

GUIDE PRATIQUE DE L'INSTITUT WANXIANG

L'ARRÊTE DE FUMER



Pourquoi je fume?



Fumer est un plaisir

La cigarette est souvent synonyme de convivialité et de bons moments. Ce plaisir n'est-il pas *illusoirement* placé dans la cigarette ? Les anciens fumeurs soulignent avoir redécouvert d'autres plaisirs : les odeurs, le goût des aliments, l'impression de respirer pleinement. Ils expriment aussi un sentiment de réussite personnelle et la satisfaction d'avoir retrouvé une forme de liberté et d'indépendance.

Fumer me détend

Cette impression est principalement en relation avec le *manque* de nicotine qui est soulagé. Après quelques semaines d'arrêt, les anciens fumeurs ressentent un véritable sentiment d'apaisement sans frustration* .

Je ne fume que des cigarettes légères

Les cigarettes légères ont été créées pour *laisser croire* qu'elles pourraient diminuer la quantité de produits toxiques inhalés par les fumeurs, qui varie selon la manière dont on fume. Se mettre aux cigarettes légères, modifie automatiquement sa façon de fumer : on fume davantage ou on tire davantage sur chaque cigarette.

Il y a tellement longtemps que je fume ...!

Il n'est jamais trop tard pour arrêter, même si vous fumez beaucoup et depuis longtemps. En effet, le risque de développer une maladie grave s'atténue après l'arrêt, pour atteindre progressivement celui des non-fumeurs. Les moyens mis en œuvre à l'Institut permettent une récupération accélérée des fonctions pulmonaires* .

Pourquoi j' **HÉSITE À ARRÊTER?**

Je n'ai pas assez de volonté

Si vous n'êtes pas prêt, ne vous précipitez pas ! Toutefois l'arrêt du tabac n'est pas une épreuve insurmontable en s'y préparant convenablement^{*}, notamment en faisant le *souhait de renforcer sa détermination*.

Ce que vous analysez comme un manque de volonté est sans doute un signe de dépendance à la nicotine. Vous avez peut-être besoin d'aide et de conseils personnalisés.

J'ai peur de grossir

La prise de poids à l'arrêt du tabac dépend de votre constitution. Outre qu'elle est souvent modérée (en moyenne 2,8 kg chez les hommes et 3,8 kg chez les femmes), il est toujours possible de limiter la prise de poids par des mesures diététiques ou d'hygiène de vie appropriées : manger autant mais autrement (plus de légumes, de fruits...), augmenter son activité physique (prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, etc.).

J'ai peur d'être nerveux, irritable

La nervosité, les difficultés de concentration, l'anxiété sont des signes et sensations qui n'existent que pendant la période du sevrage, c'est-à-dire peu de temps avec un traitement approprié^{*}.

J'ai fait plusieurs tentatives et à chaque fois je recommence

La plupart des anciens fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. Il n'est pas facile d'arrêter : s'y reprendre à plusieurs fois est tout à fait normal !

Si vous avez repris, ce n'est pas par manque de volonté, mais plus vraisemblablement parce qu'il est important de traiter^{*} d'abord la « racine » (dépendance physique, équilibre des émotions et des désirs, ...) pour que votre prochaine tentative soit un succès.



POURQUOI ARRÊTER DE FUMER?

Qu'attendez-vous de l'arrêt du tabac ?

En arrêtant de fumer, je souhaite :

- Protéger ma santé
- Vivre au mieux ma grossesse
- Retrouver une bonne condition physique
- Protéger la santé de ceux qui m'entourent
- Retrouver le goût et l'odorat
- Faire des économies
- Être mieux dans ma peau
- Faire plaisir à mes proches
- Ne plus être dépendant
- Mieux respirer
- Accompagner un proche dans sa démarche d'arrêt
- Ne plus être imprégné de l'odeur du tabac
- Retrouver une bonne haleine
- Autres ???

Quelques pistes pour se décider :

- ⇒ Essayez de retarder la première cigarette de la journée et de supprimer la "cigarette réflexe" comme celle que vous allumez machinalement en fin de repas.
- ⇒ Accorder votre pleine attention au fait de fumer : savourez-la en pleine conscience.
- ⇒ Arrêtez de fumer pendant une journée et observez vos difficultés. Si vous y parvenez, pourquoi ne pas prolonger d'une autre journée ?
- ⇒ Si vous n'y parvenez pas, ne vous découragez pas. "Pour le moment, j'ai du mal. J'ai observé mes difficultés, je serai donc mieux préparé la prochaine fois."

Fixez-vous alors une date pour une nouvelle tentative. Les moyens mis en œuvre à l'Institut* peuvent créer les conditions d'une bonne motivation, clé de votre réussite.

J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER DE FUMER

Choisissez une date précise pour arrêter

Décider à l'avance d'une date précise vous aidera à préparer ce changement. Votre arrêt ne se fera pas sur un "coup de tête", mais sera mûrement réfléchi.

