

## **FRANCÉS**

En moyenne, à égalité d'âge, de sexe et de taille, les fumeurs pèsent à peu près deux kilos de moins que les non-fumeurs. Cet état de fait est lié à l'action de la nicotine sur le métabolisme : un fumeur brûle un peu plus de calories qu'un non-fumeur.

Dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac, on peut remarquer une prise de poids de quelques kilos, mais cette prise peut varier d'une personne à l'autre. Si cela vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à un médecin et à recourir aux conseils d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste. D'une façon générale, il ne faut pas se mettre au régime en même temps que l'on arrête de fumer : on ne peut pas tout faire à la fois ! Il s'agit plutôt de respecter quelques règles de bon sens : évitez les aliments gras ; préférez les viandes maigres, les poissons, les fruits et les légumes ; modérez votre consommation d'alcool ; buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée ; augmentez votre activité physique...

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, le désir de fumer peut survenir fréquemment, brutalement et de manière très intense. Ce désir dure rarement plus de 3 à 4 minutes. Il faut donc prévoir à ce moment-là une solution pour ne pas craquer : vous pouvez, par exemple, boire un grand verre d'eau, manger un fruit, respirer profondément, changer d'activité, faire autre chose pour vous occuper l'esprit... En résumé, vous devez faire quelque chose afin d'occuper l'instant laissé vide par la non-prise de la cigarette.

En plus de ces conseils et de votre stratégie personnelle (vos petits trucs, vos motivations...), il est recommandé d'utiliser un traitement de substitution pour atténuer ou faire disparaître les éventuels effets désagréables liés à l'arrêt.

Les substituts nicotiniques diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, contrairement aux « pics » que procure la cigarette. Avec une dose adaptée, ils permettent au fumeur de se libérer progressivement de la dépendance physique et en même temps lui évitent l'inhalation de toutes les autres substances toxiques contenues dans le tabac. Toutefois, ces substituts ne suppriment pas la dépendance psychologique.

Il existe deux types de substituts nicotiniques : ceux qui se prennent par voie orale (gommes, comprimés sublinguaux, comprimés à sucer, inhalateurs) et ceux qui se placent sur la peau (patches). Aujourd'hui il est possible d'y avoir accès sans ordonnance médicale. Votre pharmacien ou votre médecin peut vous conseiller sur leur utilisation et vous aider à déterminer un dosage et une durée adaptés à votre cas.

*D'après J'arrête de fumer. Le guide pratique pour y parvenir, www.inpes.sante.fr*

**Lisez attentivement le texte, puis répondez en français à toutes les questions, en tenant compte des indications qu'on vous donne :**

1. Écrivez en français une phrase d'élaboration personnelle qui puisse résumer ou synthétiser le texte [1 point].
2. Expliquez en français le sens des expressions suivantes (soulignées dans le texte) [1 point] :
  - 2.1. Se mettre au régime.
  - 2.2. Il est possible d'y avoir accès sans ordonnance médicale.
3. En utilisant l'information offerte par le texte, répondez en français et avec vos propres mots à la question suivante [2 points] : Quels sont les principaux effets négatifs ou désagréables liés à l'arrêt du tabac ?
4. En utilisant l'information offerte par le texte, répondez en français et avec vos propres mots à la question suivante [2 points] : Par quels moyens peut-on éviter le désir de fumer quand on a décidé d'arrêter ?
5. Répondez en français à ces questions de grammaire [2 points] :
  - 5.1. Faites les comparatifs d'égalité et d'infériorité correspondant à la phrase suivante: « Les fumeurs brûlent plus de calories que les non-fumeurs ».
  - 5.2. Remplacez les groupes de mots soulignés par les pronoms compléments correspondants : « Évitez les aliments gras ; il faut prévoir une solution ; buvez de l'eau ».
6. Répondez en français (100 mots environ) et de façon personnelle à la question suivante [2 points] : Que pensez-vous de la nouvelle loi anti-tabac espagnole ?