l'âge de 16 ans. Faites le compte...

Au début, je faisais la forte, l'odeur ne me dérangeait pas, je n'avais pas envie de fumer en sentant une taffe me passer sous le nez... Et puis, j'ai décidé d'arrêter de me mentir ! Ça pue, je ne supporte plus ceux qui fument sous mon nez, et brisent la saveur de mes instants... Donc, je suis devenue un peu intolérante ! [...]

A part ce petit côté maniaque, l'arrêt du tabac m'a apporté un merveilleux voyage à Londres : j'avais honnêtement mis le prix de deux paquets de clopes dans un cochon rose. Le voyage a eu lieu et je n'ai pas dépensé la totalité de l'épargne !

Ne plus fumer m'a rendu le goût de mes repas, l'odeur des fleurs, le souffle de mes longues balades à pied. Mes chiens me remercient chaque jour. Je n'ai pas pris un gramme [...]. Je suis déjà ronde, alors j'ai dû être très sévère avec moi-même [...]. Je ne serai jamais plus une non-fumeuse, je resterai une ex-fumeuse, un peu comme les alcooliques abstinentes. Sortir d'une drogue et continuer à vivre, c'est merveilleux !

---

Nathanaëlle, 24 ans

### Révolution personnelle

Ça y est, j'ai arrêté. Après huit ans de tabagisme actif à 15 cigarettes par jour, me voilà en pleine révolution personnelle.

C'est fou. A peine croyable. Moi qui souffrais rien qu'à l'idée de ne plus fumer la clope de l'après repas, celle du début de soirée, celle qui met à l'aise dans les rencontres et puis les milliers d'autres. Comment s'en passer ? Comment remplir le vide sans cigarette ? Je n'avais jamais réussi à ne pas fumer pendant une journée entière. En huit ans ! Huit ans de ma vie à fumer tous les jours. Et voilà que ça fait une semaine sans la moindre cigarette et, me croirez-vous ? Tout va bien ! [...]

Je me sens portée par tout le bien que je me fais, ou tout le mal que je ne me fais plus. [...]. Comme une dispute de huit ans entre mon corps et moi qui vient de prendre fin. Je lui parle à nouveau. Lui, il n'a jamais cessé de me parler (mal aux poumons, au cœur, peau et dents jaunes, haleine de cendrier...) mais je ne l'écoutais pas. Me voilà donc de nouveau son ami et, le plus beau, c'est qu'il n'a pas l'air rancunier pour un sou. Mon copain dit qu'il ne m'a jamais trouvé aussi belle, et moi, je ne me suis jamais sentie aussi bien... Allez, c'est facile ! Pour l'amour de vous !

---

Sarah, 30 ans

### Rechutes

Bonjour, je m'appelle Sarah, j'ai 30 ans et je suis enceinte de mon deuxième enfant. Le premier a huit ans et, quand j'étais enceinte de lui, je n'ai pas arrêté de fumer. Je suppose qu'à 21 ans, je ne me rendais pas compte des risques que je lui faisais courir. Par chance, il est né en bonne santé, mais il aurait sûrement pu éviter des bronchites asthmatiques s'il n'avait pas eu des parents fumeurs.

Depuis trois ans, j'ai fait plusieurs tentatives d'arrêt. Sans aide d'abord, puis avec des patchs et, à chaque fois, j'ai recommencé. Mon plus gros problème, c'est l'entourage qui fume et le fait que je sois très irritable et déprimée à chaque tentative. Lorsque j'ai appris que j'étais enceinte, j'ai tout de suite arrêté de fumer, malheureusement le fait d'avoir un compagnon fumeur ne m'a guère aidée. Il évite de fumer quand je suis dans une pièce avec lui, mais l'odeur, les mégots et ses paquets de cigarettes qui traînent partout ne sont pas faits pour me motiver. [...]

J'ai été fumeuse pendant 15 ans, je comprends son point de vue, moi-même je ne me suis jamais retenue de fumer en présence de mon fils pour son bien-être à lui. C'est fou comme on peut être égoïste et inconscient quand on est accro à cette saleté. [...]. Mon père est mort la veille de son soixantième anniversaire d'un cancer des poumons dû à la cigarette. Il a fait un peu plus de deux ans de chimiothérapie et autres traitements lourds. A la fin il ne pouvait plus marcher deux mètres sans être complètement essoufflé, mais il a quand même fumé jusqu'à la fin. C'est effrayant de voir à quel point on peut être dépendant de la cigarette. Moi, je préfère arrêter avant qu'il ne soit trop tard.

