

# 3 JOUR

## ◆ 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.

3

## ◆ 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 !



## ◆ 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 Julien, 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)

3

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 150.



### 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.

■ **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.

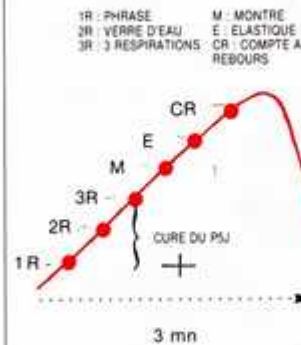
- Si la **tentation persiste** : prenez votre montre, suivez la trotteuse centrale et dites : « **J'ai choisi de cesser de fumer, je dois tenir soixante secondes de plus** ». Si elle n'a pas disparu alors, dites-vous : « Je tiens encore une minute de plus. » Si vous agissez ainsi après avoir **bu un 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.**



### ◆ 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.

### ◆ 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.

### ◆ 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'amandes, Tarte aux pommes.
- ou :
4. Potage de légumes, Semoule.



### ◆ 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 vil. 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.

### ◆ 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 attentent 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.)

### ◆ SYMPTÔMES DE L'ARRÊT DU TABAC\*

#### DOULEURS DANS LA TÊTE

- EN VRILLE
- LANCINANTES
- EN CASQUE
- EN ETAU
- 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.

### ◆ 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
- ESPACÉES
- DISPARUES

#### DIVERS

- FATIGUE
- ÉPUISEMENT
- FRILOSITÉ
- JAMBES LOURDES
- TOUX AUGMENTÉE
- MAUX DE REINS
- MAUX D'ESTOMAC
- GORGE PLUS IRRITÉE
- SOMNOLENCE
- INSOMNIES
- CAUCHEMARS
- APHTES-DARTRES
- ECZEMA-BOUTONS
- TROUBLES VISUELS
- IMPUISSANCE

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.



### ◆ 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 démagogues 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

3

### ◆ 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*



3

### ◆ LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

Arrêter de fumer présente pour le fumeur divers avantages : la santé est meilleure, les aliments ont meilleur goût, l'odorat est plus fin, les économies sont sensibles, l'opinion de soi-même est plus haute, l'haïe, le logement et la voiture n'empêchent plus, etc. En l'espace de quelques semaines, ceux qui cessent de fumer ont vraiment l'impression d'être moins tendus.

En outre, ils donnent un bon exemple à leurs enfants, ont des enfants mieux portants, ne craignent plus d'exposer les autres à la fumée, se sentent physiquement mieux, et savourent la joie de s'être libérés d'une toxicomanie,

### ◆ LA SANTÉ DES EX-FUMEURS

#### A l'arrêt du tabagisme :

- la tension baisse,
- le pouls baisse,
- la température des mains et des pieds augmente,
- le niveau de CO diminue et revient au niveau de celui d'un non-fumeur,
- le niveau d'oxygène dans le sang augmente pour atteindre celui d'un non-fumeur,
- les risques d'une crise cardiaque diminuent dans les 24 heures,
- les cils des voies respiratoires se remettent à fonctionner : si vous toussiez et produisez du mucus, c'est un signe du processus de nettoyage.

#### La première année :

- la circulation sanguine s'améliore,
- l'essoufflement décroît,
- le risque de maladie cardiovasculaire diminue de moitié par rapport à un fumeur.

#### Après 10 ans d'arrêt :

- le risque d'anévrisme est revenu au niveau de celui d'un non-fumeur,
- le risque de cancer est moitié moins grand que pour un fumeur.

#### Après 15 ans d'arrêt :

- le risque de maladie cardiovasculaire est au niveau de celui d'un non-fumeur.

*Quelle que soit la quantité de tabac consommée, quelle que soit l'ampleur de l'atteinte à la santé, ou quel que soit l'âge, arrêter de fumer diminuera toujours les risques pour la santé associés au tabagisme.*

3



◆ **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.  
**B. I. — Montluçon**

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**

PSJ ? 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**

◆ **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.*

### ◆ 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.*

### ◆ 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 .....