

**CESSEZ  
DE FUMER  
GRACE  
AU NOUVEAU** **plan  
de 5  
jours**

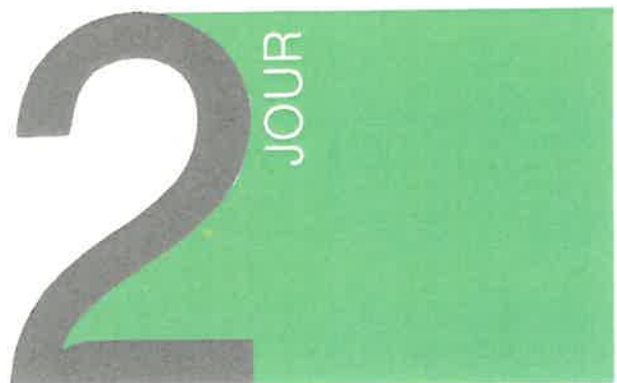


Texte revu et adapté par Jean RIBOT,  
secrétaire général de la Ligue Vie et Santé

Illustrations : Jean Breuil



17



Ce **nouveau Plan de 5 Jours** a été revu et adapté grâce aux nombreuses années d'expérience au service des fumeurs. Il tient compte des connaissances mondiales récentes dans les domaines de la toxicologie, de la pathologie et de l'épidémiologie du tabagisme ainsi que de la prise de conscience actuelle de la neuro-physiologie, de la psychologie et de l'attitude comportementale des diverses catégories de fumeurs. ♦

« L'usage du tabac sous toutes ses formes est incompatible avec l'instauration de la santé pour tous d'ici l'an 2000... Le lien de causalité entre le tabac et toute une gamme de maladies invalidantes et mortelles a été scientifiquement prouvé. Le tabagisme " passif " forcé ou involontaire viole le droit à la santé des non-fumeurs. »

OMS — 77<sup>e</sup> Session, 12<sup>e</sup> séance, point 15, 15.01.1986.

« Nous vivons depuis juillet 1976 sous le régime d'une loi qui réglemente la publicité directe et indirecte, la propagande et l'usage du tabac dans les lieux collectifs. Cette loi n'est pas appliquée. La SEITA et les principaux organes de presse sont en infraction permanente. Les pouvoirs publics, en particulier les parquets, doivent appliquer les sanctions prévues à l'article 12, à savoir jusqu'à 300 000 F d'amende et interdiction de vente. »

Prof. Albert HIRSCH, Université Paris VII  
 Chef du Service de Pneumologie, Hôpital Saint-Louis  
 « Lutte contre le tabagisme » — Propositions au ministre délégué à la Santé, sept. 1987



Le fumeur est victime d'une double intoxication : physiologique et psychologique.

— Le plus souvent, les gens fument pour faire comme tout le monde.

— L'acte de fumer est généralement un acte involontaire. Le fumeur n'est plus maître de lui.

— Une manie qui asservit l'individu porte atteinte à sa personnalité.

— La volonté de cesser de fumer ne se traduit pas d'abord par un effort mais par un choix.

### ♦ LA VOLONTÉ

La volonté est comparée au gouvernail d'un navire. Elle vous permettra de vous diriger vers la libération du tabagisme.

Voire volonté va vous orienter vers le choix d'actes positifs, constructifs, librement consentis.

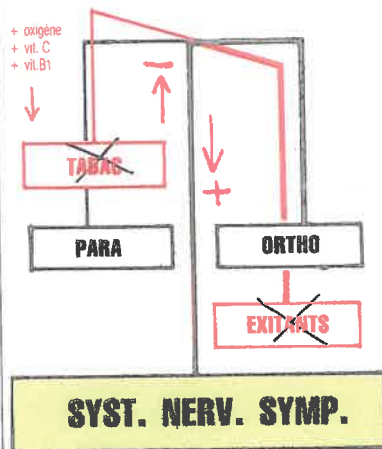
### ♦ L'OXYDE DE CARBONE

Aux effets de la nicotine sur le système nerveux (volonté-raison-jugement) s'ajoutent ceux de l'oxyde de carbone. Ce gaz dangereux affaiblit les centres nerveux, empêchant les globules rouges de transporter suffisamment l'oxygène de l'échange respiratoire. Or, les cellules nerveuses ont besoin de cinq fois plus d'oxygène que les autres cellules du corps.

### ♦ NARCOSE DU PARA-SYMPATHIQUE

= Accélération du rythme cardiaque.  
 Augmentation de la tension artérielle, des catécholamines, du métabolisme cellulaire.

Besoin d'excitants : café, alcool.  
 Troubles du système nerveux central : mémoire, maux de tête, vigilance, stress.



### ♦ NOS DEUX SYSTÈMES NERVEUX

1) Le système nerveux volontaire. C'est le siège de la pensée consciente. Il décide et commande l'action. Son poste de commande est le **cortex**.

2) Le système nerveux sympathique (para- et orthosympathique). Il commande la vie viscérale. Le geste de fumer, d'abord volontaire, peut devenir une habitude automatique très difficile à extirper.

**DÉSÉQUILIBRE DU SYST. NERV. SYMP.**

## Le nouveau

# plan de 5 jours

Ligue  
vie et  
santé

Ce programme de désintoxication du tabac prévoit une information sur le tabagisme et ses conséquences. Il aide à acquérir une nouvelle attitude mentale et gestuelle. Il comporte un régime, une cure hydrique et des exercices respiratoires.

1) C'est une méthode **complète**, elle fait appel aux différentes dimensions de la personne humaine, physique, mentale, sociale et spirituelle. Elle propose un programme en fonction des lois qui les gouvernent.

2) C'est une méthode **naturelle**. Pas de médication, d'hypnose ou de manipulation. Des conseils simples, naturels, à la portée de tous.

Deux animateurs conduisent les soirées selon un programme rigoureusement étudié. Depuis plus de 20 ans, la **Ligue Vie et Santé** a aidé des centaines de milliers de fumeurs en Europe francophone à se libérer du tabac.



3

VENTS ET  
COURANTS FAVORABLES

SITUATIONS  
POSITIVES

VOLONTÉ:  
GOUVERNAIL

CORPS : BATEAU

VENTS ET  
COURANTS CONTRAIRES

SITUATIONS  
NÉGATIVES

AFFECTS.  
VOILE

AH, ZUT!  
OÙ EST MON  
PAQUET DE  
CIGARETTES?

MON PAPA  
EST EN  
MANQUE.  
MAIS IL EST  
PLUS FORT QUE  
LA CIGARETTE.  
IL VA S'EN  
SORTIR.

## ◆ LE MÉCANISME DE L'HABITUDE

• Après une cigarette, la cellule nerveuse excitée se paralyse, car le taux de nicotine est à son maximum. Peu à peu, ce taux baisse et le système nerveux réclame une nouvelle dose. Le manque, ou le stress, ou un produit excitant déclenche le besoin de nicotine, et le cycle sans fin recommence.

• Le système sympathique enferme rapidement le fumeur dans un cercle infernal d'où le système volontaire est de plus en plus exclu.

• Ainsi, tout excitant produit sur le système nerveux le même effet que le manque. Café - alcool - stress déclenchent le mécanisme de l'envie.

• Le café, l'alcool, même à dose très faible, appellent la cigarette. La cigarette (effet narcotique) appelle à son tour un excitant.

• Plus vite vous éliminez la nicotine de vos cellules nerveuses, mieux cela vous permettra de briser le cercle infernal de la dépendance.

2

## ORIGINE

Cette méthode fut mise au point dans les années soixante, aux Etats-Unis, par le Dr J. W. Mac Farland et M. Folkenberg à la faculté de Médecine de « Loma Linda », en Californie, une des meilleures du pays.

Elle est maintenant connue et pratiquée dans le monde entier avec un égal succès.

En France, c'est la Ligue Vie et Santé qui l'a lancée pour la première fois en 1964 à Saint-Etienne, puis en 1965 à Paris et Valence. Devant le succès remporté, nous avons amplifié notre action. En 1985, nous avons lancé 200 campagnes rassemblant près de 20 000 fumeurs. Depuis lors, nous conservons ce rythme.

Ces Plans publics sont organisés dans un but d'aide aux fumeurs désireux d'arrêter.

4

Il faut prévoir seulement une somme modique pour obtenir le carnet de bord.

Depuis quelques années, nous aidons les entreprises à débarrasser leurs employés du tabac.

SI JE M'ARRÊTE  
DE FUMER...

JE POURRAI  
M'ACHETER LE  
CAMESCOPE  
PLUS LE  
MAGNÉTO!

SI ROBERT S'ARRÊTE  
DE FUMER IL POURRA  
M'OFFRIR (IL EN MEURT  
D'ENVIE) CE CHIC  
MANTEAU...

ET MOI LA  
GRANDE  
POUPEE!



## ◆ FAITES AGIR VOTRE VOLONTÉ !

Les trois **R** du Plan de 5 Jours sont les trois secrets de votre réussite.

1. **R**ÉSOLUTION
2. **R**ÉGIME
3. **R**ÉSPARATION

### ◆ RÉSOLUTION

Premier **R** de la réussite

Formulez à haute voix votre **résolution** qui sera la phrase :

« **J'ai choisi de cesser de fumer.** »

— à répéter depuis maintenant et jusqu'au dernier jour du Plan autant de fois qu'il vous sera possible.

1. La parole est créatrice.
2. La parole est libératrice.
3. La puissance d'une idée est mul-

20

tipliée par le choc des mots.

4. Votre parole déprogramme et fortifie votre inconscient et fortifie votre inconscient dans le sens de la Réussite.

## ◆ LES ACTES VOLONTAIRES RENFORCENT VOTRE DÉCISION

- Je fais l'inventaire des occasions ou des circonstances de la journée où je prenais une cigarette.
- J'essaie de visualiser ma victoire sur le tabac.
- Je détruis toutes mes cigarettes, tout le tabac que j'ai sur moi ou à la maison.
- Je vide tous les cendriers et élimine tout mon attirail de fumeur.
- J'avise mon entourage de ma décision. Je signale partout que j'ai choisi de cesser de fumer.

Chaque victoire remportée sur l'envie de fumer fortifie ma décision et en conséquence ma volonté. Je me répète fréquemment :

« **J'ai choisi  
de cesser de fumer.** »



## ◆ LE BON USAGE DE LA VOLONTÉ

Le mental a une influence sur le physique (vous salivez quand je suce un citron). Tout schéma mental a une influence sur l'organisme. Le fait de cesser de fumer renforce votre décision, diminue votre tentation ; peu à peu ce comportement prendra le contrôle de vos réflexes et participera à la désintoxication.

## ◆ LES VENTS ET COURANTS CONTRAIRES

Le paquebot (notre être) est propulsé par le moteur (notre affectivité) mais dirigé par le gouvernail (notre volonté). Il doit éviter les courants contraires (les situations-pièges) :

- **Habitudes** : bar - café - fauteuil, télévision, vêtements, etc.
- **Invitations** : restaurant, cocktails, rencontres, jeux, etc.
- **Déplacements** : wagons-fumeurs, salles d'attente, bus, etc.
- **Divers** : sa voiture, son tiroir, ses amis, ses voisins, etc.

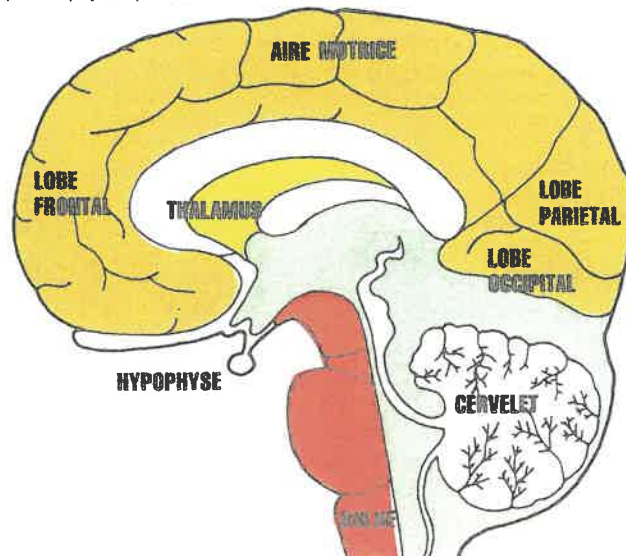
## ◆ LES VENTS ET COURANTS FAVORABLES

- **Votre partenaire** (se sentir responsable de quelqu'un).
- **Votre responsabilité** familiale, éducative.
- **Idéal élevé** : civisme, altruisme, foi, prière pour le croyant.
- **Dévouement** : professionnel, artistique, social, culturel.
- **Confiance** dans les conseils des animateurs.
- **Application** fidèle du programme du Plan de 5 Jours.

## ◆ LES EFFETS DU TABAC

- **Je répète** souvent ma phrase « **J'ai choisi de cesser de fumer** » car :
- **Je modifie** ainsi des années d'enregistrement de mon « discours » tabagique.
- **Je donne** à mon inconscient un matériau de choix pour le nourrir mentalement et psychiquement.
- **J'aide** à inverser ma personnalité de fumeur, faite de gestes et de sensations inconscientes.
- **Ma volonté** a son siège dans le CERVEAU.
- **Celui-ci** est constitué de douze à quinze milliards de cellules très spécialisées : les neurones.
- **La cellule** nerveuse est la seule dans l'organisme à ne pas pouvoir se reproduire, elle est douée de mémoire.

- **L'agression** du système nerveux par le tabac a des conséquences physiques et psychiques immédiates.



21

## ◆ VOTRE DEUXIÈME JOURNÉE DE NON-FUMEUR

### AU SAUT DU LIT

- Répétez en y pensant fortement : « **J'ai choisi de cesser de fumer.** »
- **Boire** deux grands verres d'eau.
- **Friction** froide. Frottez-vous énergiquement la peau jusqu'à ce qu'elle soit rouge et sèche.
- Si vous prenez une douche chaude, **rafraîchissez** l'eau pour terminer. Séchez-vous en **frottant** énergiquement.

### AU PETIT DÉJEUNER

- **Efforcez-vous** de manger des fruits frais pour commencer.
- A cause des réflexes conditionnés dus à votre tabagisme, **évit**ez les

boissons ressemblant par trop au café (café décaféiné ou succédané).

- **Évitez** le café et le thé. **Remplacez-les** par des jus de fruits.
- Après le repas, allez au grand air. Faites de l'**exercice** (marche et respiration). Faites un bout de chemin à pied pour aller au travail.

### DANS LA MATINÉE

Si vous êtes tendu ou tenté de fumer :

- Faites une promenade de quelques minutes et **respirez profondément**, le calme reviendra.
- Utilisez votre force de volonté et répétez : « **J'ai choisi de cesser de fumer.** »
- Si la tentation persiste ou revient : **buvez lentement** un grand verre d'eau, faites trois respirations rythmiques, allez au grand air et faites de l'exercice.

J'ESPÈRE QUE PAPA VA TENIR LE COUP !



## ◆ PRÉPARATION AU SEVRAGE DU TABAC

Votre **sevrage du tabac** sera un succès définitif si vous acceptez pendant les jours précédant le Plan de vous préparer psychologiquement et physiologiquement.

### ■ PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

- 1 **Énumérez par écrit** tous les avantages que vous pourriez prévoir bientôt dans votre vie sans tabagisme.
- 2 **Réfléchissez pour savoir** si votre décision de cesser de fumer est personnelle et sincère. Sinon, prenez cette décision.
- 3 **Acceptez de faire l'effort** de respecter les consignes qui vous seront communiquées jour après jour.
- 4 **Soyez présent** régulièrement aux cinq soirées, c'est indispensable pour obtenir la victoire sur votre tabagisme.
- 5 **Visualisez souvent dans votre mental** votre victoire et l'image de vous-même ne fumant plus.
- 6 **Prenez vos précautions** pour être disponible et dégagé des gros soucis pendant les 5 jours du Plan et surtout les 5 soirées.
- 7 **Organisez-vous** afin de venir au Plan avec un ou deux amis fumeurs. Vous vous encouragerez mutuellement à tenir le coup.
- 8 **S'il vous est possible** de diminuer ou de cesser une journée, c'est bien. Sinon, aucun souci à vous faire.
- 9 **Prévoyez** avant la prochaine rencontre le moment où vous fumerez votre dernière cigarette. Pensez à l'effet qu'elle a sur vous.
- 10 **Prévoyez sur votre agenda** de vous octroyer des récompenses après : 1 semaine, 1 mois, 6 mois, 1 an — sans tabac.
- 11 **Avertissez votre entourage** que vous avez cessé de fumer, même si vous avez déjà échoué par le passé.
- 12 **Dressez la liste** sur votre agenda des moments de la journée où vous aviez l'occasion ou l'envie de fumer.
- 13 **Faites le test n° 1** : « Votre degré de dépendance à la drogue Tabac » (à la fin de la série INFO). Marquez le chiffre obtenu au verso du ticket n° 1.
- 14 **Apportez à la prochaine rencontre** tout votre attirail de fumeur (tabac, briquets, pipes, cigares, allumettes, cendrier de poche, papier, roule-cigarette, pastilles).

