



Arrêter de fumer rend heureux !

Rubrique : actualités - Date : mercredi 12 février 2014

Arrêter de fumer rendrait heureux, c'est du moins ce qu'avance une étude britannique. Menée sur des fumeurs moyennement dépendants elle affirme que l'arrêt du tabac aurait des effets comparables à un antidépresseur.

Et si la fumée vous empêche d'être heureux ? C'est en tout cas ce que laisse entendre une étude britannique publiée vendredi 14 février. L'arrêt de la cigarette entraînerait chez les sujets étudiés une véritable amélioration de l'état d'être.

Des conclusions étonnantes, surtout au regard des premiers jours d'un fumeur tentant de dire adieu à la nicotine. Et pourtant, l'arrêt du tabac autant un « effet équivalent ou supérieur à celui d'antidépresseurs utilisés dans le traitement de l'anxiété ou des troubles de l'humeur », affirme BFMTV en relayant l'étude.

Une association avec « une moins bonne santé mentale »

Le travail s'est concentré sur des fumeurs dits « moyennement dépendants », d'une moyenne d'âge de 44 ans et qui fumaient entre 10 et 40 cigarettes par jour. Questionnés avant et après leur tentative d'arrêt - entre six semaines et six mois après le sevrage - leurs réponses ont été sans appel. En comparant des non-fumeurs et des fumeurs, on trouve une association avec une moins bonne santé mentale chez les fumeurs a déclaré la coordinatrice de l'étude Genma Taylor, de l'Université de Birmingham, citée par le Dauphiné Libéré.

L'étude a été réalisée sur des gens, souhaitant arrêter de fumer et non contraints. Ce qui peut également influencer sur les réponses.

source : terrafemina.fr