---

Stéphanie, 28 ans

### Cauchemar

J'ai 28 ans, j'ai fumé pendant dix ans et cela fait exactement onze jours que j'ai arrêté ! Je suis infirmière au sein d'une unité de soins intensifs en chirurgie thoracique, vasculaire et ORL. Tous les jours, il y a quatre à cinq patients qui se font opérer de tumeurs au poumon, tous les jours ! Et de pontages dus à leurs artères encrassées par cette maudite cigarette qui nous leurre en ayant l'impression qu'elle nous fait tant de bien ! Passée l'annonce du diagnostic, en dépit des progrès faits dans la lutte contre la douleur, les soins tels que les pansements, les ablations de drains, les piqûres quotidiennes, les perfusions, les soins de canules pour ceux qui sont trachéotomisés restent très douloureux et éprouvants. Le soir, quand les lumières s'éteignent, ils se retrouvent seuls face à eux-mêmes et à leur avenir plus qu'incertain pour la plupart d'entre eux ! Alors voilà ce qui m'est arrivé, mes yeux se sont ouverts face à tant de souffrance, de larmes et de regrets. Même si arrêter de fumer reste une épreuve difficile où chaque jour est un combat, celle que ces gens-là vivent est un cauchemar devenu réalité, un combat qu'ils ne gagneront peut-être pas.

---

Jean-Joseph, 34 ans

### Du cow-boy au junkie

J'ai commencé à 20 ans, en suivant tardivement l'exemple de mon entourage. La cigarette était comme un élément incontournable de la vie sociale, avec une image ambiguë, mais très attrayante : les cow-boys, les rebelles, les femmes fatales fument dans les écrans, et dans la vie réelle ce sont les étudiants bavards, les ouvriers et les cheminots. En gros, à l'écran, des gens que j'admiraient et, dans la vie, des gens dont je me sentais proche ou solidaire. Les années passant, je me suis rendu compte que c'est devenu l'inverse. Continuer de fumer fait de moi un junkie – un type qui se distingue en société par un tic absurde et dégoûtant qui, en cas de panne de cigarettes, est prêt à faire des kilomètres à pied de nuit pour acheter son paquet à n'importe quel prix. Je fuyais la perspective d'arrêter de fumer en me décourageant d'avance sur le thème « à quoi bon, ce serait tellement difficile, et puis je n'ai qu'une vie, je vais bien mourir un jour, et ce ne sont pas quelques années supplémentaires d'espérance de vie de plus qui changeront mon bonheur ». Au contraire, arrêter rimait avec se torturer, se priver et déprimer. A force de fumer, néanmoins, je réalisais qu'il y aurait un bénéfice bien plus important à arrêter : recouvrer mon souffle, éliminer le stress, dormir mieux, être plus disponible pour les autres. [...] Je voudrais juste dire qu'après plus de 10 ans à un paquet par jour, allumer ma première cigarette à 20 ans, et éteindre ma dernière à 34 ans sont respectivement le geste que je regrette le plus et celui dont je suis le plus fier. [...].

---

Katell, 32 ans

### Déménager dans sa propre vie

Arrêter de fumer, c'est comme déménager dans sa propre vie. Il faut s'y prendre un moment à l'avance pour prendre le temps d'imaginer le genre d'endroit où l'on va aller vivre : plus propre, plus grand, plus lumineux, plus frais... Puis il faut décider de la date. Elle ne doit pas être trop proche pour avoir le temps de

préparer les cartons – s’informer, préparer le « kit du jeune ex-fumeur » à savoir chewing-gums, pommes, balle anti-stress, la bouteille d’eau fétiche que l’on emmène partout avec soi etc. – revisiter chaque pause en imaginant comment on fera « dans le nouveau logement ». Cela permet aussi de ne pas se traumatiser par un changement trop brusque. Pour se faciliter la vie, avant l’échéance, contacter un déménageur compétent – en l’occurrence un médecin – qui est souvent de bon conseil sur l’organisation de la manœuvre : patch de nicotine ? Bupropion ? Varénicline ? – Et on rameute les amis les plus baraqués – les plus encourageants.

Les premiers jours sont difficiles : on ne retrouve plus rien, on a l’impression que c’est le bazar partout, on est fatigué, on s’énerve pour un rien. Là, il faut juste respirer un grand coup et laisser le temps passer car il travaille pour nous – s’autoriser la « cure » de cinéma, de TV ou de sieste la première semaine. Petit à petit, les choses se mettent en place. Un par un, les cartons sont déballés : les gestes quotidiens sont réinventés : le café devient vaisselle ou fruit, l’arrêt de bus devient salon de lecture et les potes sont ravis de recevoir de nombreux sms. Le nouvel appartement semble immense et pour cause : on s’est débarrassé de quelques 250 gestes quotidiens, 140 minutes chaque jour, 16 heures et presque 50 CHF chaque semaine... Cela fait beaucoup de place ! [...]

