



## Sevrage : combattre les idées reçues pour mieux arrêter de fumer

Rubrique : actualités - Date : lundi 2 janvier 2012

---

Si on comprend mieux, on agira mieux. Responsable de l'unité d'aide au sevrage tabagique du CHU de Toulouse qui assure deux mille consultations par an, Rose-Marie Rouquet ne se fait pas d'illusion. Poussés par les bonnes résolutions de début d'année et par les hausses successives du prix du tabac (+ 18 % depuis 2009, + 6 % prévus le premier semestre 2012) assorties de mises en garde récurrentes sur la santé, les fumeurs qui se bousculeront en janvier dans les consultations d'arrêt du tabac passeront difficilement à l'acte. Un sur quatre ira au bout. Dans un an, il ne fumera plus.

Du coup, les médecins sont à l'écoute de ce qui peut les aider à accompagner les patients. La dernière étude de l'institut Ipsos pour les laboratoires Pfizer va dans ce sens. Que dit-elle ? La dépendance à la nicotine est aussi socio-comportementale, elle est liée aux modes de vie avec une image de convivialité, observe le médecin. Sachant qu'il y a aussi une dimension psychologique individuelle, qu'il s'agisse de gérer le stress ou les émotions.

Conséquence : C'est très compliqué d'arrêter seul. Ce sont des tentatives souvent vouées à l'échec, observe le docteur Rouquet, qui insiste sur la nécessité de discours adaptés. Les messages santé ne passent souvent que chez les plus de 30 ans, constate-t-elle. En deçà ? Il faut démontrer aux jeunes qu'ils sont manipulés. On démonte les publicités outrancières qui assimilent la cigarette à la minceur ou à la beauté, on explique que des contrats financiers lient des acteurs et des marques de cigarettes. [...]

[lire l'article complet sur midi libre.fr](#)