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 : Europe1

Copyright © DNF - Pour un monde Zéro Tabac