---

Paula, 35 ans

### La promesse

[...] A 58 ans, ma mère tombe malade. Cancer du poumon. Elle avait énormément fumé dans sa jeunesse, puis avait arrêté à l’âge de 35 ans. On ne trouve pas de cellules malignes à la biopsie. On l’opère pour lui enlever la tumeur et on lui parle d’une chimiothérapie préventive après sa convalescence. On est très confiant, les médecins optimistes. Mais sa convalescence a été de courte durée. D’une « simple » tumeur, elle est passée à un cancer généralisé foudroyant. On a eu un mois pour se dire adieu, pour pleurer, et rire aussi, se remercier, se dire qu’on avait eu de la chance d’être venues sur terre pour être mère et fille. Mes frères et sœurs aussi, nos enfants aussi.

Ça a été un mois très dur, pour elle, pour son mari, pour ses enfants, pour ses petits enfants qui l’adoraient. On l’aimait tellement. Elle nous aimait tant. Pour moi, c’est l’une des choses les plus difficiles qui me soient arrivées : perdre ma maman, si belle, si douce, si gaie, si joyeuse, si aimante. La perdre si vite... Sur son lit de mort, je lui ai promis d’arrêter de fumer. Je n’y suis pas arrivée. C’était l’été dernier. Je me sentais si coupable de ne pas tenir ma promesse ! [...] Cela fait plus d’un mois que je n’ai pas touché une cigarette. [...] Je me rends compte qu’effectivement le plus grand frein est la peur. La peur de devenir fou si on ne fume pas, la peur de mourir du manque. Mais non, on ne meurt pas de ne pas fumer, je le vérifie chaque jour depuis un mois et demi [...]. Tant de douleur ! Tant de tristesse ! Et tout ça pour que des multinationales s’enrichissent et s’en mettent plein les poches ! Ils doivent quand même bien se marrer du fond de leur fauteuil en cuir ces riches messieurs, PDG de l’industrie du tabac !

---

Cyril, 30 ans

### Ne pas penser à l’obstacle

Le plus simple pour ne pas faire quelque chose... est justement de ne pas le faire. Partant de ce principe, il est très simple d’arrêter de fumer, il suffit... de ne pas fumer. Facile à dire, difficile à faire me direz-vous. Soyez sincères, peut-on considérer comme difficile le fait de ne pas avoir à le faire ? Il suffit de rester assis bien au chaud avec son verre au lieu de sortir se geler. Il suffit de rester bien au chaud dans sa couette au lieu d’aller sur le balcon. Il suffit de rester enlacé contre la poitrine de sa femme après l’amour au lieu de se lever, s’habiller et aller à la fenêtre. Si tous les challenges étaient aussi simples que le fait d’arrêter de fumer, le monde serait vraiment agréable. Si l’obstacle nous fait peur, arrêtons de penser à l’obstacle... et il disparaîtra de lui-même, car il aura cessé de nous obséder. Arrêter de fumer, ce n’est pas un combat contre la cigarette, c’est simplement accepter d’avoir l’esprit libéré d’une contrainte. En effet, se convaincre soi-même que l’on est libre est certainement le seul combat à mener. Tout cela pour vous dire que la cigarette ne vous veut aucun mal et tant que tel, c’est juste

un petit rouleau de tabac délicieux à inhaler. La seule personne qui vous veut du mal est vous-même, alors cessons de se prendre la tête, fumez ou ne fumez pas, mais si vous décidez de ne plus fumer, alors vous aurez conscience de gagner une petite part de liberté. Bon courage ! Libre depuis le 18 juin 2006.

---

Elisabeth, 38 ans

### **Electrochoc amical**

Je m'appelle Elisabeth, j'ai 38 ans, deux filles de 11 et 13 ans et j'ai fumé de 13 ans jusqu'à... il y a 130 jours exactement ! [...]  
Mon histoire est probablement banale : elle souligne néanmoins pour moi ce que le mot amitié représente. J'avais depuis environ trois mois, une «boule» dans la gorge qui me gênait lorsque je déglutissais. J'angoissais à longueur de journée à l'idée du mot cancer. Mais impossible d'aller voir un médecin – courage... fuyons dirons nous ! Comme je m'en plaignais lorsque cela devenait trop gênant, mon mari a décidé pour moi et a pris rendez-vous chez un otorhinolaryngologue... pas n'importe lequel mais un ami personnel. Je suis arrivée livide, rongée par l'angoisse de ce que je pourrais entendre au cabinet. Cet état devait transpirer car il s'en est tout de suite rendu compte ! Il m'a fait une batterie d'exams (pas très agréable d'ailleurs...) et il a terminé en me disant qu'il avait besoin que je passe des examens complémentaires à l'hôpital. Imaginez dans quel état j'étais : pas plus avancée qu'en arrivant mais juste plus terrorisée par ce qui s'annonçait. J'ai donc pris rendez-vous à l'hôpital et on m'a fait attendre huit jours le verdict ! J'ai vécu l'enfer pendant cette attente, en m'imaginant les pires choses. Je regardais vivre mes filles et me disais qu'elles seraient peut-être bientôt orphelines par ma faute, j'ai culpabilisé un maximum, bref toute l'horreur et bien plus encore ! Le jour J est arrivé... Rien, je n'avais rien. Et j'ai su bien plus tard que notre ami otorhino le savait depuis ma première visite. Il a pensé que me laisser imaginer le pire me ferait peut-être réagir pour essayer d'arrêter. Je ne lui en veux pas, bien au contraire, il a été mon électrochoc ; il est notre ami et savait à quel point je suis émotive. Il s'est simplement servi de cette arme pour m'atteindre et m'obliger à voir la vérité en face. J'ai arrêté le tabac depuis ce jour [...].

