

Vos questions / nos réponses

## Aider une amie à arrêter de fumer

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/10/2014 11:10

Bonjour,

J'essaye de convaincre une amie d'arrêter de fumer. Elle s'est mise au tabac lors de son entrée dans la vie active il y a 3 ans (elle avait 20 ans). Je l'ai revue il y a peu et je l'ai trouvée amaigrie, le teint terne, les dents jaunies, elle a la voix plus grave et elle tousse. Ce qui m'a particulièrement frappé ce sont ses cernes. Je lui ai fait remarquer mais elle m'a répondu que 2 à 3 cigarettes par jour depuis 3 ans ne peuvent pas suffire à la cerner ni à provoquer d'autres effets sur elle. De plus, elle prend une pilule 3ème génération en même temps que la cigarette.

2 ou 3 cigarettes par jour pendant 3 ans limitent-elles les effets du tabac, dont les cernes ?

Quels risques encourt-elle en continuant de fumer avec la pilule ?

Si elle arrête de fumer pour cause de grossesse, va-t-elle prendre beaucoup de poids ?

En vous remerciant pour vos réponses

---

**Mise en ligne le 23/10/2014**

Bonjour,

Vous vous inquiétez pour une amie qui fume du tabac depuis 3 ans et vous souhaitez la convaincre d'arrêter de fumer. Mais pour que cela "marche", il est primordial que votre amie est effectivement l'envie d'arrêter. En effet, on ne peut contraindre quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne veut pas faire, quelque chose qu'il n'est pas prêt à faire...

La consommation de tabac comporte de nombreux risques et il n'existe pas de seuil en-dessous duquel la consommation n'en comporte pas. Ces risques sont proportionnels à la fréquence, à l'intensité et à l'ancienneté de la consommation. L'association à un contraceptif oral comporte également des risques, notamment augmentation du risque cardio-vasculaire (AVC, infarctus, phlébite). Ces informations sont généralement disponibles sur la notice du contraceptif en question. La prise de poids à l'arrêt du tabac est fréquente car il s'ensuit une modification dans le métabolisme. Cette dernière n'est cependant pas systématique et nous ne pouvons pas prédire ce qui se passera pour votre amie.

Quoiqu'il en soit, nous vous encourageons à tenir compte du fait que, même si la consommation de tabac comporte des risques, votre amie a très probablement des raisons importantes pour continuer d'en fumer malgré cela. Parler de ces choses, des raisons pour lesquelles fumer lui fait du bien, lui est nécessaire pour l'instant, l'aidera à réfléchir au lien qu'elle entretient avec ce produit. De cette manière, vous l'accompagnerez dans son cheminement concernant sa consommation en l'invitant à trouver d'autres façons de se faire du bien.

Pour d'autres informations, ou pour en parler avec un conseiller, vous pouvez appeler le 3989 ([Tabac Info Service](#), 0,15 cent/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8h à 20h).

Cordialement.

---