6

La nicotine a la propriété d'être soluble dans les graisses. Imprégnant le système nerveux, elle va entraîner un certain nombre de perturbations, dont l'affaiblissement de la volonté.

Il faut donc débarrasser le plus vite possible notre système nerveux de la nicotine qu'il contient. Puisque celle-ci est aussi soluble dans l'eau, nous allons apporter beaucoup d'eau à notre organisme ; nous suivrons alors un

### ◆ RÉGIME

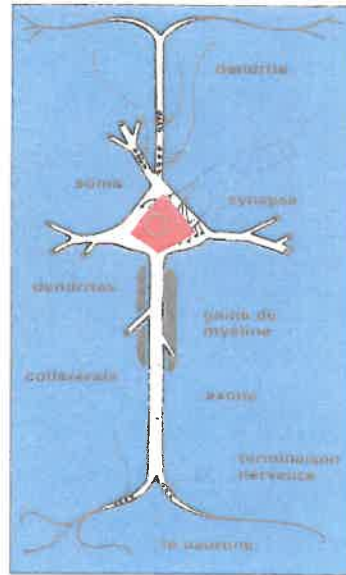
Deuxième **R** de la réussite.

**Important** : L'eau pure peut commencer à se prendre une heure après l'absorption des fruits. **Cesser de boire 1/2 heure** avant le repas suivant.

- Chaque jour, nous éliminons **2,5 l d'eau**. Pour la remplacer, il va falloir

largement dépasser cette quantité en buvant beaucoup d'eau pure et en ne mangeant pendant les **premières 24 heures** que des fruits frais juteux et des jus de fruits pressés, à l'exclusion de tout autre aliment.

- Les fruits et les jus de fruits frais rétabliront en **quelques jours** le quota de vitamine C dont votre corps et votre système nerveux ont besoin pour bien fonctionner.



◆ LE NEURONE

Pensez, aujourd'hui ou demain, à débarrasser votre maison de l'odeur du tabac (fauteuil, rideaux, moquette, vêtements).

### Attention aux situations négatives :

- Ne vous laissez pas **influencer** par vos amis qui fument.
- Évitez les **situations-pièges** : invitations, locaux enfumés.
- **Soyez positifs**.
- **Bien boire** souvent, pensez à avoir des jus de fruits au repas et de l'eau à disposition sur les lieux d'activité.
- Pendant la journée, utilisez vos cartouches : « **J'ai choisi de cesser de fumer.** »

### A MIDI

Faites grand usage de légumes selon vos goûts.

- Prenez de préférence un **repas de fruits** le matin et de légumes à midi.
- Préparez les légumes le plus simplement possible. **Pas d'épices**, de sauces fortes ou compliquées ni de fritures.

Très peu d'huile et de sel et un peu de citron pour les crudités, par lesquelles vous commencerez.

- **Comme dessert**, quelques fruits secs ou compote non sucrée.
- **Pas de fauteuil** après le repas : sortez, marchez, respirez.



## ■ PRÉPARATION PHYSIOLOGIQUE

- 1 Préparez chez vous** environ 12 bouteilles d'eau plate, type Volvic, Evian... et une douzaine de kilos de fruits, surtout des oranges.
- 2 Si vous ne l'avez pas fait jusqu'à présent**, commencez à faire un peu d'exercice physique pour respirer davantage. Voici la liste des précautions à prendre :
  - Consultez votre médecin afin qu'il vous dise si le sport est sans danger pour vous et dans quelle mesure vous pouvez vous y adonner. Si vous n'en avez jamais fait, allez-y très progressivement.
  - En cas de diabète, consultez l'animateur physio pour le régime du 1<sup>er</sup> jour. Pour ceux qui font des dépressions graves et sont sous contrôle de neuroleptiques, consultez votre neurologue avant les 5 jours.
- 3 Les prochains nuits**, dormez tôt, évitez la télévision le soir et accordez-vous au moins 7 heures de sommeil.
- 4 Prenez rendez-vous chez votre dentiste** rapidement pour faire faire un détartrage de vos dents.
- 5 Diminuez progressivement** les boissons excitantes (café, alcool, thé, Coca-Cola) et les condiments agressifs (poivre, moutarde, vinaigre).
- 6 Mangez davantage le matin** et peu le soir.

**Je ne croyais jamais m'arrêter de fumer, même en cas de force majeure, mais l'incroyable est devenu vrai grâce au Plan de 5 Jours (un curiste de Paris) — Venue sceptique, je repars guérie et enthousiasmée (une curiste de Lyon). — Après un combat de 20 ans, grâce à vous je l'ai gagné en 5 jours. Quel temps perdu ! (Un curiste de Vichy)**



## ◆ RESPIRATION

Troisième **R** de la réussite.

Nos cellules nerveuses ont besoin de **cinq fois plus d'oxygène** que les autres cellules. Oxygénons-les en agissant sur notre **RESPIRATION**.

- Pour cela, il faut faire dans un premier temps une **inspiration** forcée et abdominale en sortant le ventre. La prolonger en soulevant l'espace thoracique du bas des côtes vers le haut. Dans un deuxième temps, c'est l'**expiration** : soufflez en vous penchant en avant, exprimez l'air au maximum.

**Faire trois fois de suite** cet exercice. Le répéter plusieurs fois par jour. C'est un puissant régulateur du système nerveux.

- La respiration profonde a une action bienfaisante sur le diaphra-

gme et le plexus solaire, permettant le **contrôle de l'émotivité**.

« La respiration favorise la désintoxication et élimine de nombreux désordres. ... C'est pour n'avoir pas appris à respirer que tant de personnes cherchent dans la cigarette ce quelque chose qui leur manque et qui les équilibrerait naturellement. »

**Francis Brunel,**  
président du Conseil de la Vie.

## DANS L'APRÈS-MIDI

- **Gardez-vous**, autant que faire se peut, des ennuis, des soucis, des contrariétés.
- **Remettez à plus tard** travaux ou décisions importantes. Tout cela pourrait vous inciter à fumer. Rappelez-vous les dangers du tabac.
- **Téléphonez** à votre partenaire ou, s'il n'habite pas trop loin, passez le voir. Il peut avoir besoin de vos encouragements et vous des siens.
- Pensez à **boire le plus souvent possible** entre les repas, lorsque l'estomac est vide.
- **En fin d'après-midi**, la volonté faiblit, le corps se fatigue. Gardez votre volonté active. Dites souvent : « Aujourd'hui, j'ai choisi de **cesser de fumer.** »

**Évitez à tout prix** de vous laisser aller. Respirez profondément.

- **Utilisez** les armes qui éliminent les envies de fumer (voir Infos p. 8).

## AU REPAS DU SOIR

- **Respectez le régime** fruits ou légumes. Ne surchargez pas votre estomac. Votre volonté s'en trouverait affaiblie.

- **Mangez bien** le matin et à midi, mais le soir faites un dîner léger. Consultez les menus p. 41, 42.

- Après le repas, sortez ! **Ignorez** le journal et la télévision ainsi que votre fauteuil enfumé. Marchez à un rythme soutenu.

- N'oubliez pas **l'heure de la réunion de groupe**.



## ◆ 10 CONSEILS POUR ELIMINER UNE ENVIE DE FUMER

- 1 **Répéter ou conjuguer** la phrase : « J'ai choisi de cesser de fumer. »
- 2 **Boire un verre d'eau** à petites gorgées.
- 3 **S'imaginer** et se voir en pensée bientôt libéré du besoin de fumer.
- 4 **Faire trois respirations** profondes trois fois de suite.
- 5 **S'occuper ou penser** à une chose captivante. En fait, concentrer dans l'instant son attention.
- 6 **Téléphoner à un ami** et l'avertir que vous faites un Plan de 5 Jours pour cesser de fumer.
- 7 **Regarder sa montre** pendant 3 minutes et tous les quarts d'heure, dire : « J'ai choisi de cesser de fumer. »
- 8 **Compter** à l'envers de 100 à 0.
- 9 **Mettre un élastique** au poignet, le tirer et le lâcher seulement si l'envie persiste malgré tout.
- 10 **Réciter un texte** appris jadis par cœur.

### DIVERSES RAISONS POUR CESSER DE FUMER à moyen et long terme.

**SANTÉ** : Savoir que le risque de maladies s'évanouit progressivement, amélioration de la durée et de la qualité de la vie.

**MIEUX-ÊTRE** : Détente, meilleur sommeil, bonne respiration, équilibre nerveux amélioré, résistance — plus calme, plus serein.

**PLAISIR** : Goût, odorat retrouvés. On apprécie mieux la nourriture, on redécouvre les parfums de la nature.

**ÉCONOMIE** : Davantage d'argent à dépenser ailleurs, économie en dépenses maladies, médicaments, nettoyage, accident, etc.

**ÉPANOUISSEMENT** : Meilleures relations sociales, plus sûr de soi, meilleure tenue, rayonnement, exemple pour la famille, les jeunes, les amis.



8

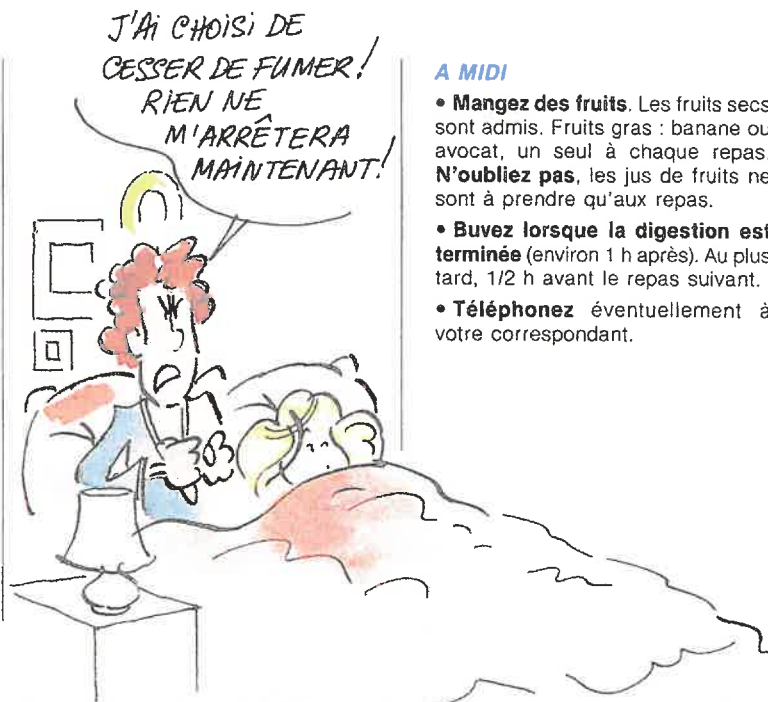
## ◆ VOTRE PREMIÈRE JOURNÉE DE NON-FUMEUR

### AU RÉVEIL

- Répétez-vous : « J'ai choisi de cesser de fumer. »
- Buvez un grand verre d'eau.
- Faites trois fois l'exercice respiratoire.

### AU PETIT DÉJEUNER

- Mangez des fruits de préférence riches en vitamine C, comme les agrumes. Prenez les jus de fruits uniquement pendant les repas.
- Ne buvez de l'eau qu'entre les repas de fruits (une heure après avoir mangé les fruits) et autant de fois que possible.



### A MIDI

- Mangez des fruits. Les fruits secs sont admis. Fruits gras : banane ou avocat, un seul à chaque repas. N'oubliez pas, les jus de fruits ne sont à prendre qu'aux repas.
- Buvez lorsque la digestion est terminée (environ 1 h après). Au plus tard, 1/2 h avant le repas suivant.
- Téléphoner éventuellement à votre correspondant.

24

### AVANT LE COUCHER

- Prenez une douche rapide et tiède.
- Faites lentement vos respirations à fond.
- Prenez une infusion chaude sans sucre (tilleul).
- Placez une cartelette « J'ai choisi » à votre chevet pour demain.
- Faites sonner votre réveil un peu plus tôt.

Avant de vous endormir, répétez plusieurs fois, pour que votre subconscient s'en imprègne : « J'ai choisi de cesser de fumer. »

### EN AUCUN CAS...

... Vous ne devez pas vous décourager, même si vous avez fumé. C'est une défaite, bien sûr, mais la bataille n'est pas perdue. Vous n'avez pris qu'un jour de retard. Recommencez. Vous pouvez vaincre. En apprenant à marcher, vous êtes tombé plusieurs fois, mais vous vous êtes toujours relevé. Essayez encore, ne vous découragez jamais.



40



## ◆ AU COURS DES 5 SÉANCES, NOUS RÉPONDONS AUSSI AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- 1 **Peut-on réussir** encore lorsqu'on a connu de nombreux échecs ?
- 2 **Cesser de fumer d'un seul coup** présente-t-il des dangers ?
- 3 Combien de temps vais-je **tousser** après l'arrêt ?
- 4 **Les troubles du sevrage** durent-ils longtemps ?
- 5 Pourquoi suis-je **angoissé** ou **agressif** lorsque je m'arrête ?
- 6 Comment faire pour ne pas **prendre de poids** après le Plan ?
- 7 **Est-il trop tard ou trop tôt** pour cesser de fumer ?
- 8 Comment évolue mon **risque de maladie ou de cancer** après l'arrêt ?
- 9 **L'emphysème et la bronchite chronique** sont-ils irréversibles ?
- 10 L'arrêt du tabac diminue-t-il le risque cardio-vasculaire ?
- 11 Quelle est l'influence du tabagisme sur une **femme enceinte** ?
- 12 **Combien de temps** vont durer les envies de fumer ?
- 13 **Quels mécanismes psychologiques et physiques** la cure du nouveau Plan de 5 Jours met-elle en jeu ?

9



### AU DÎNER

- Ne consommez toujours que des fruits et ne buvez que des jus de fruits.

### DANS LA JOURNÉE

- Lors d'éventuelles envies de fumer, passez à l'action et utilisez la STRATEGIE contre une envie de fumer, les 3 R.

1. Dites à haute voix en y pensant fortement : « **J'ai choisi de cesser de fumer.** »
2. **Buvez** un grand verre d'eau lentement.
3. **Faites trois respirations** profondes.

Ne manquez pas d'affirmer à qui veut l'entendre que **vous avez cessé de fumer.**

- N'oubliez pas que vous devez absolument **vous abstenir** de tout excitant, comme thé, café, alcool, boisson à base de cola.

- Sachez que votre application à suivre ce régime et ces conseils sera **déterminante** dans votre réussite.

### LE SOIR

- N'oubliez pas la **réunion du soir**, vous avez besoin du groupe et le groupe a besoin de vous.

### AU COUCHER

- Trois respirations. Un verre d'eau. Pensez à **votre résolution.**

25

## ◆ EXEMPLES DE MENUS

### MATIN

1. Fruits en abondance, Boissons : jus de fruits frais ou tisanes sans sucre, malt, chicorée. Pas encore de café décaféiné ou café mélangé avec succédané.

ou :

2. Salade de fruits : oranges, pommes, banane + fruits rouges ou baies sauvages, citron, miel. Fruits secs, si possible trempés la veille pour les pruneaux.

### MIDI

1. Crudités variées : salades, carottes, choux, céleri, peu de sel et d'huile légère, jus de citron. Epinards au naturel, choux-fleurs cuits à l'eau, avec huile, fines herbes en servant.

ou :

2. Crudités variées : radis, céleri en branches, cresson, sauce huile, citron. Fenouil au four, lentilles. Ne jamais chauffer l'huile.

### SOIR

1. Fruits divers, de préférence aqueux. Fruits secs : figues et raisins trempés à l'avance.

ou :

2. Pomme, poire, raisin, pruneaux, dattes. Tisane.

2

## ◆ POUR CEUX OU CELLES QUI NE FONT LEURS COURSES QU'UNE FOIS PAR SEMAINE

vous pouvez déjà prévoir de vous procurer :

- 1<sup>er</sup> jour** Fruits aqueux (2 kg) principalement oranges, pamplemousses... + fruits de saison — Eau plate (3 l) — Jus de fruits (1 l)
- 2<sup>e</sup> jour** *Idem* + Salade — Crudités — Légume vert frais (pas de conserves) huile légère (tournesol — maïs...) — Eau plate (3 l)
- 3<sup>e</sup> jour** *Idem* + Pain complet — Céréales complètes, Levure alimentaire (quantité normale) — Eau plate (3 l)
- 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> jour** Fruits — Crudités — Pain complet — Céréales complètes — Légumes frais — Lait — Œuf — Fromage cuit ou blanc (quantité normale)

### PRÉPAREZ-VOUS A PRENDRE BIENTÔT LE DÉPART

**Les tickets de réservation** — Lors de la soirée « info », nous vous avons remis 5 coupons de réservation des 5 séances. Ainsi votre place assise est retenue et, s'il y a des places disponibles, vous pouvez inviter un ami ou un parent non fumeur. Vous déposerez votre ticket à l'entrée de la salle en signalant que la personne qui vous suit est votre accompagnateur (trice). Les nouveaux inscrits seront enregistrés à la prochaine soirée.