Céline, 31 ans

### Maman, pourquoi tu te tues les poumons ?

J'ai 31 ans et presque treize ans de tabac derrière moi, sans compter le tabagisme passif dont j'ai été victime depuis ma naissance. Mais comme me dit ma famille : à l'époque on ne savait pas que c'était si dangereux ! De temps en temps, des souvenirs me reviennent. Ceux d'être malade en voiture car mes parents fumaient tous les deux et ouvraient la fenêtre de quelques centimètres seulement [...].

Mais, comme beaucoup d'entre vous, à l'adolescence, j'ai commencé à piquer des cigarettes à mes parents. Ces derniers fumaient tellement qu'ils ne s'en rendaient pas compte. Chez moi tout le monde fume : mes grands-parents, mes parents, mon frère, ma sœur, ma tante, mes oncles et mes cousins. J'ai toujours baigné dans cette atmosphère de tabac froid. Bref, premières cigarettes à 13 ans et la dépendance s'installe vite, très vite. [...]

A 25 ans, j'attends ma première fille, et là, avec une facilité déconcertante, je jette paquet, briquet et cendrier. [...] J'ai donc arrêté de fumer deux ans sans aucune difficulté. Il aura suffi que je fume une seule cigarette pendant une soirée pour replonger. [...]

La culpabilité commence à me ronger. Il y a des soirs où je pleure toute seule sur ma terrasse en fumant ma cigarette et en pensant que peut-être le cancer me guette. Mais, le lendemain, je recommence. C'est un véritable cercle vicieux.

Et fin septembre 2006, le déclic va avoir lieu. Ma fille Manon, alors âgée de 5 ans, me regarde un jour et me demande : «maman, pourquoi tu te tues les poumons ? ». Je n'ai pas su quoi lui répondre et, à ce moment là, je me suis dit que le tabac et ses risques avaient des effets sur moi mais auraient surtout des répercussions sur mes enfants et ça, pour moi, c'était inenvisageable. Le jour même, j'ai pris rendez vous chez une tabacologue à l'hôpital. C'était le 10 octobre dernier. J'ai fumé ma dernière cigarette [...].

Marie, 30 ans

### Tu ne passeras pas les 40 ans

J'ai 30 ans et je fume depuis l'âge de 14 ans. J'ai tout de suite commencé à un paquet par jour. Cela fait donc 16 ans que je fume, soit : 5 840 paquets – 116 800 cigarettes – 20 440 francs dépensés. J'ai une petite fille et, lors de ma grossesse et de mon allaitement, j'ai tenté d'arrêter, mais sans succès. J'ai, bien sûr, diminué, mais aujourd'hui Emma a 5 ans et elle pèse 16 kg ! Un poids plume qui est en grande partie dû à ma consommation de tabac. [...]

Lors de ma dernière visite chez le médecin pour une bronchite asthmatiforme – la quatrième en dix mois ! – mon généraliste a eu ces mots : «tu ne passeras pas les quarante ans, tu as perdu ta maman à 9 ans, et bien Emma perdra la sienne à 15 ans ! » Cela fait deux jours que j'ai arrêté de fumer, je n'ai qu'une seule chose en tête, et on peut dire que c'est ma méthode pour l'arrêt du tabac : je veux que ce soit moi qui aide ma fille à mettre sa robe de mariée et non pas l'amie du papa d'Emma, je veux tenir ses enfants dans mes bras. Je veux vivre.

Anonyme, 35 ans

### Papa, c'est moi qui tiens tes cigarettes

J'ai pris la bonne résolution. 2007 sera non fumeur ou ne sera pas. Ma prise de conscience ? Tout simplement l'amour de ma fille. Voici quelques-unes des ses réflexions, à la question : «tu me fais un bisou ? » Réponse : «non, tu pues ! ». L'autre jour à la fin du repas, elle dit : «bon, allez une clope et au dodo», ou bien en ville : «papa, c'est moi qui tiens tes cigarettes ».