Il s'agit, bien sûr, d'une décision tout à fait personnelle, mais voici tout de même quelques conseils :

- il vaut mieux choisir une période au cours de laquelle vous n'avez pas trop de soucis personnels ou professionnels,
- il est plus facile, surtout dans les premières semaines, d'être entouré de personnes qui vous encouragent et ne vous incitent pas à fumer. Ainsi, si vos collègues de travail sont des fumeurs, choisissez plutôt d'arrêter pendant les vacances,
- vous pouvez associer cette date à un événement heureux, à un anniversaire, à un début d'année. On a observé que nombre de personnes avaient arrêté de fumer à l'occasion d'un changement dans leur vie.

Quand vous aurez fait votre choix, inscrivez la date sur votre agenda et annoncez-la aux personnes susceptibles de vous encourager.

Choisissez quelle aide adopter

Il n'y a pas de méthode miracle, mais il existe des moyens efficaces pour vous permettre d'arrêter plus confortablement.

⇒ Le soutien des professionnels de l'Institut

L'accompagnement, les conseils, le suivi que peut vous apporter votre praticien à l'Institut, seront précieux pendant les six premiers mois de votre sevrage.



(Suite page 6)

⇒ **Les produits contenant de la nicotine**

Les timbres, les gommes à mâcher et les comprimés sublinguaux peuvent vous aider en supprimant le besoin de fumer mais non celui de nicotine. En effet ils fournissent à votre corps l'équivalent en nicotine de ce que vous fumez ! Il n'y a plus de manque et les poumons sont épargnés, mais le sevrage n'est pas accompli. La dépendance à la nicotine disparaît en une semaine... juste une semaine !

⇒ **La relaxation et les techniques respiratoires**

Le stress est souvent associé au désir de fumer. Pour retrouver le bien-être sans recourir au tabac, vous pouvez consulter votre praticien qui, grâce au diagnostic spécifique de médecine chinoise, vous proposera de traiter le malaise en profondeur, ou bien faire des séances de shiatsu. Il est temps de vous retrouver grâce à la méditation, au Qi Gong, la calligraphie et autres activités qui demandent à être *présent au moment*.

⇒ **Le soutien psychologique**

Arrêter de fumer nécessite un environnement familial et social favorable et motivant. Pour vous aider, demandez à votre entourage de vous soutenir. Vous pouvez aussi consulter votre praticien qui a été formé à la psychologie chinoise.

⇒ **La diététique**

Un tiers des personnes ayant arrêté de fumer n'a pas de problèmes de surpoids. Si vous avez des inquiétudes, faites attention à votre alimentation. Un professionnel de santé de l'Institut pourra vous conseiller et les recommandations du chapitre suivant pourront vous aider.



J'AI ARRÊTÉ DE FUMER



Chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette.

L'envie de fumer peut avoir plusieurs origines :

- un besoin physique de nicotine (dépendance)
- un besoin psychologique (désir)
- un environnement démotivant

Surmonter votre dépendance physique

Si cette dépendance existe, il est possible d'atténuer ou faire disparaître les éventuels effets désagréables de l'arrêt : irritabilité, difficultés de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil et de l'appétit. Tous ces symptômes peuvent être directement traités par les moyens de la médecine chinoise (acupuncture, massage, pharmacopée) et le shiatsu.

De même, dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac, on peut remarquer une prise de poids de quelques kilos, mais cette prise peut varier d'une personne à l'autre, selon sa constitution.

D'une façon générale, il ne faut pas se mettre au régime en même temps que l'on arrête de fumer : on ne peut pas tout faire à la fois ! Il s'agit plutôt de respecter quelques règles de bon sens :

- évitez les aliments gras (charcuterie, pâtisserie, fromages, plats en sauce),
- préférez les viandes maigres, les poissons, les fruits, les légumes,
- modérez votre consommation d'alcool,
- buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée,
- augmentez votre activité physique au quotidien : préférez les escaliers aux ascenseurs et aux escalators, n'hésitez pas à vous déplacer à pied.

(Suite page 8)



Faire face au désir de fumer

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir fréquemment, brutalement et de manière très intense. Il faut savoir que ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes. Il faut donc prévoir à ce moment-là une solution pour ne pas "craquer".

Vous pouvez, par exemple :

- boire un verre d'eau,
- manger un fruit,
- respirer profondément,
- et surtout porter attention au moment présent.

« Porter attention au moment présent » c'est remplir l'instant laissé vide par la non-prise de cigarette, par votre conscience.

Ces envies très fortes n'apparaissent jamais au hasard. Elles correspondent à des circonstances au cours desquelles vous aviez l'habitude de fumer. Ce sont des réflexes conditionnés. Une préparation sérieuse au pouvoir du moment présent doit vous permettre de les repérer, de les analyser et surtout de les anticiper : il s'agit d'apprendre dorénavant à vivre sans tabac.