10

## ◆ ALIMENTATION DU PREMIER JOUR

- **EAU**
- **JUS DE FRUITS VÉRITABLES** (sont exclus tous sodas et autres boissons gazeuses et chimiques)
- **TISANES** (sans sucre ou légèrement sucrées au miel)
- **FRUITS DIVERS** (crus ou cuits) de préférence juteux avec VITAMINE C (ex. : oranges)
- **FRUITS SECS** en petites quantités (abricots, pruneaux, figues).

### Exemples :

- MATIN** Jus d'orange (ou autre fruit) ou tisane sans sucre. — Fruits frais divers de saison — Banane (une seule). Eventuellement fruits secs.
- MIDI** Salade de tomate — un seul demi-avocat avec jus de citron ou pamplemousse — plateau de fruits secs — plateau de fruits frais — ananas ou pomme au four.
- SOIR** Salade de fruits frais (parfumée avec jus de citron ou d'orange, sans addition de sucre ni d'alcool) — Eventuellement plateau de fruits secs + compote de pommes.

### Généralités :

- Tout doit être pris au naturel sans sucre ni ingrédient quelconque.
- Très peu de fruits gras et oléagineux, tels banane, avocat, noix de coco, arachides.

### Remarque :

Les menus sont donnés à titre de suggestion. Ils doivent évidemment être adaptés aux saisons et aux conditions locales. Seules les indications générales en majuscules sont les lignes directrices OBLIGATOIRES.

26

## ◆ MENUS

### MATIN

3. Jus d'oranges pressées, ou jus d'autres fruits (100 % jus de fruits) Fruits frais de saison, Fruits secs.  
ou :
4. Tisane ou jus de fruits sans sucre. Fruits aqueux. Fruits secs.

### MIDI

3. Salade de tomates et laitue, olives. Légumes verts (haricots verts, choux), carottes. Une pomme de terre à la vapeur, fonds d'artichauts. Persil.  
ou :
4. Pamplemousse. Fruits frais, Fruits secs variés, Une banane ou 1/2 avocat, Pomme au four.

### SOIR

3. Salade de fruits frais, citron. Fruits cuits ou compote, Tisane + miel (pas de sucre).  
ou :
4. Potage de légumes, choux-fleurs à l'huile. Tisane + miel (très peu) — (pas de sucre).

**Votre dépendance de la nicotine**  
 Questionnaire à remplir chez soi  
 avant la prochaine soirée.  
 Apportez sans faute votre carnet  
 de bord chaque soir au Plan de 5 Jours  
 pour recevoir  
 la prochaine série de feuillets.

test 1

11

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

### DOULEURS DANS LA TÊTE

- EN VRILLE
- LANCINANTES
- EN CASQUE
- EN ÉTAU
- A LA NUQUE
- FRONTALES
- OCCIPITALES
- LE JOUR
- LA NUIT

### NERVOSITÉ

- IRRITABILITÉ OU AGRESSIVITÉ
- VERTIGES
- TROUS DE MÉMOIRE
- MAL DANS SA PEAU
- MANQUE DE CONCENTRATION
- TRANSPIRATION
- ENVIE DE PLEURER
- ANGOISSE
- DEPRIME

### APPÉTIT

- NAUSEES
- VOMISSEMENTS
- MOINS D'APPÉTIT
- PLUS D'APPÉTIT
- MAUVAISE HALEINE
- AMÉLIORATION DU GOUT
- MEILLEUR ODORAT
- MAUX D'ESTOMAC
- APHTES BUCCAUX

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

27

## ◆ EAU PURE ET ESTOMAC VIDE

### Ne l'oubliez pas !

L'élimination de la nicotine se fait au maximum quand on n'a rien dans l'estomac.

Boire pendant qu'on digère ou que l'on mange ne sert à rien. C'est pourquoi, pendant les trois premiers jours, il faut manger, et digérer vite, et boire beaucoup dès que l'on a l'estomac vide.

## ◆ GÉNÉRALITÉS

Par expérience, nous savons que les maîtresses de maison sont surprises et embarrassées lors des Plans de 5 Jours. Voici quelques données à titre d'indication et pour suggérer des plats ou des menus.

### 1. Fruits frais de saison :

Pomme, poire, abricot, pêche, prune, raisin, cerise, fraise, framboise, groseille, myrtille, cassis, nêfle, melon, pastèque, marron, etc. mais aussi... tomate, concombre.

### 2. Fruits cuits, compote, purée

Pomme, marron, coing, abricot, poire, prune, cerise, macédoine de fruits. Tout cela sans sucre.

### 3. Fruits exotiques et agrumes

Orange, citron, pamplemousse, mandarine, clémentine, banane, ananas, avocat, noix de coco ; éventuellement, mangue, litchis frais, etc.

### 4. Fruits secs

Abricot, raisin, pruneau, figue, datte, banane.  
 Nature, ni confit, ni au sucre.

2

43

## ◆ VOTRE DEGRÉ DE DÉPENDANCE DE LA DROGUE TABAC

### 1 A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?

- dans la demi-heure qui suit votre lever (1)
- plus tard dans la journée (0)

### 2 Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- oui (1)
- non (0)

### 3 Quelle cigarette vous paraît la meilleure ?

- la première de la journée (1)
- une autre dans la journée (0)

### 4 Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- moins de 10 (0)
- de 11 à 25 (1)
- de 25 à 50 (2)
- plus de 50 (3)

TOTAL A REPORTER

TOTAL REPORTÉ

### 5 Fumez-vous même malade (grippe, angine, bronchite) ?

- oui (1)
- non (0)

### 6 Fumez-vous des cigarettes fortes et sans filtre ?

- oui (1)
- non (0)

### 7 Quel est le taux de nicotine de vos cigarettes ?

- moins de 0,8 mg (0)
- de 0,8 mg à 1,5 mg (1)
- plus de 1,5 mg (2)

### 8 Avez-vous la fumée ?

- jamais (0)
- parfois (1)
- toujours (2)

### 9 Fumez-vous plus le matin que l'après-midi ?

- oui (1)
- non (0)

TOTAL A REPORTER

12

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

MUSCLES	ENVIES DE FUMER	DIVERS
CRAMPES <input type="checkbox"/>	TRES VIVES <input type="checkbox"/>	FATIGUE <input type="checkbox"/>
— AUX CUISSES <input type="checkbox"/>	VIVES <input type="checkbox"/>	EPUISEMENT <input type="checkbox"/>
— DANS LE DOS <input type="checkbox"/>	PRESQUE NULLES <input type="checkbox"/>	FRILOSITE <input type="checkbox"/>
PICOTEMENTS <input type="checkbox"/>	ESPACEES <input type="checkbox"/>	JAMBES LOURDES <input type="checkbox"/>
DES EXTREMITES <input type="checkbox"/>	DISPARUES <input type="checkbox"/>	TOUX AUGMENTEE <input type="checkbox"/>
COURBATURES <input type="checkbox"/>		MAUX DE REINS <input type="checkbox"/>
		GORGE PLUS IRRITEE <input type="checkbox"/>
		SOMNOLENCE <input type="checkbox"/>
		INSOMNIES <input type="checkbox"/>
		CAUCHEMARS <input type="checkbox"/>
		APHTES-DARTRES <input type="checkbox"/>
		ECZEMA-BOUTONS <input type="checkbox"/>
		TROUBLES VISUELS <input type="checkbox"/>
		IMPUISSANCE <input type="checkbox"/>

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

28

### 5. Légumes

Catégorie « racine » : radis (rose, noir), carotte, betterave, céleri-rave, navet, pomme de terre, salsifis.

Catégorie « tige » : asperge, céleri, fenouil, poireau.

Catégorie « feuille » : salade, épinard, tétragone, chou.

Catégorie « fleur » : artichaut, chou-fleur, brocolis.

Catégorie « fruit » et « graine » : haricot vert, petit pois, concombre, courge, courgette, aubergine, potiron, potimarron.

Divers : champignons.

### Trois grands principes :

- Pas de fruits et légumes au même repas.

- Les légumes crus sont toujours à prendre au début du repas.

- Assaisonnement : huile légère et très peu de sel + citron pour les crudités.

### 6. Idées d'assaisonnement :

- Basilic, persil, estragon, romarin, sarriette, cerfeuil, ciboule, ciboulette, oseille, cumin, cresson.

- Ail, oignon, échalote.

- Pour sauces (salade, légumes, etc.) : évitez trop de sel ou les autoly-sats, même diététiques (trop salés). Parfumez au citron et huile d'olive ou tournesol de première pression à froid.

**TOTAL REPORTÉ** [ ] [ ]

**10 Après une abstinence forcée, fumez-vous davantage ?**

- oui (1) [ ]
- non (0) [ ]

**11 Fumez-vous lorsque vous avez besoin de vous concentrer ?**

- oui (1) [ ]
- non (0) [ ]

**12 Eprouvez-vous de fortes envies lorsqu'il est interdit de fumer ?**

- oui (1) [ ]
- non (0) [ ]

**13 Etes-vous angoissé à l'idée de manquer de tabac ?**

- oui (1) [ ]
- non (0) [ ]

D'après Fagerston

**TOTAL FINAL** [ ] [ ]

Reporter le chiffre retenu dans la colonne de droite

- 0 - 4** fumeur peu dépendant de la nicotine
- 5 - 8** fumeur moyennement dépendant de la nicotine
- 9 - 12** fumeur fortement dépendant de la nicotine
- 13 et plus** fumeur très fortement dépendant de la nicotine



test 1

Remplir ce questionnaire AVANT la prochaine soirée.  
Le conserver dans ce carnet.  
Découverte de son type...

test 2

**◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\***

DOULEURS DANS LA TÊTE	NERVOSITÉ	APPÉTIT
EN VRILLE <input type="checkbox"/>	IRRITABILITÉ OU AGRESSIVITÉ <input type="checkbox"/>	NAUSEES <input type="checkbox"/>
LANCINANTES <input type="checkbox"/>	VERTIGES <input type="checkbox"/>	VOMISSEMENTS <input type="checkbox"/>
EN CASQUE <input type="checkbox"/>	TROUS DE MÉMOIRE <input type="checkbox"/>	MOINS D'APPÉTIT <input type="checkbox"/>
EN ÉTAU <input type="checkbox"/>	MAL DANS SA PEAU <input type="checkbox"/>	PLUS D'APPÉTIT <input type="checkbox"/>
À LA NUQUE <input type="checkbox"/>	MANQUE DE CONCENTRATION <input type="checkbox"/>	MAUVAISE HALEINE <input type="checkbox"/>
FRONTALES <input type="checkbox"/>	TRANSPIRATION <input type="checkbox"/>	AMÉLIORATION DU GOUT <input type="checkbox"/>
OCCIPITALES <input type="checkbox"/>	ENVIE DE PLEURER <input type="checkbox"/>	MEILLEUR ODORAT <input type="checkbox"/>
LE JOUR <input type="checkbox"/>	ANGOISSE <input type="checkbox"/>	MAUX D'ESTOMAC <input type="checkbox"/>
LA NUIT <input type="checkbox"/>	DEPRIME <input type="checkbox"/>	APHTES BUCCAUX <input type="checkbox"/>

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

2

Il est « parfois » et non « souvent » difficile de s'arrêter de fumer. Lorsque l'habitude du tabac est bien installée, le fumeur maintient à l'intérieur de son organisme un taux de nicotine dans le sang qui se comporte à la manière d'une toxicomanie. Au contraire des toxicomanies majeures, cesser de fumer n'entraîne pas de troubles notables, on peut le faire sans dangers physiologiques réels.

**Pr Jacques CHRETIEN,**

Président de la « Revue de Pneumologie »,  
Maître de Conférences à l'université de Paris, spécialiste du tabagisme.

Le tabac est une drogue qu'on s'auto-administre contre sa raison et sa volonté. La vraie mesure de sa force, c'est qu'il se fait voir comme un travers bénin quand il est un des plus grands tueurs du temps. Seul l'alcool lui est comparable, et on les voit souvent ensemble au bar-tabac. Encore que 10 % seulement des buveurs tombent dans l'alcoolisme, alors que 95 % des fumeurs traînent l'énorme boulet de la dépendance.

**Pr. Robert MOLIMARD,**

Clinicien et spécialiste du tabagisme.

Une information convaincue et convaincante des risques du tabagisme met en relief la liberté du choix en toute connaissance de cause. Le fumeur aime que son choix soit libre, donc responsable.

Une information neutre, objective, scientifique et même bienveillante montre à l'expérience que c'est là la démarche efficace et facilement acceptée par le fumeur pour l'aider à prendre sa décision et la maintenir. Les motivations affectives pour lui et pour les autres sont aussi des moteurs puissants pour sa libération.

**Dr J.-L. ACCARD**

14

A. Je fumais pour rester dynamique et ne pas sombrer dans la routine. ....	4	3	2	1	0
B. Tenir une cigarette faisait partie de mon plaisir de fumer. ....	4	3	2	1	0
C. Je fumais parce que c'était agréable et relaxant. ....	4	3	2	1	0
D. Je fumais une cigarette lorsque j'étais contrarié. ....	4	3	2	1	0
E. Quand je n'avais plus de cigarettes, je me sentais très mal à l'aise. ....	4	3	2	1	0
F. Je fumais comme un automate sans même goûter mes cigarettes. ....	4	3	2	1	0
G. Je fumais pour me stimuler, être plus efficace. ....	4	3	2	1	0
H. Allumer une cigarette était pour moi un plaisir. ....	4	3	2	1	0
I. Fumer était pour moi un moment agréable. ....	4	3	2	1	0
J. Quand je ne me sentais pas bien ou agité, j'allumais une cigarette. ....	4	3	2	1	0
K. Il m'arrivait d'allumer une cigarette alors que la précédente était inachevée. ....	4	3	2	1	0
L. Lorsque je ne fumais pas, j'y pensais sans arrêt. ....	4	3	2	1	0
M. Je fumais pour me donner un coup de fouet. ....	4	3	2	1	0
N. J'avais du plaisir à regarder la fumée que j'exhalais. ....	4	3	2	1	0
O. J'aimais surtout fumer lorsque j'étais confortablement installé. ....	4	3	2	1	0
P. Je prenais une cigarette pour oublier mes soucis ou mes problèmes. ....	4	3	2	1	0

30

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

### MUSCLES

- CRAMPES
- AUX CUISSES
- DANS LE DOS
- PICOTEMENTS
- DES EXTREMITES
- COURBATURES

### ENVIES DE FUMER

- TRES VIVES
- VIVES
- PRESQUE NULLES
- ESPACEES
- DISPARUES

### DIVERS

- FATIGUE
- EPUISEMENT
- FRILOSITE
- JAMBES LOURDES
- TOUX AUGMENTEE
- MAUX DE REINS
- MAUX D'ESTOMAC
- GORGE PLUS IRRITEE
- SOMNOLENCE
- INSOMNIES
- CAUCHEMARS
- APHTES-DARTRES
- ECZEMA-BOUTONS
- TROUBLES VISUELS
- IMPUISSANCE

ECONOMIE REALISEE AUJOURD'HUI :

JE FUME DEPUIS            ANS

CELA FAIT            JOURS DE TABAGISME.

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

## TOUT OU RIEN

Il n'y a qu'une façon d'arrêter de fumer, c'est d'un seul coup et de ne plus remettre ni à ses doigts ni à ses lèvres la première cigarette.

**Pr Christian BOUTIN**

Je pense que le sevrage tabagique obéit à la règle du tout ou rien. L'arrêt brutal est la meilleure technique à proposer, particulièrement chez les grands fumeurs. Ceux-ci ne deviennent jamais de « petits fumeurs ». Une seule cigarette par jour maintient ce climat obsessionnel fait de tics et de gestes et retarde la délivrance.

**Pr Jacques CHRETIEN**

## DECOUVRIR SON TYPE

### INSTRUCTIONS D'EMPLOI

Pour chacune des déclarations, entourer le chiffre qui précise le mieux votre attitude.

