VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CONSEIL

Par lg-w134 Postée le 01/12/2022 13:02

Je me présente, j'ai 18 ans je fume depuis que j'en ai 11. Je fume tout les jours et plusieurs par jours, j'ai eut plusieurs périodes où je tourner à 12 joints par jours. C'est une grosse addiction que j'essaie de soigner. Je suis également une personne très anxieuse ce qui n'aide pas. Avant j'étais grosse je ne serai vous dire le nombre de kg, depuis que je fume j'ai perdu énormément de poids récemment jetait bien dans mon corps je rester stable, mais une perte de poids trop importante je ne me sens vraiment pas bien dans mon corps j'ai l'impression d'être en squelette. J'aimerai prendre en masse mais je ne sais comment faire. Merci cordialement pour les renseignements que vous pourrez m'apporter.

Mise en ligne le 05/12/2022

Bonjour,

Nous comprenons que vous soyez dans une situation difficile. Le rapport à son propre corps amène des émotions souvent difficiles à gérer. Mais il est difficile pour nous de comprendre quelle est la nature exacte de votre question. Si votre objectif est une reprise de poids, le suivi par un nutritionniste devrait pouvoir vous aider. Evidemment, la réduction ou l'arrêt peuvent aussi vous aider à retrouver un rythme de vie plus sain et donc une meilleure forme.

Ne sachant pas précisément ce que vous faites pour soigner cette addiction, il est difficile pour nous de vous en dire plus. En tous les cas, nous vous encourageons dans ce sens.

Peut-être serait-il plus facile de comprendre votre situation si vous pouviez nous l'expliciter au téléphone, ou à l'écrit. Nous sommes joignables tous les jours entre 08h et 02h au 0 800 23 13 13, anonymement et gratuitement, et par tchat entre 14h et 00h.

En vous souhaitant beaucoup de courage,