



Arrêter de fumer rendrait plus heureux

Rubrique : actualités - Date : vendredi 23 décembre 2011

"Nous savons tous y compris les fumeurs que l'abandon de la cigarette a des bienfaits pour la santé. Cependant, l'impact d'une vie sans tabac sur le bonheur et la qualité de vie des anciens fumeurs est moins clair. Or, à en croire les résultats d'une étude récente, les personnes qui réussissent à arrêter de fumer auraient bel et bien une meilleure qualité de vie, un état émotionnel plus positif et moins de facteurs de stress que les personnes qui continuent de fumer.

Selon les auteurs de l'étude, les fumeurs auraient beaucoup de raisons pour continuer de fumer, notamment des préoccupations concernant les effets potentiellement négatifs de l'abandon du tabac. De nombreux fumeurs ont recours à la cigarette pour gérer le stress, améliorer leur humeur et être sociables. Lorsqu'ils songent à arrêter, plusieurs d'entre eux craignent de ne pas être capables de s'adapter à des situations ou à des émotions stressantes. D'autres s'inquiètent d'éprouver des envies intenses de fumer, de perdre des connaissances, de s'ennuyer des effets agréables de la cigarette et de prendre du poids.

Pour déterminer si les anciens fumeurs se portaient mieux que les personnes qui continuaient de fumer, des chercheurs à l'University of Wisconsin ont suivi 1 500 personnes inscrites à un essai clinique sur l'arrêt du tabagisme. Ils ont comparé non seulement la qualité de vie liée à la santé, mais aussi la qualité de vie en général, les attitudes émotionnelles, les facteurs de stress et la satisfaction tirée des relations des participants ayant réussi à écraser pour de bon et ceux qui continuaient de fumer. Les chercheurs ont suivi les participants pendant trois ans, les évaluant après une année sans cigarette et de nouveau après trois ans sans avoir fumé.

Chose peu surprenante, les anciens fumeurs jouissaient d'une meilleure qualité de vie liée à la santé que les personnes qui continuaient de fumer. À la fin de la période de suivi de trois ans, ils avaient aussi une meilleure qualité de vie que les fumeurs. Selon les auteurs, la qualité de vie globale a baissé chez tous les participants au cours de l'étude, mais les baisses étaient considérablement plus petites chez les personnes qui avaient arrêté de fumer. [...]"

[lire la suite sur femme en santé.ca](#)