- 0 — Pas du tout  
1 — Rarement  
2 — Parfois  
3 — Souvent  
4 — Très souvent

## ◆ TEMOIGNAGES DES LIVRES D'OR DE LA LIGUE VIE ET SANTÉ

- Bravo pour l'efficacité de votre opération qui nous oblige à avouer que fumer est dérision. — **Pierrot, de Cholet.**
- Jamais je ne pensais avoir la volonté pour me libérer. Bravo pour votre respect de chacun. — **M. Christine.**
- Le meilleur souvenir que j'aurai de la cigarette sera celui d'un groupe qu'elle aura rassemblé et qui finalement lui aura été fatal. — **C. M., de Tréguier.**
- Quatre jours seulement et déjà je suis heureux de n'être plus dépendant. — **Marc, de Landerneau.**
- Je peux enfin me regarder dans une glace. Merci pour ma dignité retrouvée. — **Georges, de Rodez.**
- Plus de chaînes, une vie nouvelle et saine s'instaure sans fumée ni tabac. — **C. D., d'Amiens.**
- Le Plan de 5 Jours est formidable. Grâce à lui, à la Ligue Vie et Santé et à ses animateurs compétents, je connais maintenant le chemin. — **M. L., de Chaumont.**
- Prends ta décision. Crois-le. Fais-le et sois fort. Ça marche. — **D. P., de Lons-le-Saunier.**
- P.5.J. ? Un choix à la vie, un cadeau pour lequel je ne dirai jamais assez : MERCI. — **Simone, de Lons-le-Saunier.**
- P.5.J. extra pour le fumeur mais aussi pour le non-fumeur. — **A. Martel, d'Evreux.**
- Je suis venue en doutant, je repars en chantant le refrain de la vie et de la santé. — **J.-C., d'Evreux.**
- Je m'efforcerais d'être un non-fumeur actif en compensation d'un fumeur poussif. — **J. V., d'Evreux.**
- Entreprise royale de soutien par tous les moyens. J'ai découvert l'univers maléfique du tabac. — **J. J.**
- Votre P.5.J. est vraiment génial et merveilleux d'efficacité. C'est un bel exemple d'enthousiasme et de bénévolat. — **A. Pasche, de Lausanne.**

15

Q.	J'étais irritable lorsque je n'avais plus fumé depuis un certain temps. ....	4	3	2	1	0
R.	Il m'arrivait parfois de ne pas me souvenir d'avoir allumé ma cigarette. ....	4	3	2	1	0
S.	Je fumais pour essayer d'oublier ma solitude. ....	4	3	2	1	0
T.	Je fumais davantage depuis la perte d'un être cher. ....	4	3	2	1	0
U.	Je fumais parce que c'était le seul plaisir de ma vie. ....	4	3	2	1	0

Le fumeur ou la fumeuse a souvent plusieurs motivations pour fumer. Certaines sont dominantes. Pour la (ou les) trouver, **additionnez** les chiffres correspondant aux lettres du tableau ci-dessous et portez les chiffres en face des lettres correspondantes dans la colonne « Total ».

			TOTAL	LE TABAC EST POUR VOUS
A	+ G	+ M	=	UN STIMULANT
B	+ H	+ N	=	UNE ATTITUDE
C	+ I	+ O	=	UN PLAISIR
D	+ J	+ P	=	UN CALMANT
E	+ K	+ Q	=	UNE DROGUE
F	+ L	+ R	=	UN TIC AUTOMATIQUE
S	+ T	+ U	=	UNE COUVERTURE AFFECTIVE

### COMMENT UTILISER CE QUESTIONNAIRE

**11 et plus :** définissait la prédominance de votre motivation à fumer.

**7 et moins :** n'était pas une motivation dominante.

Le résultat de ce questionnaire vous servira le **4<sup>e</sup> soir**.

31

## ◆ LE TUBE DU PLAN DE 5 JOURS

APPRENEZ LES PAROLES DE CE CHANT, REFRAIN ET COUPLETS, ET CHANTONNEZ-LE PENDANT LE RESTE DE LA JOURNÉE.

Paroles mises au point par de jeunes curistes. Se chante sur l'air d'Henri SALVADOR  
« Le travail, c'est la santé »

Le refrain change sa 2<sup>e</sup> ligne à chaque couplet.  
A savoir pour demain soir au Plan.

### REFRAIN :

J'ai choisi de cesser de fumer  
Par la Ligue Vie et Santé.  
Les prisonniers du mégot  
Ne font pas de vieux os.

### 1<sup>er</sup> COUPLET

Boire souvent dans la journée  
Beaucoup d'eau pure et respirer  
En se répétant sans arrêt  
Cette petite phrase avec gaieté.

**Refrain :** J'ai choisi, etc.

### 2<sup>e</sup> COUPLET

Faire du sport, s'oxygéner  
C'est excellent pour la santé.  
Quatorze kilomètres à pied  
Ne doivent plus nous effrayer.

**Refrain :** J'ai choisi de cesser de fumer  
Pour conserver ma santé, etc.

### 3<sup>e</sup> COUPLET

Pourquoi payer de la fumée  
Quand l'air pur est si bon marché.  
Les vitamines à volonté.  
Nous ont rendu la liberté.

**Refrain :** J'ai choisi de cesser de fumer  
Pour enfin être libéré, etc.

### 4<sup>e</sup> COUPLET

Je rentre chez moi en chantant  
Félicité par mes enfants (ou par tous les gens).  
Ils me regardent en héros  
La cigarette, c'est zéro.

**Refrain :** J'ai choisi de cesser de fumer  
Et d'arrêter de polluer, etc.

47

## ◆ L'HUMOUR AU PLAN DE 5 JOURS

■ Ne jouons pas les Marlène ou les cow-boys. Redevenons nous-mêmes.

**D. H., de Charleville-Mézières.**

■ Mégot, j'ai eu ta peau à Pau. Bravo les héros !

**Etudiant à Pau.**

■ Je remercie la Ligue d'avoir précipité ma mégot-pause. C'est réussi. Merci.

**Un Normand de l'Orne.**

■ Comme l'accouchement sans douleur, on n'y croit pas et pourtant, ça marche.

**M. B., de Lorient.**

16

■ Bien que l'alcool conserve les fruits et la fumée, les viandes, évitons de nous comparer à une cerise ou à un jambon.

**Charles, de St-Génis-Pouilly.**

■ Adieu, chère cigarette, reste aux oubliettes. Je respire à pleins poumons. Pour la vraie vie nous partons.

**Un con« vaincu ».**

■ Un fumeur ayant fumé des années se trouva fort dépourvu quand le cancer fut venu. Nous, nous jurons, mais pas trop tard, qu'on n'y touchera plus.

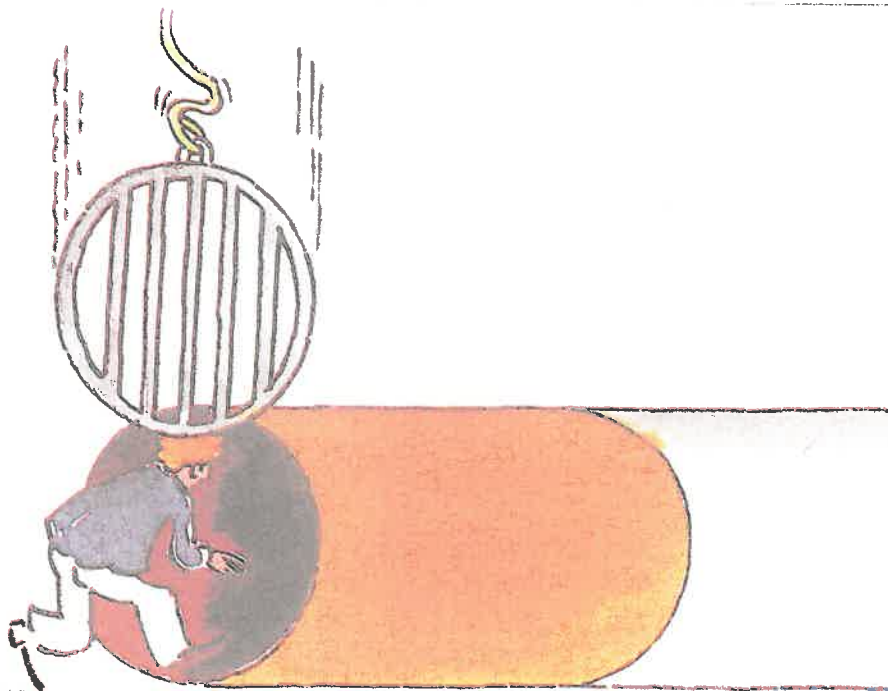
**L. S.**

« **S**avoir que je vais pouvoir échapper à la plus grosse puissance financière du monde », telle fut la motivation principale d'un expert en drogues de l'OMS à Genève, venu dans le Plan de 5 Jours du petit village de CHEVRY dans le pays de Gex, près de la frontière suisse.

« **R**évoltée par les pollutions chimiques, attentive au prix des vies humaines, déplorant la nature abîmée et amoureuse de la liberté, je me dis : Comment ai-je pu me détruire et m'emprisonner de la sorte ? »

**Patricia,**  
curiste de Charleville-Mézières.

32



## ◆ EXEMPLE D'EXERCICE DE VIGILANCE ET DE CONCENTRATION

(facultatif)

Il n'y a rien de plus fragile qu'un ŒUF CRU.

A partir de demain, vous emporterez un œuf cru avec vous. A la maison, au travail, à vos récréations, vos repas, au Plan.

Il ne doit plus vous quitter pendant 4 jours.

OBJECTIF = Ne pas le briser ! Cet effort de concentration vous permettra d'oublier la cigarette. Marquez sur l'œuf la date et l'heure du départ de l'expérience.

## ◆ HUMOUR D'UN CURISTE P5J

Le fumeur vit aux dépens du tabac qui l'étouffe.

Cette leçon vaut bien un régime sans doute.

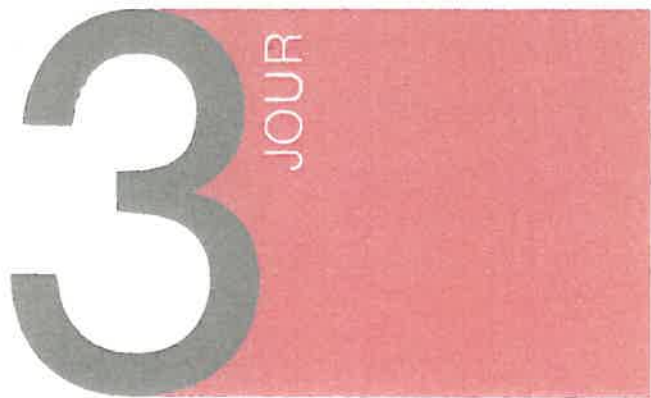
Le fumeur, ravi et confus, jura, mais trop tard, qu'il n'y toucherait plus !

**H.-C., Châlon-sur-Saône**

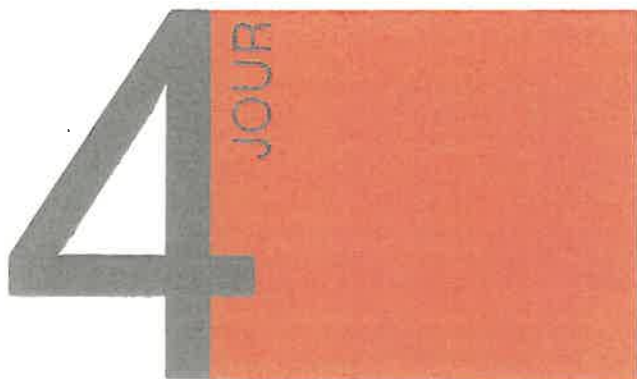
IL NE FAUT PAS  
QUE JE BRISE CET  
ŒUF, ET DANS LE  
MÉTRO A SIX HEURES,  
C'EST PAS FACILE.  
JE GALÈRE!..



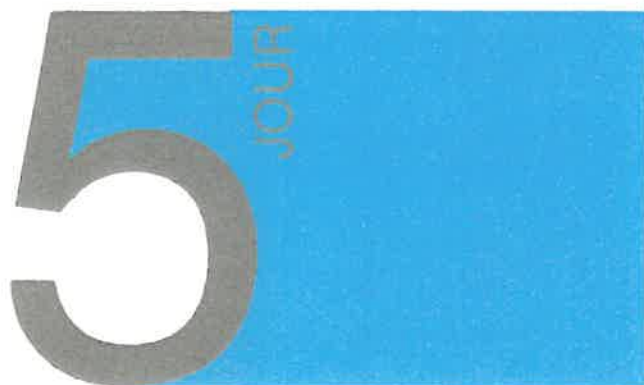




49



69



88

## ◆ HIER, NOUS AVONS VU L'INFLUENCE

- 1) du système nerveux automatique sur le volontaire ;
- 2) de l'inconscient sur le conscient ;
- 3) de l'esprit sur le corps.

## ◆ AUJOURD'HUI, CONSIDÉRONS L'INFLUENCE DU CORPS SUR L'ESPRIT

- **Un lourd et riche repas** prive notre cerveau de l'irrigation sanguine, affaiblit notre pensée, notre vigilance, notre concentration.
- **Le manque de sommeil**, le surmenage, le tabagisme et l'alcoolisme sapent nos forces de résistance, diminuent nos réserves d'énergie, affaiblissent notre volonté.
- **Choisir de ne plus fumer**, c'est aussi choisir l'équilibre physique et psychique,
- c'est choisir de manger mieux, à des heures régulières et avec modération,

- c'est choisir de faire régulièrement de l'exercice physique, si possible quand l'estomac est vide,
- c'est choisir de prendre suffisamment de repos,
- c'est choisir de ne pas se surmener.
- **Tout cela est facile**, bienfaisant et d'une aide précieuse face au désir de fumer.
- Dans ces conditions, vos envies ne seront pas plus fortes que vous ; bien au contraire, **elles diminueront**. Ne relâchez pas votre effort. **Vous vaincrez**. Vous le pouvez si vous le voulez vraiment.
- Soyez **le capitaine** de votre navire !

50

## ◆ LE GROS EST FAIT, MAIS LA LUTTE CONTINUE

La période critique se place entre le troisième et le quatrième jour. Dès lors, la courbe de dénicotisation **s'infléchit** et va se poursuivre jusque vers le 16<sup>e</sup> jour.

À l'aube du 4<sup>e</sup> jour, **75 à 80 % de la nicotine ont disparu** de votre organisme.

Vous êtes désormais **capable de résister** à la tentation et cela d'autant plus que vous serez vigilant et scrupuleux dans toutes les prescriptions de la cure.



70

## ◆ CAUSES PROFONDES DE L'HABITUDE TABAGIQUE

Les facteurs entraînant l'usage puis l'habitude du tabac sont multiples et d'importance variable. Ce sont principalement :

— **Au niveau social** : conformisme aux modes sociales des adultes : pression de l'entourage (lycée, caserne, groupes professionnels, amicaux, etc.), publicité matricante et insidieuse, surtout auprès des jeunes, et qui agit sur l'inconscient, besoin de convivialité, de contact, d'imitation.

— **Au niveau personnel** : plaisir devenu souvent tic ou dépendance ; compensation à certaines frustrations ; calmant ou stimulant

de la vie quotidienne ; écran (de fumée) derrière lequel on se protège, fuite des problèmes, masque à l'infériorité, complexe, etc.

— **Au niveau existentiel** : Le fait de porter à ses lèvres un objet d'où s'échappe un fluide chaud et sécurisant a été signalé par de nombreux auteurs comme un geste régressif inconscient relevant du stade oral ou buccal du nouveau-né. Fumer peut alors être une couverture à un problème affectif profond qui met en cause l'existence même de la personne.

### PROBLEME DU VIDE

— Il est donc urgent après le Plan de remplacer l'habitude du tabac par une autre habitude bienfaisante et en rapport avec ce que recouvrait notre habitude de fumer.

(Voir page suivante les activités compensatrices.)



3

4

5

SONT DUS AUX  
MALADIES CARDIO-  
VASCULAIRES

LE GRAND  
AVANTAGE  
C'EST QUE  
TU N'ES PLUS  
DANS LES 50%  
MAINTENANT!



## ◆ LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Un peu partout, dans les pays modernes, **40 à 45 % des décès** sont dus aux maladies cardio-vasculaires. Les plus grands cardiologues dénoncent le tabac comme :

- « Le plus grand responsable des maladies cardiaques. » (Pr M. Cloarec, Bichat)
- « Le poison de l'appareil artériel périphérique, spécialement responsable de la sclérose des artères. » (Pr Loeper, Bichat)
- « Un facteur triple de risque d'artériosclérose. » (Dr Jullien, Bichat)

• « Le responsable à 90 % des artérites. » (Prs Schwart et Jouve, 5<sup>e</sup> Congrès d'Angiologie)

• « Le premier ennemi à abattre, plus meurtrier que la peste et le choléra. » (Pr Lenègre, O.M.S.)

• « L'ennemi public numéro un dans les affections cardiaques. » (Prs A. et R. Froment, Semaine nationale du Cœur)

• « Responsable des progrès considérables de l'augmentation des maladies cardio-vasculaires des femmes et des jeunes. » (Congrès mondial de Cardiologie à Buenos-Aires)

51

## ◆ BANNIR AUSSI LES AUTRES EXCITANTS

1. Les **condiments** : poivre, épices, moutarde, vinaigre.
2. Certains **excitants** comme le café, le thé, le Coca-Cola, le cacao et les médicaments pris sans prescription médicale.
3. Les aliments contenant du **sucre** (saccharose) : confiture, glace, pâtisserie, fruits en boîte, etc.
4. **La viande** : en se métabolisant, elle donne deux produits de déchets : les purines (acide urique) et l'ammoniaque (urée).
  - C'est un aliment surtout protidique et non énergétique ;

• elle contient beaucoup de graisse saturée (20 % en moyenne et jusqu'à 50 % pour la charcuterie), élément dangereux pour les maladies vasculaires.

5. Continuez à pratiquer :

- a) la **friction froide** et sèche de la peau ;
- b) la **respiration profonde** ou du sport ;
- c) à **désinfecter** votre maison, votre bureau, votre voiture.

