© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sur

Par Profil supprimé Postée le 24/09/2012 11:04

Bonjour à vous,

Mes questions sont les suivantes:

Ma mère fume depuis longtemps et j'essaye de la faire arrêter et de ce fait on parle souvent des cigarettes et du tabac. Elle joue au tennis et est classée 15/3.

Il y a quelques jours elle m'a dit que dans toute sa vie elle n'avait fumé qu'une cigarette et demie à cause de moi quand je l'avais énervé et stressé et je voulais savoir si cette cigarette et demie a pu ou pourra lui faire du mal. Est ce vrai que une cigarette fumée équivaut à perdre 3 minutes de sa vie? je suis vraiment inquiète par rapport à cette cigarette et demie que maa mère a fumé à cause de moi et j'ai besoin de votre avis de médecins.

Je voulais vous demander quel est le meilleur moyen pour qu'elle d'arrête de fumer car elle reporte toujours le moment où elle va arrêter et je ne sais pas comment la convaincre. Je l'aime plus que tout.

Merci d'avance pour vos réponses et bonne journée à vous.

Chloé

Mise en ligne le 24/09/2012

Bonjour,

Votre mère fume depuis longtemps et vous souhaiteriez qu'elle arrête. Vous en parlez avec elle régulièrement, et vous nous dites même "essayer de la faire arrêter". Il n'est cependant pas possible de faire cesser la consommation de quelqu'un à sa place, ou d'accélérer le cheminement personnel nécessaire à ce genre de démarche. Le meilleur moyen pour qu'elle arrête de fumer est qu'elle en ait tout d'abord l'envie. La pression et l'inquiétude des proches peuvent parfois faire pire que mieux puisque de toute façon, c'est une décision qu'elle seule peut prendre. Vous pouvez continuer à vous montrer disponible lorsque, peut-être, elle souhaite en parler.

Vous vous demandez si sa consommation "a pu ou pourra lui faire du mal". Les risques liés à la consommation de tabac sont proportionnels à l'intensité de la consommation et à sa durée. Mais citer un risque ne veut pas dire qu'il survient dans 100% des cas. Il n'est pas possible de savoir qui, et au bout de combien de temps, développera une maladie attribuable à la consommation de tabac. "Fumer une cigarette fait perdre 3 minutes de vie" : ceci est un message de prévention destiné à marquer les consciences. Il est basé sur des calculs statistiques, estimations et moyennes d'espérance de vie de fumeurs et non fumeurs, il n'est dont pas valable au cas par cas. Son objectif est de faire prendre conscience des risques liés au tabac, non pas de calculer son espérance de vie en fonction du nombre de cigarettes fumées, car l'espérance de vie resulte de nombreux facteurs complexes.

Pour terminer, il existe toutes sortes de raisons de consommer un produit tel que le tabac ; avoir besoin de se calmer lorsqu'on se sent énervé peut en être une. Toutefois, l'enfant qui énerve ou stresse son parent n'est pas responsable du moyen que choisit son parent pour se calmer.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour parler de cette situation qui vous inquiète, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un postz fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.