Mon plaisir en ce moment : le temps que je prenais le soir pour fumer, je le passe avec elle à regarder le dernier dessin animé à la mode. Que voulez vous, c'est aussi une drogue. Mais elle ne vous fera pas mal et ne pourra que vous rapporter des câlins de votre enfant.

Magali, 35 ans

### Soins intensifs

Bonjour, je suis née le 13 mars 2004. Je pèse 760 grammes. Je suis née par césarienne, étant trop faible pour survivre à un accouchement naturel. Ma maman prend conscience en me voyant aux soins intensifs, entre la vie et la mort, que les cigarettes qu'elle a fumées pendant neuf mois m'ont fait beaucoup de mal. Aujourd'hui, je respire artificiellement, j'ai de graves problèmes cérébraux et respiratoires. L'obstétricien qui a pratiqué la césarienne a dit à ma maman que le placenta était collé à son estomac et que suite à des examens, des substances dues au tabagisme ont été trouvées dans le placenta. [...]  
Je porte le doux prénom de Mélodie.

Je parle au nom de ma fille, ma vie, ma chair que j'aime plus que tout. Non, je ne pensais pas que cela m'arriverait ! Aux autres mais pas à moi !

Pas à mon bébé. [...] Je sais que beaucoup de futures mamans fument en se disant qu'à part le poids du bébé il n'y aura rien d'autre, je le pensais aussi, c'est faux, archi faux. Fumer c'est tuer.

---

Marcel, 74 ans

### Enfants intoxiqués

Il y a quelques années, au cours d'une journée portes ouvertes à l'Institut de Cardiologie de Montréal, le public était invité à mesurer le taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré. J'ai eu la surprise de trouver deux enfants, de 9 et 10 ans, avec des taux de 10 ppm. Ils arrivaient après un trajet de 60 km en voiture avec leurs parents qui avaient fumé dans la voiture. On était en novembre et les vitres de la voiture étaient remontées. Si on parle du syndrome de l'enfant battu pour l'enfant physiquement abusé, on devrait ici parler d'abus chimique sur les enfants.

---



## La prise de poids

Fabienne, 35 ans

### Motivée par l'orgueil

Ex-fumeuse depuis presque neuf mois, je ne suis toujours pas sûre de moi, et incapable de dire si je vais continuer à tenir le coup. L'envie est toujours là, très forte certains jours. Le manque est encore très dur à supporter, et le fait d'avoir beaucoup compensé en grignotages divers, surtout les premiers mois, a eu pour conséquence une prise de poids importante, démoralisante et anti-motivante. Bref, pour le moment, les bienfaits de la vie sans tabac ne font pas le poids en comparaison des désagréments engendrés par cet arrêt. Mais chaque jour passé sans allumer une cigarette représente tout de même une satisfaction personnelle, une certaine fierté. Dans mon cas, la motivation première est, depuis le début et encore maintenant, l'orgueil. Etre dépendante d'un bout de papier et de trois brins de tabac : non, non et non. Et jusque-là, ça marche !

Marie-Joëlle, 36 ans

### Le déclic

J'ai arrêté de fumer il y a maintenant deux ans, [...] un an et demi après avoir stoppé le tabac j'avais pris cinq kilos [...] Je me suis mise à manger un peu plus. Par exemple, aux apéros entre amis, je m'étais mise à grignoter, remplaçant la cigarette par les chips et les pistaches. Ces cinq kilos me pesaient. « Impossible » de les perdre alors que, lorsque je fumais, je pouvais perdre 500 grammes en une semaine ! Il m'a fallu un an et demi pour arriver à gérer mon alimentation, en quantité et en grignotages. Puis, il y a eu comme un déclic. Depuis cinq mois, j'ai tout simplement, sans trop d'efforts, réussi à me limiter et j'ai entamé un petit régime léger – diminution des graisses, des quantités et fruits entre les repas : j'ai déjà perdu

trois kilos ! Je n'aurais pas pu le faire avant car il était essentiel pour moi de compenser. Je pense que, pendant cette période, il faut réapprendre à vivre sans la cigarette et plusieurs choses doivent se mettre en place dans la tête, dans notre corps et dans nos habitudes, en particulier dans la façon de s'alimenter. Aujourd'hui, je pense avoir gagné sur tous les tableaux, il fallait juste un peu de temps et je suis heureuse d'y être arrivée [...].