### CONCLUSION

Pour un régime progressif et hypoexcitant, nous avons cherché à vous éviter toute agression de vos cellules nerveuses et tout appel physiologique à l'envie de fumer.

**Persévérez** jusqu'au 16<sup>e</sup> jour. C'est important pour une victoire définitive.

5,4,3,2,1,  
DÉPART DU  
POIVRE,  
VINAIGRE ET C<sup>IE</sup>



71

## ◆ LES ACTIVITÉS COMPENSATRICES

**INTRODUCTION.** Il est indéniable que chez beaucoup de personnes l'arrêt du tabac laisse un vide d'ordre psycho-affectif, voire existentiel. Il est donc impératif de combler ce vide pour cesser de fumer à long terme. Il faut le faire vite par une activité compensatrice qui répondra à nos besoins personnels et sera adaptée à la motivation principale pour laquelle nous fumons (conclusion du test p. 31).

### MOTIVATIONS SOCIALES

Je fumais ...

- Par convivialité
- Par besoin de reconnaissance d'autrui
- Par mimétisme
- Par contenance
- Pour frimer
- Par provocation

### ACTIVITÉS DE GROUPE

(Pour tous, s'intégrer à des groupes)

- Hobby nouveau non associé au tabagisme.
- Se faire des amis, aider à cesser de fumer.
- Recherche de club non fumeur.
- Etude plus approfondie du tabagisme.
- Cours de communication et de développement de la personnalité - Séminaire sur la maîtrise des émotions.
- Pratiquer l'hygiène mentale et la pensée positive.
- Militer contre le fléau du tabagisme.

91

Les maladies cardio-vasculaires aggravées par l'usage du tabac sont principalement :

- l'**athéromatose** (dépôt de corps gras, de cholestérol dans les parois des vaisseaux, qui durcissent et dont le diamètre interne se réduit) ;
- l'**infarctus du myocarde** (lorsque les artères coronaires se bouchent, le muscle cardiaque n'est plus irrigué et se nécrose) ;
- l'**artérite** (altération des artères pouvant aller jusqu'à nécessiter une amputation).

## ◆ RÔLE DU TABAC DANS CES AFFECTIONS

**Le fait de fumer entraîne :**

- Une élévation de la tension artérielle et du rythme cardiaque,
- une vaso-constriction,
- une diminution de l'oxygénation tissulaire,
- une élévation du taux de cholestérol,
- une augmentation de l'adhésivité des plaquettes sanguines et une élévation de la concentration des lipides sanguins, d'où :
  - risque accru de thrombose,
  - épaissement du sang,
  - athéromatose,
  - baisse de l'activité des enzymes qui nettoient les artères.

## ◆ ESPOIR

**Après un an d'abstinence** du tabac, les fumeurs ont déjà **réduit de 50 %** leurs risques cardiaques.

Au bout de cinq à dix ans, ces risques redeviennent proches de ceux des non-fumeurs.

Ce qui est certain, c'est qu'aucune autre mesure préventive n'est plus efficace que le renoncement au tabac.

**Pr Christian BARNARD**  
*Votre cœur en pleine santé,*  
Editions MENGES, 1986, page 180.

52

## ◆ L'INHIBITION DE LA FONCTION CILLIOSTATIQUE

— Les produits irritants du tabac finissent par paralyser les cellules ciliées de l'épithélium bronchique. Elles assurent le balayage continu de l'arbre bronchique. A la longue, les produits irritants du tabac les font mourir et la protection des poumons n'est plus assurée.

— L'arrêt du tabac permet le renouvellement de ce mécanisme protecteur.

## ◆ LA BRONCHITE CHRONIQUE

— Les microbes ou les poussières sédimentent sur la paroi des bronches, provoquant des inflammations et des purulences : au fil des années, la toux devient de plus en plus fréquente et déprimante.

— « La bronchite chronique emporte chaque année des milliers de nos concitoyens et conduit à l'invalidité permanente ... supprimer le tabac, c'est 50 % du traitement des poussées bronchitiques. »

(Pr. P. Fréour, CNATMR)

## ◆ L'EMPHYSÈME

— Les alvéoles pulmonaires finissent eux aussi par être envahis par les goudrons : ils perdent leur élasticité et, sous la pression ventilatoire, se déchirent pour former des bulles.

— A la limite, ces bulles éclatent, l'air fuse à travers le tissu pulmonaire, diminuant d'autant la capacité respiratoire et faisant de l'emphysémateux un asphyxié vivant.

72

### MOTIVATIONS PHYSIQUES

**Je fumais...**

- Pour me calmer
- Pour me stimuler
- Par plaisir
- Par besoin
- Comme anorexigène
- Par amour du geste

### MOTIVATIONS AFFECTIVES

**Je fumais...**

- Par solitude, déception
- Par frustration, complexe
- Par dépit, pour oublier
- Par angoisse, mal-être
- Événement douloureux
- Cause inconnue (subconscient)

### ACTIVITÉS CORRESPONDANTES

(Pour ces cas, le sport est le mieux)

- Relaxation, natation, marche.
- Les sports dynamiques.
- Plaisirs sains, sexualité authentique.
- Nutrition équilibrée et hygiène de vie
- Etude et application de la diététique.
- Activités esthétiques (musique, peinture, etc.).

- S'insérer dans des groupes altruistes.
- Pratiquer la stratégie rationnelle émotive.
- Se donner des raisons de vivre, d'agir.
- Programme de maîtrise du stress.
- Décoder ses liens avec son ancienne habitude.
- Consulter un psychologue ou un ami.



## LA VITAMINE B1 (thiamine)

50 % des gens sont nerveux, irritables ou dépressifs. Ils manquent de vitamine B1 (ou thiamine). La cellule nerveuse a besoin de beaucoup d'oxygène et de vitamine B1. Mais pourquoi n'avons-nous pas suffisamment de cette dernière ?

- Parce que **nous consommons trop de sucre** : Le sucre industriel, pour se métaboliser, doit faire appel aux réserves de calcium et de vitamine B1, privant ainsi le système nerveux d'éléments indispensables et provoquant **fatigue** et **irritabilité**.

- Parce que la plupart des céréales sont raffinées. Aussi les préparations à base de telles céréales ne contiennent plus de vitamine B1 (pain, pâtes, biscuits, etc.).

### Où trouver la vitamine B1 ?

- Levure alimentaire (2 cuillerées à soupe par jour).
- Pain complet, germe de blé, céréales complètes.

53

3

## LE CANCER DU POUMON

• Plus de 3 000 enquêtes épidémiologiques, des milliers d'ouvrages, de thèses, et la preuve est faite : le tabac est vraiment responsable de **95 à 98 %** du cancer primaire du poumon.

• Sous un mélange composé de mucus et de cellules mortes renaissent de nouvelles cellules, de formes et de densités différentes, assurant un épaississement du tissu protecteur. Il y a alors **dégénérescence** des cellules. Ce sont des zones de leucoplasie. C'est à partir de ces dernières que le cancer se développe et envahit rapidement les poumons.

• Au niveau de ces cellules, l'arrêt du tabac provoque une désagrégation

du tissu dégénéré et le renouvellement d'une muqueuse bronchique normale.

(Drs Auerbach et Spencer)

• Après **dix ans d'arrêt du tabac**, le taux de décès des sujets fumeurs devient sensiblement le même que celui des non-fumeurs.

• D'autres **cancers**, en particulier des cordes vocales, de la bouche, de l'estomac, de la vessie, sont principalement **provoqués par le tabac**.

## CONNAISSEZ-VOUS LA REVUE VIE ET SANTÉ ?

- Elle paraît chaque mois.
- Elle est à la pointe de l'information scientifique et traite des sujets de la santé.
- Elle existe en français depuis 100 ans et paraît en vingt et une langues.
- Sa page des « Nouvelles de la Ligue » vous tiendra au courant de tous les Plans de 5 Jours programmés en France. Elle vous permettra d'informer vos parents ou amis de l'éventualité d'un Plan de 5 Jours dans leur localité.

73

4

## NOUVEAU STYLE DE VIE

• Vous avez acquis, grâce au Plan de 5 Jours, des connaissances sur le fonctionnement de votre être tout entier.

• Ces connaissances sont incomplètes. Il faut poursuivre l'étude des lois qui régissent le fonctionnement de votre corps et de votre esprit. **C'est une étude passionnante.**

• Ainsi, vous pourrez mieux les appliquer et vous orienter progressivement vers un **nouveau style de vie, plus sain** et plus proche de la nature.

— Votre santé, votre épanouissement, **votre bonheur en dépendent**, mais aussi ceux de votre famille et de tous ceux que vous pourrez aider par vos conseils.

**LA VIE EST FANTASTIQUE, ET CELA DÉPEND AUSSI DE VOUS.**

## BIBLIOGRAPHIE

Au Secrétariat Général de la Ligue Vie et Santé, nous sélectionnons **les meilleurs documents actuels** sur les problèmes de

- la nutrition,
- l'exercice physique,
- le contrôle du stress,
- la maîtrise du poids,
- l'hygiène de vie,
- l'éducation des enfants,
- la désintoxication tabagique.

Etant une association sans but lucratif, nous pouvons vous faire bénéficier des réductions des maisons d'édition et vous faisons parvenir franco de port les ouvrages des sujets précités.

Pour tous renseignements, écrire à l'adresse du carnet (p.106) ou s'adresser à l'un des responsables de votre Plan de 5 Jours.

## DÉCISION PERMANENTE

• Vous restez fragile longtemps. Une seule cigarette des années après l'arrêt, et tout peut recommencer sans que vous y puissiez rien. Le secret ? **Ne plus retoucher de sa vie une seule cigarette** ou tout objet fumable.

• Emportez avec vous la cartelette illustrée : « J'ai résolu de ne plus fumer quelles que soient les circonstances ». Vous avez 8 jours devant vous pour prendre l'engagement envers vous-même et le signer.

• Ne manquez pas de le faire.

• C'est le délai suffisant, si vous ne l'avez pas déjà fait, pour prendre cette décision importante, et vous garderez désormais cette carte sur vous.

• Et rappelez-vous ! Que l'euphorie de la victoire et l'ivresse de la libération ne vous fassent pas oublier que vous restez **vulnérable** au tabac, et que le meilleur moyen **d'être fort** est de conserver le sentiment de votre fragilité vis-à-vis du tabac. Bon succès !

5

■ **MAUX DE TÊTE, DE JAMBES OU DE REINS :** ce sont de « bons » signes de désintoxication. L'organisme se libère. Ils doivent disparaître avant la fin du Plan. La frilosité est normale. Y remédier par les frictions froides.

◆ **QUE FAIRE, FACE AU BESOIN IRRÉSISTIBLE ?**

Pour certains, le troisième jour est le moment des envies les plus vives. Voici, en cas d'urgence, quelques suggestions :

- Tout d'abord, le réflexe habituel : La **Résolution** « J'ai choisi de cesser de fumer » - **Le verre d'eau** et les **3 Respirations**, qui sont les trois premiers gestes obligatoires.

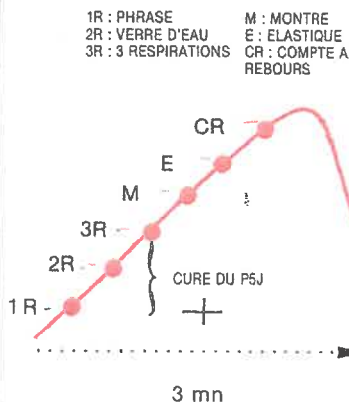
- Si la **tentation persiste** : prenez votre montre, suivez la trotteuse centrale et dites : « **J'ai choisi de cesser de fumer, je dois tenir soixante secondes de plus.** » Si elle n'a pas disparu alors, dites-vous : « Je tiens encore une minute de plus. » Si vous agissez ainsi après avoir **bu un verre d'eau lentement** et effectué vos respirations profondes, l'envie est partie : il n'est pas de tentations de fumer qui persistent plus longtemps.

Le principe est une dérivation psychologique. Il faut **concentrer** son attention sur autre chose.

Vous pouvez aussi, par exemple, compter de 100 à 1. L'envie de fumer aura disparu bien avant.

Pour d'autres moyens, voir p. 8.

**courbe de l'envie de fumer**



**Courage !** la victoire sur cette néfaste habitude est à portée de votre main.

◆ **LE POINT DE NON-RETOUR**

**BRAVO**

• Le cap des trois jours est atteint. Si vous avez scrupuleusement suivi le Plan, vous n'éprouvez plus de tentation irrésistible.

**VOUS ETES PLUS FORT**

• Vous pouvez dès aujourd'hui refuser d'être dominé plus longtemps par le tabac et prendre en main le gouvernement.

**RENFORCEZ LES MOTEURS**

• Si la tentation revient, pensez à autre chose, par exemple davantage à votre nouvelle situation : santé, économie, dignité, respect de la vie, liberté, etc.

**POUR 8 JOURS**

• Puisque vous êtes à la barre de votre vie, décidez de ne plus fumer jusqu'à la fin de la semaine prochaine et tenez bon quoi qu'il arrive. Continuez fidèlement l'eau, le régime, les respirations, la friction froide.

**PERSÉVÉRANCE**

• Soyez heureux, car vous abandonnez une mauvaise habitude, inutile et néfaste. Pensez à la victoire de demain. Ne vous relâchez pas, c'est ainsi que vous réussirez. Soyez présent ce soir au Plan de 5 Jours : cette réunion est décisive.



◆ **POUR LES SEMAINES A VENIR**

**1 - SITUATIONS A EVITER**

- a) les lieux dangereux (où l'on boit et l'on fume),
- b) l'alcool (même à degré faible : cidre, bière, etc.),
- c) le café (toutes boissons excitantes : Coca-Cola, thé, chocolat),
- d) les gros repas (repas d'affaires, mariage, fête, etc.),
- e) manque de sommeil (télévision tardive, travail de nuit, boîte de nuit, etc.),
- f) surmenage et bruit — stress permanent — bruit intense et continu (baladeur...).

**2 - CONSEILS A SUIVRE**

- a) consommation modérée de viandes, poissons, crustacés,
- b) continuez à boire 1 l à 1 l 1/2 d'eau pure dans l'estomac vide,
- c) consommation de céréales complètes et levure alimentaire pendant deux mois,
- e) faire de l'exercice physique régulièrement.

L'équilibre de votre système nerveux s'améliore un peu chaque jour, aidez-le !





## ◆ VOTRE TROISIÈME JOURNÉE DE NON-FUMEUR

- Reprenez heure par heure les étapes du deuxième jour (p. 37 à 40).

- Les modifier selon les consignes suivantes :

• **RÉGIME** : Rajoutez à vos menus toutes les céréales et graines (complètes de préférence) : blé, orge, seigle, maïs, riz, millet, sarrasin, sésame (tahin) et dérivés : pain, biscottes, pâtes, pâtisseries, semoule, etc.

• **EN CUISINANT**, évitez soigneusement les condiments, principalement épices, poivre, moutarde, vinaigre.

• **PAS DE SUCRE**, mais augmentez votre dose de vitamine B1 : pain complet, levure alimentaire, germe de blé, soja germé.

• **LE MOINS POSSIBLE** de matières grasses et de sel.

• **CONTINUEZ A BOIRE** la même quantité de liquide que la veille. Ne négligez pas la friction froide, en augmentant la surface d'intervention. Marchez après les repas.

• **EN CAS D'ENERVEMENT** et de difficultés à vous endormir, dépensez-vous physiquement avant de prendre un bain tiède et de vous coucher.

55

## ◆ LE TABAGISME PASSIF

Des études importantes dans plusieurs pays avancés ont montré que de nombreux non-fumeurs exposés pendant des années à la fumée de tabac en avaient subi des dommages graves.

## ◆ QUI SOMMES-NOUS ?

La Ligue Vie et Santé est une association type loi 1901 fondée par le mouvement chrétien des adventistes.

Elle est indépendante financièrement et n'est influencée par aucun groupe de pression.

Le Plan de 5 Jours est un de ses programmes orienté vers la libération et la santé des fumeurs, quelle que soit leur appartenance.

## ◆ COMMENT SONT FINANCÉS LES PLANS ?

Les frais de fonctionnement sont couverts par la **libre participation** des curistes recueillie dans les enveloppes le 5<sup>e</sup> soir.

Chaque Plan bien organisé permet au suivant de couvrir toutes ses charges. Ainsi, les premières semaines d'économie sur le tabac servent à **aider d'autres fumeurs**.

Chaque Plan devient, avec le bénévolat de toutes les équipes d'animation, un maillon d'une grande chaîne de solidarité envers les fumeurs.

Les organismes de prévention qui nous invitent parfois à animer ces Plans participent également aux frais de déplacement des animateurs.

75

## ◆ LE PROBLÈME DE LA PRISE DE POIDS

• Pourquoi grossit-on ?

