



Les vacances d'été représentent-elles une période plus favorable au sevrage du tabac ?

Rubrique : actualités - Date : mercredi 15 juillet 2015

Les vacances estivales, un moment opportun pour arrêter de fumer ? C'est sûr que si quelqu'un fume énormément parce qu'il est stressé dans le boulot, les vacances vont être un meilleur moment, concède le médecin généraliste Marcel Ichou, à l'antenne d'Europe 1. Mais d'autres individus vont, au contraire, profiter de ces vacances pour se mettre à fumer occasionnellement ou augmenter leur consommation.

60% des 13 millions de fumeurs souhaitent arrêter la cigarette, selon le dernier baromètre Santé de l'INPES 2014. Pourtant, d'après les tabacologues, il n'a pas de moment idéal pour s'arrêter : ce qui compte, c'est la motivation :

Tout se joue en réalité au moment où vous en avez pris conscience et que vous voulez arrêter de fumer, souligne le docteur Ichou avant de conclure : Il n'y a pas de truc, ce ne sont pas les trucs qui vous font arrêter de fumer. C'est vous qui décidez. Il y a une démarche et cette démarche est importante.

En revanche, pour les ados, les vacances sont parfois le moment où l'on commence à fumer, avertit le pédopsychiatre Stéphane Clerget. Sorties sans les parents, groupes de copains & les vacances d'été incarnent la tentation. Et là aussi, il faut adapter les arguments pour pointer les méfaits du tabac et faire mouche. Face à un jeune adolescent, la peur du myocarde ou du cancer n'aura aucun impact. Alors qu'un oh, mais vous allez perdre votre fraîcheur ou vous sentez mauvais, se montrera beaucoup plus efficace, suggère Marcel Ichou.

Source : [Europe 1](#)