Annick, 45 ans

### Dix kilos qui en valent la peine

Résultats à neuf mois sans clopes :

- Je ne pue plus le tabac.
- Je n'enfume plus mes enfants.
- Ma famille est toute fière de moi, et moi aussi.
- Cette victoire m'a donné confiance en moi.
- Je ne bois plus d'alcool : l'alcool donne envie de fumer.
- Je n'ai plus les idées embrumées.
- Je me réveille mieux le matin.
- Au boulot, je ne dois plus sortir pour fumer ma clope (je suis éducatrice avec des enfants handicapés).
- Je ne tousse plus (je crachais mes poumons à longueur de journée).
- Je suis moins stressée, plus calme.
- Je ne suis plus à cran par manque de tabac.
- Je ne panique plus à l'idée de manquer de cigarette et je ne cours plus à l'autre bout de la ville pour trouver un tabac ouvert.
- Je n'ai plus le moindre problème ORL (je faisais régulièrement des rhumes, bronchites, trachéites, etc.).
- Je ne vis plus avec la hantise d'un cancer.
- J'ai une peau plus jeune de dix ans, plus souple, de couleur plus nette, moins ridée.
- Je respire mieux.
- Je n'ai plus la bouche pâteuse, ni la salive épaisse.
- Mes dents sont redevenues plus blanches et j'ai meilleure haleine.

Bon, ok, j'ai pris dix kilos, mais franchement, est-ce que les bienfaits de l'arrêt ne valaient pas ça ? Je les reperdrai en

temps voulu. Et je crois même avoir oublié des points positifs... Alors vraiment, tenez bon ! Passés deux ou trois mois parfois difficiles, avec même des moments très durs au début, il n'y a que du bon et je ne regrette pas les jours où j'ai eu envie de me taper la tête contre les murs.

---

Anonyme, 28 ans

### **Anorexie et boulimie**

A 14 ans, j'étais boulimique. Quand j'ai commencé à fumer, j'ai vite remarqué l'effet coupe-faim de la cigarette et, dès le début, j'ai fumé un paquet par jour. À 18 ans, en préparant mon bac, j'en étais presque à deux paquets. À 20 ans, mes problèmes alimentaires sont revenus et j'ai oscillé pendant presque cinq ans entre l'anorexie et la boulimie ; ma consommation de cigarettes a augmenté parallèlement jusqu'à deux paquets les bons jours et trois les mauvais. Je me privais de tout pour pouvoir acheter des clopes, et notamment de manger. Bien sûr, j'ai essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer mais, dès que je prenais du poids, je paniquais et je rachetais des cigarettes. Les médecins avaient beau me dire que j'étais trop maigre, rien n'y faisait. Il y a trois ans, j'ai fait une grosse dépression et ma consommation est arrivée à trois paquets. Aujourd'hui, je suis guérie et j'envisage enfin sérieusement d'arrêter de fumer. Maintenant, je sais que c'est possible car la psychothérapie que je suis depuis trois ans me permet enfin d'y voir un peu plus clair dans mes problèmes de dépendance : bouffe, clope, alcool, dépendance affective reposent tous plus ou moins sur les mêmes mécanismes. Tout ceci pour vous dire qu'arrêter définitivement de fumer nécessite souvent, pas toujours heureusement, un véritable travail sur soi-même, afin de ne pas compenser d'une autre manière. Alors, s'il vous plaît, n'ayez pas de fierté mal placée et n'hésitez pas à vous faire aider pour vous débarrasser définitivement de cette saleté !

---

## Une réflexion sur le tabagisme

Romain, 30 ans

### **Mouvement inéluctable**

[...] Un soir où j'étais sorti dans l'escalier de service et où je recommençais à fumer, sans vraiment me l'avouer, et surtout en le cachant à mon amie, je me suis fait la réflexion que j'étais bien pathétique, à poil dans le froid et la nuit, à fumer un bout de papier avec de la m... à l'intérieur. Je parvenais à des résultats « satisfaisants » : six mois d'arrêt, mais irrémédiablement je replongeais à chaque fois. Puis, ce soir-là, je me suis fait la réflexion qu'à chaque fois que je recommençais, je me remettait de toute façon à arrêter peu après. Cette réflexion m'a aidé à sauter le pas, définitivement. A quoi bon recommencer, si c'est pour souffrir à nouveau quinze jours après des affres d'une nouvelle tentative ? J'ai bien réfléchi et j'ai compris que j'avais enclenché un mouvement inéluctable : j'avais de toute façon décidé d'arrêter depuis longtemps, mais je mettais beaucoup de temps à y arriver. L'objectif serait atteint un jour ou l'autre : pourquoi ne pas s'éviter rapidement des souffrances inutiles ? Cela a fait tilt dans mon cerveau. Bien sûr, c'est une réflexion de coureur de fond et il faut être dans la fatigue de l'effort pour la comprendre pleinement. Mais je dois admettre qu'elle a été décisive. [...] On arrête de fumer pour retrouver la fraîcheur de l'enfance, l'étonnement face au monde. Mais, il faut un peu de temps pour bien conjurer les émotions et le besoin de sérénité. [...]