L'odorat et le goût retrouvés, les mouvements et les sécrétions de l'estomac augmentant, l'ex-fumeur a faim et dévore. A cela s'ajoute une modification de son métabolisme basal. En principe, sauf maladie ou vie dérégulée, le curiste, après avoir pris quelques kilos, retrouve en quelques mois son poids physiologique normal.

• **Contrôler son poids**

1. Équilibrez vos repas : suffisamment le matin et à midi, très peu le soir.

2. Ne grignotez pas entre les repas.

3. Buvez entre les repas (une heure avant chaque repas).

4. Laissez cinq à six heures entre chaque repas.

5. Consommez un minimum de sel, de sucre et de matières grasses.

6. Évitez les aliments raffinés. Remplacez la viande trois fois par semaine par du poisson ou des légumineuses (lentilles, haricots, soja, pois chiches, etc.). Évitez les viandes grasses, la charcuterie et les fritures.

IL VA FALLOIR ÉQUILIBRER TOUT ÇA MAINTENANT !



3

4

5

## ◆ EXEMPLES DE MENUS

### MATIN

1. Fruits,  
Malt, chicorée, Neuroca,  
Céréales (blé, maïs, riz soufflé),  
Galettes de froment.

ou :

2. Pain complet, miel,  
Fruits secs trempés,  
Infusion ou lait de soja.

### MIDI

1. Crudités variées,  
Pommes de terre au four,  
Poireaux en sauce (huile + levure),  
Gâteaux secs.

ou :

2. Artichaut, sauce citron, huile et  
levure alimentaire,  
Carottes aux olives, riz complet au  
Phagarôme,  
Biscuits.

### SOIR

1. Potage crème d'avoine,  
Tarte aux pommes.

ou :

2. Salade de fruits,  
Semoule complète au lait de soja.

56

## ◆ COMMENT POUVEZ-VOUS NOUS AIDER ?

1. En nous remettant demain en entrant l'enveloppe spéciale contenant votre participation aux frais de fonctionnement de notre association et du prochain Plan. Chacun doit se sentir **absolument libre** selon son enthousiasme et ses moyens. Vous nous aiderez ainsi à continuer de faire ailleurs ce que nous venons de réaliser avec vous.

2. En remplissant et signant la demande d'admission comme membre sympathisant de la **Ligue Vie et Santé**. Vous y ajouterez le montant de la cotisation, qui vous donne droit à un abonnement d'un an à la revue « Vie et Santé » (mettre le tout dans l'enveloppe ; bien différencier la

76

participation aux frais du Plan de la cotisation à la Ligue).

3. En écrivant demain vos impressions dans le livre d'or (voir p. 15, 32, 48, 62, 64), en apposant un autocollant de la Ligue (ce document vous sera remis demain) sur la lunette arrière de votre voiture et, d'une manière générale, en soutenant et en parlant de notre action.



7. Ne consommez pas de boissons alcoolisées. Évitez la gourmandise (bonbons, pâtisserie).

8. A bannir : manque de sommeil — surmenage — vie déréglée.

9. Recherchez ce qui favorise naturellement le métabolisme, l'**exercice** (marche, natation, sport, culture physique, etc.); la tranquillité, le repos, l'air frais, le soleil, l'eau pure.

10. Cultivez l'**hygiène mentale**, qui conduit à la tranquillité de l'esprit et à la paix de la conscience. Cherchez à faire de votre vie quelque chose d'utile.

### Conclusion

Il est plus facile de contrôler son poids après le P5J que de cesser de fumer. Courage pour cette dernière étape. Les **profits** que vous vous apprêtez à en retirer sont **inestimables**.





## ◆ MENUS

### MATIN

3. Fruits frais de saison,  
Fruits secs,  
Lait d'amande,  
Biscottes complètes (miel).

ou :

4. Fruits frais,  
Pain complet au miel,  
Céréales : porridge ou maïs.  
Tisane.

### MIDI

3. Crudités en salade,  
Pâté végétal,  
Haricots verts, riz complet à la  
tomate.

ou :

4. Crudités variées,  
Poireaux à l'huile,  
Courgettes aux tomates,  
Pommes vapeur.

### SOIR

3. Biscotte complète, purée d'aman-  
des,  
Tarte aux pommes.

ou :

4. Potage de légumes,  
Semoule.

57

## ◆ TÉMOIGNAGE D'UN CURISTE MÉDECIN

Reims, le 17 mars 1980

Cher Monsieur Ribot,

Fumeur depuis plus de 35 ans, je l'étais dans tous les sens du terme, ayant consommé jusqu'à 50 cigarettes par jour, en inhalant systématiquement et recherchant souvent les étourdissements des « goulées » profondes.

Après les cigarettes du tabac le plus vulgaire, je recherchais les meilleurs pour la cigarette, la pipe ou le cigare, comme l'amateur de bons vins procède à l'égard de bons crus. Je poussais le raffinement jusqu'à retarder l'allumage afin que le plaisir fût d'autant plus grand que l'attente avait été plus longue. L'intoxication était telle que je ne pouvais effectuer un geste précis ni réprimer quelques tremblements en début de journée tant que, comme un alcoolique, je n'avais pas consommé la ration minimum me permettant de recouvrer l'équilibre.

J'avais pourtant réussi il y a 28 ans à cesser de fumer pendant une dizaine de mois, très motivé alors par la mise en route de mes études médicales. Je craignais en effet d'avoir endommagé mes facultés mentales par le tabagisme et je venais de voir mon père mourir artériellement alors que, fumeur, il n'avait pris l'habitude d'inhaler que depuis 5 ou 6 ans ; mais j'avais inexorablement rechuté. Plusieurs tentatives par la suite s'étaient révélées vaines, tant l'effort dépassait ma volonté. Mon attitude était suicidaire puisque, connaissant mieux que quiconque les risques encourus ; et, à ceux de mes patients que j'encourageais à ne plus fumer, je ne pouvais

que donner comme argument : « Voyez ! n'en arrivez pas à mon stade, je ne peux plus m'arrêter, je suis intoxiqué irrémédiablement, ma volonté ayant été annihilée par la nicotine. »

Certaines de mes tentatives d'arrêt m'avaient amené au bord d'une sorte de delirium tremens comparable à l'état d'un ivrogne sevré.

Enfin, avec un petit groupe d'amis, dont deux autres médecins, nous avons décidé de suivre le Plan de 5 Jours comme de simples curistes. Personne n'avait parlé de la réussite de l'un d'entre nous, caractérisés que nous étions par notre manque de volonté et notre coupable et inlassable indulgence à notre égard ; personnellement mort en sursis puisque réchappé de l'internement lors de la dernière guerre.

Une semaine avant la date fatidique du début du Plan de 5 Jours, je devins insomniaque, effrayé par l'épreuve gigantesque que je redoutais.

La méthode du Plan de 5 Jours doit être la bonne, puisque dans trois semaines notre petit groupe fêtera le deuxième anniversaire de notre dernière cigarette. Victoire remportée grâce à votre précieuse aide, apportée avec tact, dévouement, compétence et efficacité. Je tenais à vous rendre ce témoignage en humble remerciement, avec mes sentiments de sincère gratitude.

Dr H. BLANCHET

77

## ◆ VOTRE CINQUIÈME JOURNÉE DE NON-FUMEUR

### AU RÉVEIL

- Buvez un grand verre d'eau.
- Lisez à nouveau la carte d'engagement reçue hier soir. Réfléchissez au moment où il vous sera possible de la signer librement.
- Frictionnez-vous tout le corps énergiquement après une douche fraîche.
- Prenez un petit déjeuner copieux.

### DANS LA MATINÉE

- Ne fuyez plus les fumeurs, vous pourrez facilement leur résister. Évitez cependant l'atmosphère tabagique.

- Pour le repas de midi, reprenez vos habitudes alimentaires normales. Néanmoins, jusqu'au seizième jour, **ne consommez pas à nouveau de produits excitants** (alcool, café, thé) et, à partir d'après-demain, le moins possible de viande et de sucre.

### DANS LA JOURNÉE

- N'oubliez pas de boire entre 1 h et 1/2 h avant les repas, de respirer profondément trois fois par jour, de marcher à l'extérieur après les repas, d'occuper votre temps libre, d'être vigilant.

L'animateur local vous proposera une ou deux rencontres de « rappel ». Elles vous aideront à affermir votre libération.

### LE SOIR

- Le repas doit toujours être léger.
- Si vous êtes croyant, priez.
- Une nouvelle vie commence, vous êtes **libéré** d'une drogue néfaste.

### CONCLUSION

• Vous resterez plus ou moins sensible au tabac, mais **avez confiance dans les lois de régénération** de votre corps. L'être humain possède des ressources de vitalité et de détermination insoupçonnées. **Ce que l'on veut, on le peut.** Vous réussirez définitivement si vous persévérez dans la bonne direction.

3

4

5

## ◆ FAITES LE DEUIL DE VOTRE CIGARETTE

Beaucoup de curistes vivent encore le 3e jour avec l'idée que lorsqu'ils ne seront plus dépendants du tabac, ils pourront s'offrir une petite cigarette de temps en temps.

Nous sommes désolés de vous dire que c'est le piège par excellence. Chassez à partir de maintenant cette pensée dangereuse, même si le regret est encore très vif. Faites un deuil sérieux de votre tabac et pensez à votre cigarette comme à quelqu'un que la mort vous a enlevé sans possibilité de retour.

Ne marquez pas sur sa tombe « regrets éternels », car dans quelques semaines, quelques mois au plus, vous n'y penserez même plus.

58

## ◆ LES JEUNES ET LES FEMMES

L'aspect préoccupant du tabagisme est l'engouement croissant pour la cigarette de catégories de population jusqu'alors épargnées : les femmes et les enfants. La physiologie inachevée de l'enfant est beaucoup plus vulnérable aux poisons du tabac que celle de l'adulte. Les futures mères fumeuses attendent gravement à la santé de leurs enfants en réduisant l'apport nourricier du sang et de l'oxygène. Une seule cigarette fait battre le cœur du fœtus de 10 à 20 battements de plus par minute (Doerfel). L'enfant d'une fumeuse a un retard psychomoteur sur celui d'une non-fumeuse (P. Neville - Butler - Bristol).

**Les maladies liées à l'usage du tabac constituent dans les pays économiquement avancés des causes si importantes d'incapacité de travail et de décès prématurés que la lutte contre cette habitude pourrait faire beaucoup plus pour améliorer la santé et prolonger la vie dans ces pays que n'importe quel autre programme particulier de médecine préventive.**

**Dr J. de Moerloose**  
(Extrait d'un rapport d'un Comité d'Experts de l'O.M.S.)

### Relaxation mentale

## ◆ EXERCICE DE DÉTENTE AU PLAN DE 5 JOURS

1. **Allez dans une pièce tranquille.** Asseyez-vous confortablement, les pieds posés à plat, les yeux fermés.
2. **Respirez trois fois calmement.** Puis respirez profondément cinq fois. A chaque expiration, dites doucement : « Je me relaxe. »
3. **Tendez les muscles** de votre visage, autour des yeux. Serrez fort, puis détendez-vous et sentez la relaxation gagner tout votre corps.
4. **Imaginez-vous** dans un endroit agréable, mi-ombre, mi-soleil, dehors, dans la nature.
5. **Passez alors** aux autres parties du corps. Pensez mentalement à vos mâchoires. Contractez une seconde et relâchez trois secondes. Descendez mentalement et faites de même avec le cou, les épaules, le dos, les bras, les avant-bras, les mains, la poitrine, l'abdomen, les cuisses, les mollets, les pieds.
6. **Pendant une minute,** pensez à votre corps entier complètement détendu, confortable.
7. Ensuite, **visualisez mentalement** votre traitement :
  - a) L'eau dans votre corps qui franchit les barrières cellulaires et entraîne la nicotine des cellules, la conduit aux reins et la concentre dans la vessie.
  - b) L'oxygène. Respirez trois fois profondément et imaginez mentalement les milliards de petites gouttelettes d'oxygène

supplémentaires qui servent de catalyseur et qui vont activer les échanges multiples de nos 6 000 milliards de cellules.

c) La vitamine C, tonique du système nerveux, qui combat la somnolence et la fatigue.

d) **Pensez** à votre estomac, votre sang, votre lymphe, votre système nerveux, qui vont s'équilibrer, se purifier, éliminer, grâce à votre régime hypoexcitant et épurateur.

8. **Visualisez** les macrophages des poumons et de tous vos viscères, les globules blancs dans votre sang, les lymphocytes dans les humeurs qui, sans relâche, éliminent, pourchassent, détruisent les toxines, les déchets, les poisons qui traînent encore partout.

9. **Visualisez** à l'intérieur de vous-même tous ces alcaloïdes, ces goudrons, ces aldéhydes, ces irritants, ces oxydes gazeux, qui s'éliminent de partout grâce au régime complet. De votre cerveau, la nicotine ; de votre gorge, les irritants ; de vos poumons, les goudrons ; de votre sang, les oxydes gazeux ; de vos artères, les acides gras ; de vos tissus, les toxines de toutes sortes.

10. **Pour terminer,** pensez que vous allez obtenir ce que vous désirez vraiment. Dites mentalement et clairement quel est cet objectif. Voyez le but accompli. Imaginez-vous dans la situation de non-fumeur (fumeuse), chez vous, quotidiennement, avec vos amis, vos parents, vos enfants.

11. **Accordez-vous mentalement** un compliment, en pensant que vous êtes fier de vous, que vous venez de vous faire du bien et que vous avez mille fois raison de faire cet effort. Ouvrez doucement les yeux.

78

## ◆ EXEMPLES DE MENUS

### MATIN

1. Fruits,  
Céréales,  
Pain complet,  
Sésame — miel,  
Malt — chicorée + lait.

ou :

2. Jus de fruits,  
Porridge + raisins secs,  
Œuf à la coque + pain,  
Café de céréales — Malt.

### MIDI

1. Crudités variées (racines, feuilles, légumes),  
Escalopes de blé,  
Fonds d'artichaut (mayonnaise),  
Yaourt ou fromage.

ou :

2. Jus de légumes (betterave, tomate, carotte),  
Tomates farcies,  
Purée de pommes de terre,  
Fromage blanc.

### SOIR

1. Potage à la tomate,  
Tarte aux fruits.

ou :

2. Riz au lait,  
Compote de fruits (pommes).

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

### DOULEURS DANS LA TÊTE

- EN VRILLE
- LANCINANTES
- EN CASQUE
- EN ÉTAU
- A LA NUQUE
- FRONTALES
- OCCIPITALES
- LE JOUR
- LA NUIT

### NERVOSITÉ

- IRRITABILITÉ OU AGRESSIVITÉ
- VERTIGES
- TROUS DE MÉMOIRE
- MAL DANS SA PEAU
- MANQUE DE CONCENTRATION
- TRANSPIRATION
- ENVIE DE PLEURER
- ANGOISSE
- DEPRIME

### APPÉTIT

- NAUSEES
- VOMISSEMENTS
- MOINS D'APPÉTIT
- PLUS D'APPÉTIT
- MAUVAISE HALEINE
- AMÉLIORATION DU GOUT
- MEILLEUR ODORAT
- MAUX D'ESTOMAC
- APHTES BUCCAUX

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

59

## ◆ VOTRE QUATRIÈME JOURNÉE DE NON-FUMEUR

Suivez l'horaire du deuxième jour (p. 37 à 40) et ajoutez-y les rectifications suivantes :

**RÉGIME** - Vous pouvez vous en tenir aux conseils du 3<sup>e</sup> jour, en ajoutant tous les produits azotés sauf la viande (beurre, œufs, oléagineux, fromages mais en quantité aussi réduite que possible).

**EXERCICE** - N'oubliez pas la promenade au grand air après les repas de midi et du soir. Mangez peu le soir.

**FRICTIONS** - Plus longtemps vous les ferez, mieux vous vous sentirez.

**CURE HYDRIQUE** - Vous pouvez désormais diminuer votre consommation d'eau. Habituez-vous à boire une heure avant le repas.

**VITAMINES** - Prenez de la vitamine C sous forme de fruits frais et doublez votre consommation de vitamine B1 par des céréales complètes.

**POIDS** - Ne vous en préoccupez pas. Ce problème sera abordé demain.

**LE PARTENAIRE** - Ne l'oubliez pas. Vous pouvez l'aider. Il peut aussi vous venir en aide.

**LA RÉOLUTION** - Ne vous relâchez pas. Continuez la programmation de votre inconscient. Soyez sur vos gardes.

79

## ◆ INDICATIONS GÉNÉRALES

**Menu** : comme le quatrième jour. Après-demain, vous tendrez vers votre façon normale de vous alimenter, à l'exception de viande, boissons excitantes (thé, café, chocolat, alcool et boissons alcoolisées).

• La cure hydrique est terminée, mais les jus de fruits sont encore utiles. **Buvez de l'eau** selon votre soif entre 1 h et 1/2 h avant le repas et le matin à jeun.

• **Évitez** néanmoins tout excès de travail, de médicaments, de boisson, d'alimentation, etc.

• **Soyez prudent** avec la reprise, le seizième jour, d'habitudes nuisibles mais courantes, qui risquent de mettre le système nerveux en état d'infériorité (café, thé, boisson à base de cola, alcool, etc.).