Agir sur votre environnement

Quand une envie très forte de fumer apparaît, il est plus facile d'y résister si vous n'avez aucune cigarette à portée de main ! Vous avez donc tout intérêt à ne pas en avoir dans votre environnement immédiat.

Que ce soit à votre domicile, sur votre lieu de travail ou dans vos loisirs, vous continuerez à rencontrer des fumeurs. Pendant quelques semaines, il faudrait pourtant qu'ils évitent au maximum de fumer en votre présence : vous pouvez leur en parler, ils seront certainement très soucieux de respecter votre effort.

RÉPARER MES ORGANES



Les bénéfices de l'arrêt du tabac

20 minutes après la dernière cigarette	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
8 heures	La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
24 heures	Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
48 heures	Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
72 heures	Respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
2 semaines à 3 mois	La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
1 à 9 mois	Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
1 an	Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
5 ans	Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
10 à 15 ans	L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Réparer les dégâts du tabac

par la médecine traditionnelle chinoise

Le traitement « post-arrêt du tabac » vise à rétablir l'énergie correcte dans tout le corps, selon une thérapie naturelle, sans effets secondaires, adaptée et respectueuse de votre corps et de votre esprit.

Moyens mis en OEuvre



L'Institut Wanxiang met à la disposition de chacun tous les outils développés par la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire une thérapie humaine, écologique, fonctionnelle, individuelle et personnalisée.

A chaque stade de votre évolution (prévention, traitement), vous trouverez un moyen adapté.

LA MÉDECINE CHINOISE

Cette médecine très ancienne (plus de 4000 ans) constitue une part importante de l'héritage culturel chinois. Elle est actuellement pratiquée dans le monde entier pour les soins de première intention. Considérant l'être humain comme partie prenante de son environnement, elle examine le patient dans sa globalité. En cela, elle est soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit complémentaire.

La médecine chinoise regroupe un ensemble de branches thérapeutiques, qui, combinées ou non, permettent de prévenir et traiter la maladie.

Parmi ces différentes thérapies on trouve:

- l'acupuncture-moxibustion
- le massage Tui Na
- la pharmacopée
- la diététique
- la psychologie
- le Qi Gong, ...



Ateliers - stages

Qi Gong (exercices chinois)

Art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des méridiens. Le Qi Gong du Mont E Mei développe le calme par un travail statique, et des exercices dynamiques. Le Qi Gong des Six Harmonies équilibre le système métabolique de tout le corps.

Cure-retraite (la Voie du Tigre Blanc)

Un plan de 6 semaines pour guérir

- des déséquilibres hormonaux, métaboliques et en neurotransmetteurs :
diabète, obésité, boulimie (hyperphagie), compulsions...
- des déséquilibres immunitaires et inflammatoires
allergies alimentaires, sinusite chronique, asthme...
- des déséquilibres digestifs
- des déséquilibres des processus de détoxification
fibromyalgie, contamination...
- des déséquilibres énergétiques (fatigue chronique...)
- des déséquilibres d'origine nutritionnelle

La raison pour laquelle j'ai créé ce programme est de vous donner une expérience profonde de la rapidité avec laquelle vous pouvez vous sentir mieux, pour vous montrer comment la santé, l'énergie, la perte de poids, et même le bonheur sont à votre disposition lorsque vous utilisez la nourriture comme médecine et de faire quelques changements simples dans votre journée. Je vous encourage à voir cela comme la première étape d'une nouvelle voie de prendre soin de soi, de manger et de vivre d'une manière qui vous permet de prospérer pour le reste de votre vie. Ceci est la Voie du Tigre Blanc.



Le corps : un monde complexe

Les techniques des médecins chinois sont pratiquées depuis presque 4 000 ans, mais elles ont été perfectionnées à l'époque des Han, il y a 2 000 ans. Elles sont bien différentes des usages connus en Occident : elles ne visent pas à soigner les malades quand la douleur s'est installée, mais avant tout à préserver la bonne santé de chaque individu. Comment? En maintenant une harmonie entre tous les éléments du corps, mais aussi entre le corps et l'extérieur. Pour les Chinois, chaque corps est un monde très complexe, et son équilibre peut être perturbé par des éléments externes comme le vent, le froid, l'humidité ou la chaleur, et par des facteurs internes comme la colère, le chagrin, la joie, le souci ou la peur.

Sevrage et désintoxication

Confrontée au sevrage de l'opium depuis longtemps, les médecins chinois ont développé une compréhension intime des souffrances de la dépendance. Lors de l'arrêt du tabac, la médecine chinoise aide à pallier les symptômes qui apparaissent et, en mobilisant l'énergie, à éviter les « rechutes ». Elle permet par ailleurs de soutenir les organes touchés par l'usage de la fumée du tabac.



Ce guide développe le point de vue et les moyens* employés à l'Institut Wanxiang pour vous aider à arrêter de fumer, traiter les symptômes de l'arrêt du tabac et prévenir les maladies induites.