



Une longue addiction au tabac commencée jeune génère des problèmes importants de santé tout au long d'une vie . . .

Rubrique : questions-réponses - Date : mardi 19 juillet 2011

J'ai 54 ans et je fume depuis l'âge de 21 ans ,soit 33 ans de tabagisme.

La période de 21/35 ans je ne ressentais pas les effets inverses mais au delà j'ai commencé à sentir les effets de fatigue,anxiété dès que je fume et suis devenu anxio-dépressif chronique.Les insomnies toute l'année,3 à 5 heures de sommeil par nuit avec les conséquences pendant la journée.

J'ai essayé d'arrêter plus de mille fois mais malheureusement rien.J'ai rencontré beaucoup de problèmes dans ma vie et jusqu'à présent:divorce,problèmes dans le travail,manque d'argent et suis convaincu que tout ces problèmes qui enclenchent d'arrêter le tabac.Rare ou j'ai arrêté c'est quand je me sentais bien dans ma peau:problèmes quotidiens de la vie de moindre importance.Que faire ?Merci.

Réponse :

Chaque tentative d'arrêt est un pas vers l'arrêt définitif : il n'est jamais trop tard pour arrêter. L'arrêt du tabagisme requiert une grande motivation, ainsi qu'un accompagnement permettant de diminuer les symptômes liés au syndrome de sevrage (besoin urgent et impérieux de fumer, humeur déprimée ou dysphorique, insomnies &), conséquence de l'arrêt brutal ou de la diminution des quantités de nicotine chez une personne en état de dépendance physique. L'accompagnement doit être adapté car tous les fumeurs ne ressentent pas les symptômes de sevrage avec la même intensité.

L'idéal est d'envisager de se faire aider par un professionnel et d'assurer un suivi et un accompagnement prolongés. Vous pouvez consulter un tabacologue (consultez [l'annuaire des consultations de tabacologie](#)) ou un spécialiste dans l'arrêt du tabac par les Thérapies cognitivo-comportementales.