



## Arrêt du tabac

Rubrique : actualités - Date : lundi 6 janvier 2003

« Hausse record des cigarettes : c'est le moment d'arrêter » titre le Parisien de lundi qui indique que le prix des cigarettes « grimpe aujourd'hui de 8 à 17% selon les marques ». Le quotidien qui voit là une « occasion de concrétiser vos bonnes résolutions » et de « tester les méthodes de sevrage » promet « la forme retrouvée et des économies en perspective ». Expliquant que cet argent rapportera à l'Etat un milliard d'euros dont 700 millions iront à l'assurance maladie, le journal estime que c'est « un juste retour des choses » puisque bronchite chronique, cancer du poumon et altérations du système immunitaire « coûteraient à la Sécu quelques 14 milliards d'euros par an ». Le quotidien qui admoneste ses lecteurs « abstenez vous donc : de votre bonne volonté dépendent la salubrité de toute une nation et l'équilibre délicat de nos finances publiques » demande aussi « aux grincheux qui réduisent en cendre toute tentative politique ou personnelle de mettre un holà à cette tabagie » de reconnaître qu'avec la décrue régulière des fumeurs chez les hommes (- 11% en dix ans) « les augmentations de prix, l'application même insuffisante de la loi Evin(&) et même les maigres- campagnes de prévention ont (&) fait leur Suvre ». Affirmant par ailleurs que « les méthodes de désintoxication ont fait leur preuves » et que « les centres antitabac ne désemplissent pas », le quotidien observe que toutefois « les fabricants de tabac ne désarment pas » et multiplient les actions « pour capter la sympathie des jeunes ». Une conclusion sur la mention « le tabac tue » qui figurera bientôt sur les paquets et ce dernier avis au lecteur « Vous serez avertis& » Dans sa rubrique « Voix express » le Parisien a demandé à cinq fumeurs s'ils envisageaient de « moins fumer » en raison de l'augmentation du prix du tabac. Une enseignante de 25 ans répond « je crois que je vais faire un effort ». Un retraité de 57 ans assure qu'il va s'arrêter prochainement non pas en raison de la hausse des prix mais parce qu'il fume depuis trente ans. Selon lui « quand on est accro on préfère se mettre sur la paille plutôt que d'arrêter ». Un vendeur de 29 ans dit « je m'arrête demain (&) à ce tarif il faut prévoir un vrai budget pour fumer. Et comme en outre le tabac est mauvais pour la santé& ». Une gestionnaire de 40 ans assure « oui je vais encore réduire ma consommation » Un étudiant de 19 ans lance « pas du tout . Si je ne peux plus m'acheter de tabac, je trouverai une combine pour le payer moins cher ».

A noter, un article sur Max, 38 ans, qui a décidé d'arrêter de fumer avec un patch. Il dit « ma grosse motivation c'est l'argent » et il a installé une tirelire pour un voyage à l'île Maurice.

Un point sur les méthodes de sevrage . le Zyban : « On grossit un peu moins (&) efficacité à trois mois : autour de 30 à 40% ». Les substituts de la nicotine « Efficacité à trois mois : entre 30 et 60% ». Les méthodes alternatives (acupuncture, hypnose, auriculothérapie) « aucune étude scientifique ne peut attester de leur réussite » mais « nombreux sont les témoignages de fumeurs qui disent avoir arrêté avec une seule séance ». Les thérapies comportementales : « l'abstinent apprend à anticiper les embûches (&) les consultations sont remboursées ».

Une interview du Pr Bertrand Dautzenberg, pneumologue, qui affirme que « depuis trois ou quatre ans, jamais autant de gens n'ont essayé d'arrêter de fumer » et que la « hausse constante du prix du tabac amène (&) davantage de fumeurs à s'arrêter ». Sur le taux de réussite, il indique « quelle que soit la méthode utilisée, seulement la moitié de ceux qui parviennent à s'arrêter pendant trois mois (&) n'ont pas retouché à une cigarette au bout d'un an ». Pour lui « quand on est prêt tout peut marcher, y compris s'arrêter seul ». Il ajoute aussi « D'ici à deux trois ans nous aurons des médicaments qui permettront d'éviter la prise de poids, un des freins à l'arrêt définitif du tabac ».

