



## Arrêter de fumer par téléphone, c'est possible !

Rubrique : actualités - Date : samedi 26 octobre 2002

---

vendredi 25 octobre 2002, 10h00

Les assistances téléphoniques d'aide au sevrage tabagique qui prolifèrent aux Etats-Unis, seraient vraiment efficaces. C'est en tout cas ce que vient de montrer une expérience pilote menée en Californie.

Le Dr Shu-Hang Zhu et son équipe, de l'Université de Californie à San Diego, se sont intéressés à 3 300 fumeurs qui souhaitaient mettre fin à leur addiction grâce à une quitline. Tous un reçu un kit d'aide au sevrage avant d'être invités à rappeler un service d'assistance téléphonique s'ils en ressentaient le besoin.

Au bout d'un mois, un participant sur trois parmi ceux qui avaient profité des conseils en ligne était toujours abstinents. Parmi ceux qui n'y avaient pas eu recours cette proportion n'a pas excédé 9% et les résultats ont été encore plus prononcés au terme d'un an d'essai. A ce moment en effet, 10% des sujets qui avaient recouru à l'aide en ligne n'avaient pas repris le tabac contre seulement 4% dans l'autre groupe. Des résultats finalement assez décevants, même dans le meilleur cas de figure. Rien ne vaut l'accompagnement direct d'un professionnel et une solide motivation.

Sources : NEJM, Vol.347, n°14, 3 octobre 2002

(Destination Santé)