• **Ne vous laissez pas**, vous êtes maintenant sur la bonne voie :

Vous respirez mieux.

**Votre santé s'améliore** un peu plus chaque jour.

Votre sommeil deviendra plus profond,

Votre esprit plus lucide.

Tous vos **organes fonctionneront mieux**.

Dans quelques semaines, tous les malaises auront **complètement disparu**.

• La **Ligue Vie et Santé** vous propose donc de continuer dans cette voie et de mieux connaître les lois de la nature. Elle vous adresse également ses **félicitations** pour l'enthousiasme et le sérieux avec lesquels vous avez réalisé votre désintoxication. Merci de tout cœur.

3

4

5

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

MUSCLES		ENVIES DE FUMER		DIVERS	
CRAMPES	<input type="checkbox"/>	TRES VIVES	<input type="checkbox"/>	FATIGUE	<input type="checkbox"/>
— AUX CUISSES	<input type="checkbox"/>	VIVES	<input type="checkbox"/>	EPUISEMENT	<input type="checkbox"/>
— DANS LE DOS	<input type="checkbox"/>	PRESQUE NULLES	<input type="checkbox"/>	FRILOSITE	<input type="checkbox"/>
PICOTEMENTS DES EXTREMITES	<input type="checkbox"/>	ESPACEES	<input type="checkbox"/>	JAMBES LOURDES	<input type="checkbox"/>
COURBATURES	<input type="checkbox"/>	DISPARUES	<input type="checkbox"/>	TOUX AUGMENTEE	<input type="checkbox"/>
				MAUX DE REINS	<input type="checkbox"/>
				MAUX D'ESTOMAC	<input type="checkbox"/>
				GORGE PLUS IRRITEE	<input type="checkbox"/>
				SOMNOLENCE	<input type="checkbox"/>
				INSOMNIES	<input type="checkbox"/>
				CAUCHEMARS	<input type="checkbox"/>
				APHTES-DARTRES	<input type="checkbox"/>
				ECZEMA-BOUTONS	<input type="checkbox"/>
				TROUBLES VISUELS	<input type="checkbox"/>
				IMPUISSANCE	<input type="checkbox"/>

ECONOMIE RÉALISÉE LE 2 <sup>e</sup> JOUR .....
ECONOMIE RÉALISÉE AUJOURD'HUI .....
TOTAL .....

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

60



## ◆ APRÈS LE PLAN

• Près de 100 millions de fumeurs ont cessé de fumer ces dernières années dans le monde. **Vous êtes capable d'en faire autant.**

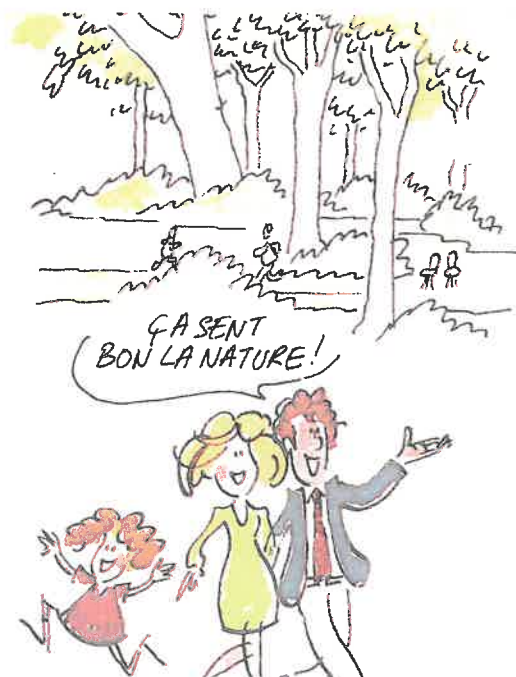
• Vous méritez nos félicitations. Vous n'avez pas fumé pendant plusieurs jours. C'est en obéissant aux lois de la VIE que vous en avez été capable.

• **Ne retouchez jamais une cigarette**, mais si, dans un moment de faiblesse, vous retombez dans le tabagisme, ne vous découragez pas, recommencez le programme du Plan de 5 Jours en vous servant de ce carnet — **et vous réussirez.**

• **Ne vous croyez pas invulnérable**, même après plusieurs mois sans fumer.

• Les fabricants de cigarettes dépendent des millions pour vous inciter à fumer. **Soyez vigilant** car, à la faveur d'un mauvais jour, on peut revenir à une habitude.

• **Vous avez prouvé que vous pouvez vivre sans cigarettes.** Maintenant, vivez pleinement et **bonne chance !**



## ◆ CE QUE PENSENT LES CURISTES DES DIVERS PAYS DE LA FRANCOPHONIE

- Bonjour la Liberté
- Formidable
- Très agréable
- Une bouée de sauvetage
- Soutien excellent
- Super liberté
- Bel exemple d'humanité
- Excellente méthode
- Mission de prévention
- Quelle réussite !
- Un plaisir
- Vraiment efficace
- Une main tendue
- Une berge salvatrice
- Révolution et victoire
- Incroyable mais vrai
- Nouvelle expérience de vie

- Renaître à la vie
- Succès garanti
- Cinq journées merveilleuses
- Rationnel et progressif
- La conviction du libre choix
- Le Plan de 5 Jours, la force qui nous manque
- Stupéfiant, c'est le bon chemin
- Incroyable, saisissant de conviction
- Entreprise royale de soutien
- Encore trop méconnu
- Vraiment efficace
- Liberté dans la santé
- Du jamais entendu jusque-là
- Des chaînes brisées en cinq soirs
- Plus facile que prévu
- La redécouverte de la volonté
- Un fil conducteur de vie
- Retrouver la confiance en soi
- C'est la science avec la conscience
- 5 journées portes ouvertes sur la vie.

*Lors du cocktail au Plan de 5 Jours*



62

## ◆ MENUS

### MATIN

3. Fruits frais,  
Lait, malt,  
Pétales de blé,  
Pain complet,  
Beurre, miel.

ou :

4. Jus d'ananas,  
Pop-corn,  
Lait ou tisane,  
Pain complet grillé,  
Miel,  
Œuf à la coque.

### MIDI

3. Crudités variées,  
Pizza,  
Courgettes farcies,  
Fromage frais.

ou :

4. Endives, olives,  
Pâté au soja,  
Lentilles,  
Crêpes ou gaufres.

### SOIR

3. Potage vermicelle,  
Tarte aux prunes.

ou :

4. Potage tapioca,  
Salade de fruits,  
Citron, miel.

82

## ◆ TABAGISME PASSIF

Nous savons maintenant que des milliers de femmes et d'hommes meurent chaque année aux Etats-Unis et en Europe d'avoir respiré la fumée des autres.

Nous ne pouvons pas continuer à nous laisser **polluer** et à ignorer le mal que la fumée de tabac respirée fait aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes fragiles des voies respiratoires.

Nous devons, dans la courtoisie, devenir des non-fumeurs actifs capables de changer les mentalités par notre action intelligente.

L'OMS travaille depuis des années pour que l'an 2000 s'ouvre sur une société moderne **sans tabac**.

## ◆ VICTOIRE DÉFINITIVE ?

Un des secrets du Plan de 5 Jours est de vous avoir montré le chemin de la **libération** de toute dépendance.

Désormais, **vous êtes capable** d'assumer votre propre responsabilité pour la suite du combat.

Cette victoire, **c'est vous qui l'avez obtenue** par vos propres moyens, c'est à vous de la conserver en continuant à vous instruire et à agir selon la VIE et ses lois.



## ◆ TÉMOIGNAGE

Je tiens par la présente lettre à remercier ouvertement votre association pour l'action qu'elle conduit en faveur de la désintoxication tabagique en général et pour l'efficacité du Plan de 5 Jours dans mon cas particulier. Chez vous, pas de publicité tapageuse, pas de remèdes miracles, pas de démagogies mensongères, mais un **bon sens** et une interpellation faite à chacun pour qu'il se prenne par la main.

Un appel à chacun à redécouvrir **la foi dans sa propre volonté**, à retrouver la **confiance** dans ses facultés de

choix. Le résultat ? Une joie toute simple de se sentir plus **libre** en fin de thérapie.

En vous remerciant encore, je vous prie de recevoir, Monsieur le Secrétaire Général, l'assurance de ma gratitude à l'égard de votre association.

**Pierre Le Chevalier**

Inspecteur du Service de la Répression des Fraudes et du Contrôle de la Qualité, Laval.

61

## ◆ EXEMPLES DE MENUS

### MATIN

1. Fruits divers, Popcorn, riz soufflé, Lait, malt, chicorée, Pain complet, beurre de tournesol ou végétal, miel.

ou :

2. Fruits aqueux, Flocons de céréales, Lait, malt, chicorée, caroube, Biscottes complètes, Gelée de mûre ou purée d'amandes.

### MIDI

1. Crudités variées, Pâté en croûte (végétal), Fenouil bonne femme, Yaourt.

ou :

2. Salade aux noix, Courgettes au gratin, Croquettes végétales, Crème à la vanille.

### SOIR

1. Salade de fruits, Galette de froment.

ou :

2. Soupe à l'oignon, Crêpe, Gelée de mûre.

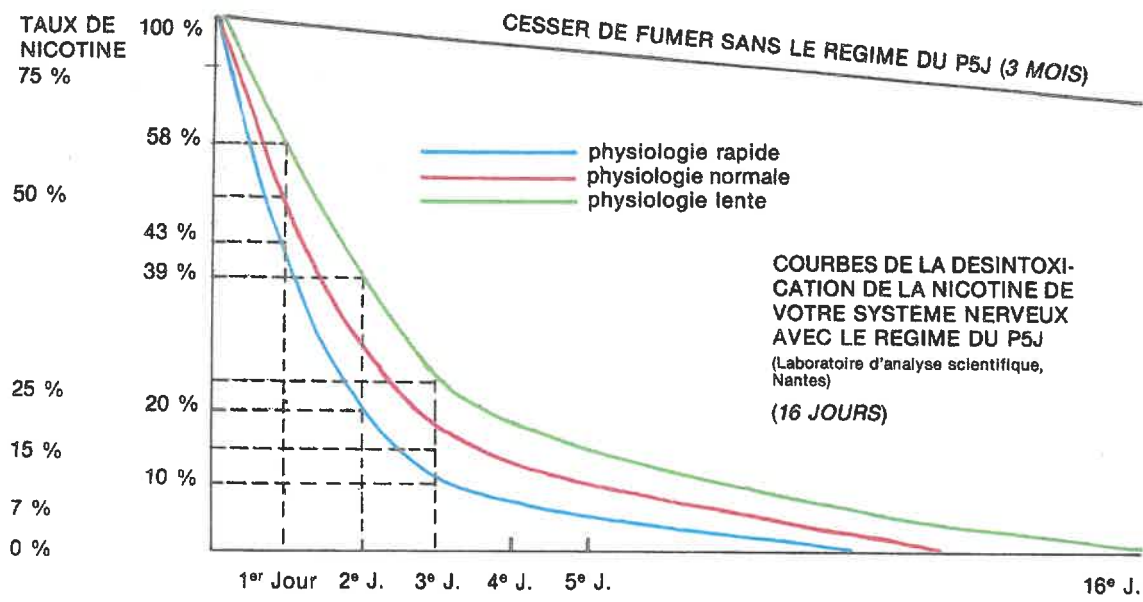
81

## ◆ MIEUX S'ALIMENTER POUR CONSERVER POIDS ET SANTÉ

RATION DE 2500 CALORIES (1 JOUR - HOMME MOYEN)			PRO-TIDES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
PROTIDES 90 g 15 % du vol. calorique	viande (en alternance SOJA ou POISSON)	200 g	40	25	0	376
	1/2 œuf		2	2	0	22
	1/3 de litre de lait entier		10	3	15	127
	Fromage	30 g	6	8	0	96
LIPIDES 75 g 30% du vol. calorique	Beurre	20 g	0	16	0	144
	Huile	25 g	0	25	0	225
GLUCIDES 350 g 55 % du vol. calorique	Crudités (feuilles et racines)	200 g	2	0	6	32
	Légumes verts + racines	300 g	6	0	30	144
	P. de terre (ou farineux - pâtes - riz)	300 g	6	0	60	244
	Fruits (matin ou début de repas)	250 g	3	0	6	32
	Sucre (si possible naturel : miel)	30 g	0	0	30	120
	Pain (si possible complet)	200 g	16	4	104	516
	Vin 1/4 litre (mieux : jus de fruit) + 1 l d'eau		0	0	100	175

Ce qui revient à dire, pour reprendre les recommandations de l'O.M.S., qu'il faut diminuer d'une façon drastique la consommation journalière de viande, de graisses — et nous ajouterons les sucres et les amidons raffinés — et augmenter les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses.

5



Analyse laboratoire médical CHU de Nantes. Thèse surveillée par le Pr Boiteau.

◆ **SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\***

DOULEURS DANS LA TÊTE		NERVOSITE		APPETIT	
EN VRILLE	<input type="checkbox"/>	IRRITABILITE OU AGRESSIVITE	<input type="checkbox"/>	NAUSEES	<input type="checkbox"/>
LANCINANTES	<input type="checkbox"/>	VERTIGES	<input type="checkbox"/>	VOMISSEMENTS	<input type="checkbox"/>
EN CASQUE	<input type="checkbox"/>	TROUS DE MEMOIRE	<input type="checkbox"/>	MOINS D'APPETIT	<input type="checkbox"/>
EN ETAU	<input type="checkbox"/>	MAL DANS SA PEAU	<input type="checkbox"/>	PLUS D'APPETIT	<input type="checkbox"/>
A LA NUQUE	<input type="checkbox"/>	MANQUE DE CONCENTRATION	<input type="checkbox"/>	MAUVAISE HALEINE	<input type="checkbox"/>
FRONTALES	<input type="checkbox"/>	TRANSPIRATION	<input type="checkbox"/>	AMELIORATION DU GOUT	<input type="checkbox"/>
OCCIPITALES	<input type="checkbox"/>	ENVIE DE PLEURER	<input type="checkbox"/>	MEILLEUR ODORAT	<input type="checkbox"/>
LE JOUR	<input type="checkbox"/>	ANGOISSE	<input type="checkbox"/>	MAUX D'ESTOMAC	<input type="checkbox"/>
LA NUIT	<input type="checkbox"/>	DEPRIME	<input type="checkbox"/>	APHTES BUCCAUX	<input type="checkbox"/>

■ En cochant ce tableau, vous constatez une diminution sensible de l'importance et du nombre de troubles secondaires dus à l'abandon du tabac.

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

◆ **SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\***

DOULEURS DANS LA TÊTE		NERVOSITE		APPETIT	
EN VRILLE	<input type="checkbox"/>	IRRITABILITE OU AGRESSIVITE	<input type="checkbox"/>	NAUSEES	<input type="checkbox"/>
LANCINANTES	<input type="checkbox"/>	VERTIGES	<input type="checkbox"/>	VOMISSEMENTS	<input type="checkbox"/>
EN CASQUE	<input type="checkbox"/>	TROUS DE MEMOIRE	<input type="checkbox"/>	MOINS D'APPETIT	<input type="checkbox"/>
EN ETAU	<input type="checkbox"/>	MAL DANS SA PEAU	<input type="checkbox"/>	PLUS D'APPETIT	<input type="checkbox"/>
A LA NUQUE	<input type="checkbox"/>	MANQUE DE CONCENTRATION	<input type="checkbox"/>	MAUVAISE HALEINE	<input type="checkbox"/>
FRONTALES	<input type="checkbox"/>	TRANSPIRATION	<input type="checkbox"/>	AMELIORATION DU GOUT	<input type="checkbox"/>
OCCIPITALES	<input type="checkbox"/>	ENVIE DE PLEURER	<input type="checkbox"/>	MEILLEUR ODORAT	<input type="checkbox"/>
LE JOUR	<input type="checkbox"/>	ANGOISSE	<input type="checkbox"/>	MAUX D'ESTOMAC	<input type="checkbox"/>
LA NUIT	<input type="checkbox"/>	DEPRIME	<input type="checkbox"/>	APHTES BUCCAUX	<input type="checkbox"/>

■ En cochant ce tableau, vous constatez une diminution sensible de l'importance et du nombre des troubles secondaires dus à l'abandon du tabac.

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

## ◆ TÉMOIGNAGES LIVRE D'OR

La solution est en nous. Le Plan nous aide à mobiliser notre volonté et à réussir, ce que je pensais impossible.  
**J.-P. D. — Abbeville**

Il vaut mieux vivre intelligemment que mourir bêtement.  
**Babette — Belley**

Merci à vous car le courage me manquait. Je me sens revivre.  
**M. G. — Amiens**

Les cinq jours ? Un pari, celui de jouer une bonne blague au tabac.  
**M. G. — Amiens**

Essayer le Plan, c'est l'adopter.  
**J. P. — Gex**

Le Plan de 5 Jours, c'est formidable. Ambiance du tonnerre. On ne boit plus, on ne se goinfre plus, on vit.  
**M. C. — La Chaux-de-Fonds**

Vous passez comme l'étoile filante mais vous restez comme l'étoile du Berger.  
**Maïthé — Noirmoutier**

Merci pour ce Plan magnifique et efficace dès les premiers jours.  
**Marcel — Bordeaux**

Le déterminisme que vous m'avez donné à ce Plan vaut toutes les peines du monde.  
**Saïd — Lons-le-Saunier**

Remarquable méthode dispensée avec compétence.  
**L. S.**

Enfin je navigue par temps clair.  
**Pierre**

P5J ? Histoire d'une volonté redécouverte.

