Deux semaines d'arrêt suffisent chez les jeunes pour stopper la toux

Rubrique : actualités - Date : mercredi 8 février 2012

Les Prs Karen Calabro et Alexandre Prokhorov de l'Université du Texas ont suivi les symptômes respiratoires sur 327 collégiens, fumeurs quotidiens, depuis 1 à 5 ans, mais sans maladie respiratoire chronique, qui ont participé à un programme de sevrage tabagique pendant deux semaines au moins. 60% des jeunes de l'échantillon fumaient 5 à 10 cigarettes par jour et 56% fumaient depuis 1 à 5 ans. Un des 2 groupes était composé d'élèves n'ayant pas réussi à arrêter la cigarette. Les symptômes respiratoires ont été évalués au départ et à la fin de l'étude. Les périodes d'abstinence variaient de 2 à 78 semaines. · Le score moyen global des symptômes respiratoires

- de base était de 14,3.
- pour ceux qui avaient arrêté : 13,3
- pour ceux qui ont continué de fumer : 14,6 · L'arrêt du tabac est associé à une réduction des symptômes respiratoires dès 2 semaines d'arrêt · Ceux qui ont arrêté de fumer (depuis au moins 2 semaines) éprouvent une grande partie de la semaine des symtômes réduits (environ 5 jours sur7).

Le fait que les bénéfices de l'arrêt du tabac soient ressentis juste après quelques jours ou quelques semaines d'arrêt est primordial pour convaincre les jeunes d'arrêter, insiste le Dr Harold Farber, rédacteur en chef de la revue et professeur agrégé de pédiatrie au service de pneumologie du Baylor College of Medicine (Houston).

source : santélog

Copyright © DNF - Pour un monde Zéro Tabac