Ramponi, 36 ans

### **Une erreur qui s'auto-alimente**

J'ai commencé à fumer par erreur et j'ai arrêté par chance. Par erreur, parce que fumer ne peut être entendu que comme une erreur. Nous faisons tous et toutes, tous les jours, des erreurs plus ou moins graves. Ainsi va la vie ! Toutefois, fumer

est une erreur tout à fait à part, en ceci qu'elle ne nous apprend rien, sinon au moment où c'est trop tard. Au contraire même, fumer est une erreur qui s'auto-alimente. La nicotine nous rend rapidement fertiles en rationalisations diverses, et bientôt nous prétendons que nous fumons parce que nous aimons ça, parce que ça nous calme ou, comble de l'ironie, parce que ça nous rend heureux. Que la cigarette est maligne de nous faire oublier que nous ne fumons pas pour être heureux, mais parce que ne pas fumer est devenu une douleur. Qu'elle est astucieuse de nous faire croire que passer d'un état de manque à un état de non-manque est un gain significatif de bien-être ! En fait, nous sommes comme dans cette histoire du type qui se tape la tête contre les murs en disant : « ça me fait tellement de bien quand j'arrête ! » [...]

Régi, 31 ans

### **Une drogue dure**

J'ai arrêté de fumer depuis maintenant trois ans après onze ans de tabac. Il y a quelque chose qui m'exaspère depuis pas mal de temps.

[...] Ces messages « le tabac nuit gravement à la santé » ou « fumer tue ». Ces phrases n'ont qu'un seul but : noyer le poisson. Je m'explique. Ce qui nous tue, c'est l'impossibilité de nous arrêter de fumer. Et absolument pas le fait de fumer. Si nous mettions sur les steaks « l'abus de viande rouge nuit gravement à la santé » cela serait tout aussi vrai ! Mangez dix steaks par jour et je ne garantis pas que vous ferez de vieux os. Mais seulement, il y a une différence. Le steak, on sait s'arrêter, il n'y a aucune dépendance. Le danger, c'est bien la dépendance et pas que cela soit dangereux ou non. Le vrai message à mettre sur les paquets est « la cigarette contient de la nicotine, une drogue dure vous rendant extrêmement dépendant » ou « fumer rend dépendant, la cigarette est une drogue dure ». Croyez-moi, il est absolument certain que les ados qui verront ce message seront bien moins tentés de fumer ! Car la drogue et la dépendance touchent à leur liberté, et cela, les industriels du tabac l'ont bien compris depuis le début. [...] Un ado tient par-dessus tout à son indépendance et la ciga-

rette rend précisément dépendant et prisonnier ! Et c'est cela que les cigarettiers essayent par tous les moyens de cacher aux ados et ils y parviennent encore aujourd'hui parfaitement bien ! Tout simplement en faisant regarder tout le monde dans la mauvaise direction au travers de leurs soi-disant messages anti-tabac. Si un pays se décidait à mettre « la cigarette est une drogue dure, fumer rend dépendant » sur leurs paquets, je suis persuadé que les résultats seraient spectaculaires !

---

Mirela, 33 ans

### **Soulagement momentané**

On commence souvent sans y réfléchir et, surtout, en ignorant les méfaits du tabac. La dépendance s'installe sans avoir le temps de se rendre compte de ce qui se passe. Sans réaliser les difficultés que nous allons avoir au moment où l'on souhaitera arrêter ! On construit notre vie et notre personnalité autour de la cigarette. A la place de trouver des moyens appropriés pour affronter les problèmes de toute sorte, pour s'adapter dans le monde d'aujourd'hui, on l'utilise elle la cigarette ! C'est facile, la première inspiration apporte du plaisir (ce n'est que chimique, les spécialistes peuvent apporter les preuves et les explications). A partir de la deuxième ce n'est que la dépendance qui parle ! On a beau être conscient du fait qu'on court tous les dangers et que la santé et la durée de notre vie sont atteintes, on continue à fumer ! Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle une drogue ! Elle arrive à effacer tout raisonnement lucide et à nous transformer en esclaves ! On a beau penser qu'un jour on peut regretter vivement d'avoir commencé, le résultat reste le même. Elle est là, toujours présente et « fidèle ». Quand on a mal, quand on éprouve de la colère, de la tristesse, de la peur, de la solitude, de la fatigue, de l'ennui, elle est là pour un soulagement momentané. Et on se contente de « ça » à la place de trouver de vraies solutions à nos problèmes. [...] La vie est belle, mais aussi difficile, à vous de vous donner les moyens de la voir belle et de surmonter intelligemment ses difficultés. Et d'être heureux ! C'est tout ce que je vous souhaite !

