

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# PEUR

---

Par **Mamzelle95** Posté le 21/10/2020 à 19h47

Bonjour ! Moi je fume depuis mes 15 ans et j'en ai 25. Aujourd'hui, (depuis 6 mois) j'essaie d'arrêter j'ai beaucoup réduit ma consommation, j'ai pas fumer de tout le confinement et je replonge des fois mais jamais repris ma consommation comme avant.. quelques lattes quand c'est difficile de voir mon mec qui fume à coté de moi et en soirée avec l'alcool. Mais jamais de joints entier depuis 3-4 mois. Parcontre j'ai stopper la clope et jvapote maintenant.

Voilà moi j'ai peur du cancer. ça me bouffe. En fait je me dis que j'ai fumer 10 ans et que c'est sur qu'on va m'annoncer un cancer des poumons dans 1,2,3,4 ou 10 ans je sais pas mais j'ai l'impression d'être en surcie et je flippe. Avez-vous des conseils? je penses me faire aider, c'est sur mais je me dit a quoi bon?? bon merci bisous

## 3 RÉPONSES

---

**Etanie14** - 22/10/2020 à 15h40

Bonjour !

Moi aussi j'essaye d'arrêter, histoire de retrouver une vie normale, j'en ai marre de rester plantée devant le pc à fumer tout les jours x)

Aucun joint entier depuis 3-4 mois, c'est déjà un excellent début, c'est un moyen de freiner drastiquement sa consommation. Cherchez donc sur internet les méthodes pour réduire un maximum jusqu'à ne plus rien toucher, ça peut aider.

La e-cigarette ne réduit pas le risque de cancer, même si il y a nettement moins de cochonneries que dans une clope. Quoi qu'il arrive, le e-liquide vous tartine autant les poumons qu'un bang, c'est pas vraiment une solution. Essayez une version alimentaire (huile, gâteaux, bonbons, infusions) ou inhalation à partir de plantes (regardez la marque Herb of Gods, ils proposent des tonnes d'herbes légales à inhaler ou infuser pour avoir tel ou tel effet ^^) ça réduira drastiquement les risques pour vos poumons et vous vous sentirez beaucoup mieux.

Ne craignez pas d'avoir ce cancer, ça vous permettra la vie, à savoir que rien que respirer notre air pollué aujourd'hui suffit à provoquer ce genre de cancer à long terme. Cette sensation d'être en sursis ne viendrait pas du manque de fumer ? La parano est normale quand on essaye de se sevrer ^^

Bon courage pour votre arrêt en tout cas, si je peux le faire, alors vous aussi et inversement 😊

---

**Mamzelle95** - 25/10/2020 à 16h32

Merci du soutien 😊

Ah bon ? la e-cigarette est semblable à un bang ? mais je n'utilise pas de e-liquide à base ni de THC ni de CBD.. On ne m'a pas vraiment dit cela .. j'avais cru comprendre que cela réduisait de 95% les risques car il n'y a ni goudron ni monoxyde de carbone facteurs de risques liée au tabagisme du à la combustion du tabac... qu'en pensez-vous ? pensez vous que je prend autant de risque qu'en continuant à fumer ? si c'est le cas ma méthode ne sert à rien et c'est semblable si je fume !! .. je ss perdue !!

Super idée pour la version alimentaire, mais où trouvez cela? je veux dire les bonbons ou la food par exemple, il y a des marques qui commercialise avec le thc?

Sinon, plus personnellement, tu as quel âge? c'est quoi ton histoire ? 😊

Bisous

---

**Etanie14** - 26/10/2020 à 16h00

Coucou !

Comme un bang, j'y ai été un peu fort je crois x)

Je voulais juste préciser que des consommateurs de e-liquide se plaignent à long termes d'une toux bien grasse et d'un encombrement des bronches, donc ce n'est pas forcément mieux que la cigarette. En plus le e-liquide classique conserve la dépendance du geste et de la nicotine, donc pour arrêter c'est compliqué.

95% de risques en moins, ok, mais les 5% qui reste, on en fait quoi ? Ne rien fumer du tout réduit de 100% les risques 😊

Sinon tu trouves logiques de respirer sans risques le contenu d'un flacon avec le logo de poison dessus ? (la tête de mort dans un

triangle)

Au moins le e-liquide au CBD n'a pas ce logo, ni nicotine. Mais ça contient toujours de la glycérine, qui est loin d'être saine ^^

Personnellement je passe commande sur cxxxxxxx j'y trouve des bonbons, capsules, huile, e-liquide, baumes et même pâtée pour animaux x)

Par contre ça ne contient pas de THC, étant donné que ce n'est pas légal en France.

Enfin pour répondre à tes deux dernières questions, j'ai 28 ans et je fume depuis 10 ans.

J'ai commencé à fumer 1 an après avoir rencontré mon homme, c'est lui qui m'a fait goûter. Et comme j'avais quelques soucis suicidaires à l'époque, je suis rapidement tombée dedans, ça me faisait tout oublier.

J'ai eu une fois un sevrage assez brutal, on ne trouvait plus rien pendant 3 mois. Du coup bien obligée d'arrêter, c'était il y a 2 ans. Et cet arrêt m'a fait découvrir le CBD qui commençait à peine à être commercialisé en France.

Le premier mois, c'était l'enfer. Mon homme et moi nous engueulions tout le temps, on a bien failli rompre. Puis je me suis inscrite à un programme de découverte de théâtre pour les gens au RSA, et c'est là que j'ai repris goût à la vie, je me suis fait des copines et mon sevrage s'est fini avec le sourire. Puis une des connaissances du théâtre m'a fait fumer un seul joint. Et pouf, j'ai replongé.

Fumer a détruit ma vie, j'ai lâché mes études et je n'ai jamais tenu plus d'une semaine dans un taf. Cet arrêt de 3 mois m'avait sauvé, je reprenais confiance et j'avais même une proposition d'embauche. Mais en replongeant j'ai de nouveau tout lâché et je suis retombée dans ma précarité.

2 ans plus tard, aujourd'hui donc, après des mois de recherches sur comment se sevrer en douceur, j'attaque l'arrêt le cœur léger. J'en suis au 2e jour, et a part un ton un peu sec et des frissons, tout va bien 😊

Bisous !

---