

Recommencer à fumer quand on essaie de s'arrêter : c'est normal !

Beaucoup de fumeurs vous le diront : « je sais comment arrêter de fumer, j'ai essayé très souvent ! ».

Le propre des substances qui créent une dépendance est d'annihiler la volonté. Quand une personne dépendante veut cesser de consommer un tel produit, elle ressent un manque qui la pousse à en reprendre. Une fois qu'on a été accroché à une substance, le manque ne disparaît que très longtemps après l'arrêt définitif. Il est donc fréquent de rechuter, même quand on pensait avoir réussi à décrocher.

Cette succession de périodes de sevrage et de rechutes est très habituelle chez les anciens gros fumeurs (et d'ailleurs aussi chez les anciens « buveurs excessifs »). Elle fait partie du sevrage.

A force de rechuter, le fumeur dépendant finit par apprendre à mieux sentir les signes avant-coureurs du « manque » et à repérer les comportements les plus efficaces pour ne plus céder à la tentation. Il y parvient d'autant mieux qu'il est aidé par un expert du sevrage.

Si vous êtes un fumeur récidiviste, n'ayez pas honte de vos rechutes et profitez-en pour demander de l'aide.

En pratique, si vous essayez de rompre avec votre buraliste, ne vous découragez pas de ne pas parvenir à divorcer dès la première fois. Plus vous essaieriez, plus vous risquez de réussir.

Il arrive que des personnes solidement accrochées à un produit réussissent à rompre avec lui brutalement et définitivement mais, dans la plupart des cas, il faut plusieurs tentatives pour réussir à se débarrasser de cette forme moderne d'esclavage.

Rechuter est un chemin nécessaire pour arriver à se passer de tabac.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Cyprès



Famille d'arbres et d'arbustes buissonnants pouvant atteindre une hauteur de 5 à 40 mètres. On en connaît une trentaine d'espèces, classées dans la famille des Cupressacées. Leur nom vient d'une légende grecque racontant que Cypris, fils d'un nommé Télèphe, fut changé en arbre par Apollon. Leur feuillage, toujours vert, symbolise l'éternité, leur bois est imputrescible et sent l'encens. Les cyprès sont donc utilisés pour la fabrication des cercueils des papes (souvent aussi des dignitaires civils ou religieux variés et autres grands de ce monde). En Italie, le bois de cyprès a servi à fabriquer des clavecins.

Autour des tombes (cimetières ou tombes isolées), les cyprès étaient généralement plantés par deux, symbole d'un couple, ou isolés pour un enfant.

Dans les régions méditerranéennes, ils sont surtout plantés en haies brise-vent.

Les pollens de cyprès sont très allergisants.

Sources : wikipedia et RNSA.

Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens modéré

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Même les pollens sont frigorifiés !

Selon le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA), le temps toujours aussi froid a ralenti la production et la dissémination des pollens.

A chaque chose, malheur est bon ! L'hiver particulièrement long cette année profite donc particulièrement aux personnes allergiques.

Dans les régions méditerranéennes, les températures sont plus clémentes et les cyprès pollinisent tant bien que mal. Les plus fortes concentrations de ces pollens sont observées dans la zone Aix-en-Provence-Avignon.

Les pollens de **bouleau**, eux, se répandent en Aquitaine, Languedoc-Roussillon et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Sources : www.pollens.fr, Météo Suisse (!) et https://www.supagro.fr/pollen/cartopollen/previsions_J.php