Corinne, 35 ans

### **Tout savoir sur la cigarette**

Le 3 juin 2002, j'ai fumé ma dernière tige de poison. Je tiens ma ténacité et ma détermination d'un travail que je me suis imposé alors que je fumais encore : celui de « tout » savoir sur la cigarette. J'ai parcouru les articles sur le tabac, ses méfaits, étudié le descriptif de plus d'une trentaine des 599 substances que contient la cigarette éteinte, de leurs effets, des combinaisons que ces substances forment lorsqu'elles atteignent de hauts degrés [...]. J'ai suivi plusieurs affaires concernant l'industrie du tabac, son immense puissance, son manque de scrupule, sa recherche absolue du profit à tout prix. J'ai osé regarder en face diverses photos médicales de tumeurs liées au tabac, les témoignages... Mon « amie » fidèle et complice de tous les jours, [...] je l'ai subitement regardée avec effroi, comme si elle était habitée d'un esprit malfaisant qui m'envoûtait, m'aveuglait, me détruisait à petit feu sournoisement en déguisant son diabolisme en voluptueuse bouffée de plaisir. Comment ai-je pu me faire avoir ainsi, moi qui aime tant la vie, qui fais attention à ce que je mange, qui me suis affolée et ai pris toutes mes précautions contre la vache folle et qui n'achetais plus de chips car il a été découvert qu'ils contiennent une substance potentiellement cancérigène, l'acrylamide. Pour votre information, elle est présente également dans la cigarette ! [...] Maintenant pour moi, la cigarette est synonyme de maladie, de souffrances, d'auto-destruction par empoisonnement, de manipulations physiques et psychiques, d'égoïsme, d'une certaine perte du sens des réalités, et tout simplement de la mort ! [...]

---

Roger, 36 ans

### **Prise d'otage**

La plus grande prise d'otage de tous les temps ! Près d'un milliard et demi d'otages dans tous les pays du monde. Un otage exécuté toutes les cinq secondes. A chaque seconde, un nouvel otage est capturé, au moment même où il allume sa première clope. Une rançon phénoménale, versée par petite dose à l'achat de chaque paquet. Une prise d'otage qui perdure depuis plus d'un siècle. Le preneur d'otage : les compagnies de tabac ! Leur arme favorite : la cigarette. Et surtout, leur technique : l'intoxication psychologique. Eh oui, c'est incroyable les inepties que ces compagnies ont réussi – et réussissent encore – à faire gober à près d'un tiers de l'humanité, sous le regard laxiste (complice ?) de ces messieurs qui nous gouvernent, bien trop soucieux de ne pas tuer la poule aux volutes d'or. La plus belle illusion du monde, soigneusement maquillée avec ces jolis paquets colorés, avec ces briquets « fantaisie », avec cette Formule 1 qui gagne course sur course, avec ce cow-boy posant fièrement sous un ciel crépusculaire, avec la vision de ce chameau immortalisé dans le firmament, avec ce héros romantique dans ton film préféré, avec ces points de repères que sont la pause-café, le repas, l'apéro, etc., avec ce sentiment rassurant de trouver son paquet fétiche n'importe quand et n'importe où sur terre, avec les opinions si rassurantes des autres fumeurs si « heureux » de fumer. Quel magistral tour de force que d'arriver à faire passer la dépendance à une drogue dure, addictive, meurtrière, comme un besoin aussi vital que de manger, dormir, boire ou respirer ! Et bien évidemment, à faire passer le soulagement du manque pour le plus grand plaisir de l'existence ! Du plaisir ? Achèteriez-vous un marteau-piqueur uniquement pour le faire marcher et ressentir le plaisir quand le bruit s'arrête ? [...] Iriez-vous vous taper la tête contre un mur pour ressentir le plaisir quand ça s'arrête ? Et enfin allumeriez-vous cette clope providentielle pour ressentir le plaisir de mettre fin au manque qui torture votre esprit ? Mais oui, bien sûr ! Les dirigeants des compagnies de tabac ont réussi à intoxiquer notre subconscient, en nous faisant gober l'idée que nous avons besoin de fumer. [...] Fumeurs, révoltez-vous contre la dictature que vous infligent les cigarettiers... en devenant des non-fumeurs !

---

Ce document a été réalisé à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui nous ont offert leur témoignage.

Sélection et édition des témoignages : Virginie Monnet  
Graphisme : GVA Studio

Décembre 2009

**Ne jetez pas cette brochure après l'avoir lue, mais donnez-la à un(e) fumeur(se).**

## Stop-tabac.ch

Un site Internet qui vous fournit aides et conseils pour arrêter de fumer : forums de discussion, coach avec suivi par e-mail, blogs, informations sur les médicaments pour arrêter de fumer, et des dizaines d'autres témoignages.

**Nos brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :**

IMSP - CMU, 1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse.  
Fax 022 379 04 52 ou directement sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

Avec le soutien de la République et canton de Genève  
et de l'Office fédéral de la santé publique (Fonds de prévention  
du tabagisme)



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE  
Institut de médecine  
sociale et préventive