**H. Bonnet — Bourg-en-Bresse**

Deux mois après : J'ai retrouvé un meilleur appétit et des forces neuves. Mon caractère s'est adouci (mon épouse dixit).

**Professeur au Lycée de Montbrison**

Sans l'efficacité salvatrice du Plan, la capacité et le dévouement des animateurs, que serions-nous devenus ?  
**Diane Lambert — Amiens**

Il m'a fallu 21 ans pour comprendre. Adieu mégots, bonjour les jours nouveaux.  
**Philippe — Amiens**

Le premier pas franchi, tout est simple et c'est si bon sans cigarettes.  
**M. Renaux**

64

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

### MUSCLES

- CRAMPES
- AUX CUISSES
- DANS LE DÔS
- PICOTEMENTS DES EXTREMITES
- COURBATURES

### ENVIES DE FUMER

- TRES VIVES
- VIVES
- PRESQUE NULLES
- ESPACEES
- DISPARUES

### DIVERS

- FATIGUE
- EPUISEMENT
- FRILOSITE
- JAMBES LOURDES
- TOUX AUGMENTEE
- MAUX DE REINS
- MAUX D'ESTOMAC
- GORGE PLUS IRRITEE
- SOMNOLENCE
- INSOMNIES
- CAUCHEMARS
- APHTES-DARTRES
- ECZEMA-BOUTONS
- TROUBLES VISUELS
- IMPUISSANCE

### ECONOMIE RÉALISÉE POUR

- 1 SEMAINE .....
- 1 MOIS .....
- 3 MOIS ..... 1 AN .....

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.

84

## ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

### MUSCLES

- CRAMPES
- AUX CUISSES
- DANS LE DOS
- PICOTEMENTS DES EXTREMITES
- COURBATURES

### ENVIES DE FUMER

- TRES VIVES
- VIVES
- PRESQUE NULLES
- ESPACEES
- DISPARUES

### DIVERS

- FATIGUE
- EPUISEMENT
- FRILOSITE
- JAMBES LOURDES
- TOUX AUGMENTEE
- MAUX DE REINS
- MAUX D'ESTOMAC OU DE VENTRE
- GORGE PLUS IRRITEE
- SOMNOLENCE
- INSOMNIES
- CAUCHEMARS
- APHTES-DARTRES
- ECZEMA-BOUTONS
- TROUBLES VISUELS
- IMPUISSANCE

ECONOMIE TOTALE RÉALISÉE DEPUIS LE 1<sup>er</sup> JOUR .....

MON POULS BAT A ..... PULS./MN (comparez avec le chiffre du 1<sup>er</sup> jour)

MON POIDS AUJOURD'HUI .....

\* Notez par une X les symptômes que vous avez ressentis depuis que vous ne fumez plus.



- Visualisez les bienfaits et les avantages de l'arrêt du tabac. Pour vous y aider, faites le test n° 3.
- Entourez d'un cercle le chiffre des AVANTAGES d'autres raisons personnelles d'arrêter de fumer.
  - Relevez et signez en fin de questionnaire. Mes avantages de cesser de fumer

test 3

65

Ma motivation pour arrêter du Plan — A faire entre la 4<sup>e</sup> et la 5<sup>e</sup> soirée désirez-vous cesser de fumer ? Pourquoi ?

test 4

85

## ◆ BUTS ET ACTIVITÉS DE LA LIGUE VIE ET SANTÉ

### — Qu'est-elle ?

La **Ligue Vie et Santé** est une association privée, sans but lucratif, de propagation et de défense d'une vie saine et conforme à la nature. Elle a été créée pour lutter contre les fléaux sociaux comme l'alcoolisme, le tabagisme, la drogue... et pour promouvoir un véritable art de vivre. Elle se propose d'enseigner et d'étudier les conditions d'une santé totale physique et mentale.

Il existe des **Ligues Vie et Santé** dans de nombreux pays. Elles sont toutes affiliées à l'I.T.A. (Association

internationale de Tempérance), groupant des centaines de milliers d'adhérents. C'est un des départements sociaux du Mouvement adventiste mondial.

### — Que fait-elle ?

Des réunions, des cours, des séances cinématographiques et des démonstrations pratiques sur la santé, la diététique, la psychosomatique. Elle s'est spécialisée dans la mise en application de la méthode de désintoxication tabagique appelée « **Plan de 5 Jours** ». Elle favorise en outre la diffusion de livres et de brochures traitant de médecine préventive, d'hygiène physique et mentale, de diététique, d'éducation familiale et personnelle. Elle travaille également à la diffusion de ses principes par la presse, la radio, la télévision et

l'action de ses membres. Elle le fait également auprès de ceux-ci par la revue mensuelle « Vie et Santé », dans laquelle une page de liaison : « Nouvelles de la Ligue Vie et Santé » lui est réservée.

5

## ◆ AVANTAGES PHYSIQUES

- 1 Retrouver l'odorat et un meilleur fonctionnement de la peau et des organes.
- 2 Avoir plus de plaisir en goûtant mieux les aliments.
- 3 Améliorer mon look et des dents plus blanches.
- 4 Retrouver la fraîcheur de mon haleine.
- 5 Retarder l'apparition des rides et avoir un teint plus clair et meilleure mine.
- 6 Améliorer la santé de tout mon être, être plus résistant aux maladies.
- 7 Avoir plus d'entrain et d'énergie, faire du sport sans fatigue excessive.
- 8 Améliorer ma tension artérielle et mon rythme cardio-vasculaire.
- 9 Voir s'atténuer et disparaître la toux ou les troubles chroniques respiratoires.
- 10 Voir disparaître ou s'atténuer les troubles de la vue, du sommeil, de la digestion et les maux de tête.
- 11 Réduire considérablement le risque d'aggravation ou d'accident mortel dans les maladies graves.
- 12 Accroître mes capacités intellectuelles (mémoire, réflexion, idéation).

13 .....

14 .....

15 .....

16 .....

17 .....

18 .....

N.B. peut être complété ultérieurement par le curiste.

66

## ◆ POURQUOI DÉSIREZ-VOUS CESSER DE FUMER ?

### POUR CHAQUE LIGNE, N'ENTOUREZ QU'UN SEUL CHIFFRE

	D'accord entièrement	D'accord en partie	Désaccord en partie	Désaccord total
A. Fumer peut me rendre très gravement malade	4	3	2	1
B. Fumer est un mauvais exemple pour les autres	4	3	2	1
C. J'estime que fumer est une mauvaise habitude	4	3	2	1
D. Ne pas fumer, c'est acquérir la maîtrise de moi-même	4	3	2	1
E. Fumer cause de l'essoufflement	4	3	2	1
F. Si je cesse de fumer, cela pourrait inciter d'autres à le faire	4	3	2	1
G. J'abîme mes vêtements et des tas d'autres choses avec mes cigarettes	4	3	2	1
H. Cesser de fumer montrerait que j'ai de la volonté	4	3	2	1
I. Les cigarettes auront un effet néfaste sur ma santé	4	3	2	1
J. Parce que je fume, mes proches sont tentés de commencer ou de continuer à fumer	4	3	2	1
K. Si je cesse de fumer, mon palais, mon odorat et mon haleine en seront améliorés	4	3	2	1
L. Je ne veux pas être esclave de cette habitude	4	3	2	1

86

## ◆ SIÈGES DES LIGUES VIE ET SANTÉ DES PAYS FRANCOPHONES

### Europe

BELGIQUE : 11-13, rue Ernest Allard  
- 1000 BRUXELLES

SUISSE : 19, chemin des Pépinières,  
1020 RENENS/LAUSANNE

### Autres continents

CANADA : 940, ch. Chambly, Lon-  
gueuil, Québec JAH 3M3

MARTINIQUE : B. P. 580 —  
97207 FORT DE FRANCE

GUADELOUPE : B. P. 19 —  
97151 POINTE A PITRE CEDEX

GUYANE FRANCAISE : B. P. 169 —  
97324 CAYENNE CEDEX

NOUVELLE-CALÉDONIE : B. P. D 3  
— 96135 NOUMEA CEDEX

MADAGASCAR : B. P. 700 — ANTA-  
NANARIVO 101

LES SEYCHELLES : P. O. Box 28 —  
VICTORIA, Mahé

ILE MAURICE : B. P. 18 — ROSE  
HILL

REUNION : B. P. 227 —  
97466 SAINT DENIS CEDEX

TAHITI : B. P. 95, PAPEETE, Polyné-  
sie française.

### FRANCE

LIGUE VIE ET SANTE  
NATIONALE

732, avenue de la Libération  
77350 LE MEE SUR SEINE  
Tél. (16.1.) 64 52 87 08

Tous droits de reproduction et de traduc-  
tion réservés.

© 1991 by Editions Vie et Santé,  
77192 Dammarie les Lys Cedex.  
ISBN 2-85743-151-1

## ◆ AVANTAGES SOCIAUX

- 1 Avoir davantage de temps et de moyens pour son travail, ses amis, sa famille.
- 2 Ne plus enfumer les autres, chez soi, dans les lieux publics, le travail.
- 3 Ne plus salir ou brûler ses affaires et celles des autres à la maison.
- 4 Pouvoir respirer ensemble rien que de l'air pur jusqu'au fond des poumons.
- 5 Moquettes, rideaux, fauteuils, habits, voiture ne sentiront plus le tabac froid.
- 6 Sécurité accrue en voiture et risque d'incendie en moins à la maison.
- 7 Mieux apprécier les spectacles où le tabac n'est pas autorisé.
- 8 Ne plus participer au déficit de la Sécurité sociale et emploi plus judicieux de mes économies.
- 9 Ne plus avoir le souci de manquer de cigarettes.
- 10 Image positive de soi-même face aux autres, réussite, volonté, équilibre, maîtrise de soi.
- 11 Me prouver que je suis capable de réussir quelque chose d'important.
- 12 Sentiment de liberté sans angoisse du besoin, de vivre sans chaîne.
- 13 Ne plus avoir les poches ou le sac encombrés par l'attirail du fumeur.
- 14 Ne plus payer d'impôts indirects importants et pourtant facultatifs.
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....

N.B. peut être complété ultérieurement par le curiste.

67

### Comment marquer vos points ?

1. Reportez les chiffres que vous avez entourés aux questions du test dans les cases ci-dessous, mettant le chiffre de la question A sur la ligne A, de la question B sur la ligne B, etc.

#### EXEMPLE

	3	A
+	4	E
+	4	I
=	11	SANTÉ

#### RÉPONSES ENTOURÉES

- ③ D'ACCORD EN PARTIE  
 ④ ENTIÈREMENT D'ACCORD  
 ④ ENTIÈREMENT D'ACCORD

2. Faites l'addition des 3 scores sur chaque ligne pour obtenir un total. Vous aurez ainsi un score allant de 3 à 12 pour 4 motifs principaux de cesser de fumer : la santé, l'exemple, l'esthétique et la maîtrise de soi.

Tout score au-dessus de 9 est élevé ; tout score de 6 et moins est faible.

### VOUS DÉSIREZ ARRÊTER POUR RAISON DE SANTÉ

		A
+		E
+		I
=		

POUR RAISON DE SANTÉ

		B
+		F
+		J
=		

POUR L'EXEMPLE

		C
+		G
+		K
=		

POUR L'ESTHÉTIQUE

		D
+		H
+		L
=		

POUR LA MAÎTRISE DE SOI

87

## FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS STATISTIQUES

M. MME MLLE \_\_\_\_\_

PROFESSION \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

AGE \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

PLAN DE 5 JOURS TENU A \_\_\_\_\_ DU

AU 19.... PARTICIPE POUR LA... FOIS AU PLAN DE 5 JOURS

Y AVEZ-VOUS CESSÉ DE FUMER ?  OUI  NON

QUEL JOUR DU PLAN ? \_\_\_\_\_

DEPUIS COMBIEN D'ANNÉES FUMIEZ-VOUS ? \_\_\_\_\_

COMBIEN DE CIGARETTES PAR JOUR ? \_\_\_\_\_

QUEL MOYEN VOUS A FAIT CONNAÎTRE L'EXISTENCE DU PLAN ?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> AFFICHES             | <input type="checkbox"/> RADIO - T.V.       |
| <input type="checkbox"/> PROSPECTUS           | <input type="checkbox"/> ANCIEN PARTICIPANT |
| <input type="checkbox"/> DÉLÉGUÉ VIE ET SANTÉ | <input type="checkbox"/> BANDEROLES         |
| <input type="checkbox"/> ARTICLES DE PRESSE   | <input type="checkbox"/> DIVERS             |

SOUHAITEZ-VOUS RECEVOIR DES INFORMATIONS

SUR LA MAÎTRISE DU STRESS

SUR LA MAÎTRISE DU POIDS

ADRESSES D'AMIS QUE VOUS DÉSIREZ PRÉVENIR D'UN PROCHAIN PLAN DANS VOTRE VILLE

## ◆ AVANTAGES PSYCHOLOGIQUES

- 1 La joie d'être plus calme et d'en faire profiter les autres.
- 2 Satisfaction d'être capable de mieux orienter son existence.
- 3 Confiance en soi pour réussir dans d'autres problèmes de la vie.
- 4 Fierté d'avoir triomphé soi-même d'un problème difficile à maîtriser.
- 5 Véhiculer l'image d'un être humain non dépendant chez les jeunes ou ses enfants.
- 6 Découverte d'un nouveau style de vie plus sain, plus valorisant.
- 7 Gain en assurance, en confiance et en réussite pour l'avenir.
- 8 Suppression d'un sentiment de culpabilité dû à mon tabagisme.
- 9 Mon exemple me permet de parler du respect de la vie et de la dignité de l'être humain.

10 .....

11 .....

12 .....

13 .....

Après avoir lu et relu ces nombreux avantages de l'arrêt du tabac, je suis heureux de souscrire entièrement à tous ceux que j'ai marqués et d'avoir l'occasion de cesser de fumer par le Plan de 5 Jours, que **je continue à suivre sérieusement jusqu'au bout.**

Date ..... Signature .....

68

## ◆ VOTRE ENFANT FUME : QUE FAIRE OU NE PAS FAIRE ?

### FAIRE

- **DISCUTER** avec lui(elle) du tabagisme et des jeunes.
- **L'ECOUTER** et essayer de comprendre pourquoi il(elle) fume :
  - pour faire comme les adultes (?) : montrez-lui que les adultes cherchent à s'arrêter ;
  - pour faire comme les autres (?) : valorisez ses qualités d'adolescent(e) non influençable, capable de prendre des décisions lui (elle)-même ;
  - pour la détente ou le plaisir (?) : valorisez d'autres moyens de détente : sport, photos, voyage, activités de groupe...
- **L'INFORMER, SANS DRAMATISER** sur les effets nocifs du tabac, tels que vieillissement prématuré de la peau, diminution des capacités sportives, incompatibilité avec la pilule...
- **L'ORIENTER** progressivement vers des motivations d'arrêt :
  - Meilleure utilisation de l'argent de poche.
  - Meilleure forme physique.
  - Sport.
- S'il(elle) a pris la décision de **CESSER DE FUMER** :
  - ne pas le(la) brusquer,
  - lui dire que vous êtes prêts à l'aider,
  - éventuellement renforcez sa motivation et participez à son sevrage :  
Ex. : s'il(elle) décide d'utiliser l'argent économisé pour faire un voyage, renforcez la « cagnotte » s'il(elle) réussit.

### NE PAS FAIRE

- **LUI INTERDIRE** de fumer :
  - Il(elle) aime jouer avec l'interdit.
- **LUI DIRE DE CESSER DE FUMER** :
  - C'est à lui(elle) de prendre la décision
- **LUI PARLER DE CANCER, D'INFARCTUS... EN DRAMATISANT** :
  - Ces risques à long terme sont mal perçus à cet âge.
- **LE (LA) CULPABILISER** en lui répétant « TU N'ES PAS CAPABLE DE T'ARRÊTER » :
  - La peur de ne pas en être capable l'empêchera de prendre la décision de s'arrêter.

88

## PARTIE DESTINÉE A LA SECTION LOCALE DE LA LIGUE VIE ET SANTÉ

DATE	TIENT TOUJOURS	DEPUIS QUAND ?	POURQUOI	ETAT SANTÉ
	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
RÉUNIONS POST-PLAN	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
PROBLÈMES RENCONTRÉS LE 1 <sup>er</sup> MOIS				
DATE	NE FUME PLUS			
	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
VISITES DEMANDÉES	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
EST ADHÉRENT	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON			
REMARQUES				