

Iwona Schymalla: "Être mieux informé aide à s'arrêter plus facilement" 01/07/2005

Pologne

J'ai commencé à fumer au lycée. Tous les jeunes avaient l'habitude de fumer pendant les pauses ; moi aussi, j'ai pris une cigarette. En matière de tabac, je suis passé pratiquement par toutes les étapes : l'accoutumance, fumer en groupe, fumer en société, arrêter pour mon enfant, puis aller reprendre une cigarette de manière compulsive. J'ai essayé de me débarrasser de cette habitude plusieurs fois. Je sais donc combien cela peut être dur. Finalement, j'ai réussi ! J'ai décidé qu'il était stupide de fumer, et je n'en ressens vraiment plus le besoin. Et puis, je me sentais hypocrite d'animer des programmes de santé et de continuer néanmoins à fumer.

Je pense que le fait d'en savoir autant sur les effets néfastes de la cigarette sur la santé m'a grandement aidée à me séparer de la cigarette. Il m'est maintenant difficile de m'imaginer allumant une cigarette. Fumer, c'est complètement démodé, tout simplement.



Une initiative de l'Union Européenne