« C'est le moment & Ecrasez » conseille Marianne qui souligne qu' « un fumeur sur cinq souhaite s'arrêter de fumer » dans le mois qui vient ». Le journal qui relève « nous savons tout du tabac : il tue, il pue, mais on continue », rappelle les chiffres de morbidité et de mortalité (80 000 décès par an) pour estimer toutefois que « la culpabilisation ne sert à rien dans la décision d'arrêter » car « quand il s'agit d'attitudes à risques rien n'impressionne ». Affirmant que « le chemin de la libération est souvent rude », l'hebdo qui voit dans la motivation la « règle numéro un », liste « six attitudes psychologiques » pour revenir « au temple de la sagesse et de l'abstinence ». D'abord « le syndrome d'Harpagon » : l'arrêt d'un paquet par jour permet un séjour de dix à quinze jours au Mexique en hôtel 4 étoiles, l'arrêt de deux paquets par jour en même temps que sa conjointe ( soit 4 paquets) donne accès à la Patagonie ou aux « croisières grand luxe ». Tout ceci en se rappelant qu'un « beau voyage vaut mieux qu'un voyage éternel ». Le « syndrome du guérillero repent » : à la maison « votre absence de volonté vous décrédibilise » et « essayez de convaincre l'aîné d'avoir un peu de volonté pour mieux travailler en maths ! Insolent il vous renvoie à votre faiblesse de fumeur » alors « imaginez quand il aura quinze ans lui interdire de fumer ». Le « syndrome du divin enfant » : « le fStus n'apprécie pas du tout le tabac et quand il (sera) né ( & ) n'hésitera pas à vous le faire savoir sous forme de bronchites à répétition ». Le « syndrome de l'indépendant » « quoi de plus pénible que de dépendre du tabac ouvert le dimanche ou le soir après 23 heures ! ». Le « syndrome du balcon ». « De plus en fréquent le dîner non fumeur ! (&) culpabilisé vous terminez sur le balcon (&) vous avez beau maudire ces ayatollahs (&) vous avez froid ». Le « syndrome du militant » « plus rare » : « A - t - on encore envie d'enrichir des multinationales ? » si leur « cynisme ne vous émeut pas continuez à les engraisser ».

A noter une interview du Pr Gilbert Lagrue qui estimant que 50% des fumeurs sont dépendants, propose pour s'arrêter les substituts nicotiques « un peu l'équivalent de la méthadone pour l'héroïne » mais aussi zyban et thérapies comportementales. S'il estime que quand on est motivé « tout peut marcher » il parle toutefois de « placebo » pour l'homéopathie ou l'acupuncture et d' « arnaque pure et dure » pour le laser. Il souligne que « dans l'année qui suit l'arrêt du tabac, sans aide ni suivi spécifique, les rechutes se produisent dans 80 à 90% des cas ». mais qu'on « sait maintenant prévenir ces rechutes ». Le Dr Jean François Masson, secrétaire national de l'Institut homéopathique de France, chargé de consultation à l'hôpital Bichat, défend pour sa part l'homéopathie. Il dit « celui que j'ai en face de moi a une histoire, un terrain qui l'a amené à fumer (&) Une fois ce terrain soigné, il pourra s'arrêter de fumer ». Il ajoute « le timbre vous ramènera, s'il marche, à l'état où vous étiez quand vous avez commencé à fumer, donc vous avez toutes les chances de rechuter » et il juge qu'il en est de même avec les thérapies comportementales et cognitives. Une page du magazine sur les méthodes « recommandées » « possibles » et « à éviter absolument ». Dans les premières : les substituts nicotiques, les psychotropes et les thérapies comportementales et cognitives. Dans les deuxièmes : l'acupuncture, l'auriculothérapie, l'homéopathie, la mésothérapie, l'hypnose, le « plan de cinq jour » (méthode américaine adventiste de suivi psychologique court), les thérapies de groupe. Dans les troisièmes « les recettes miracles, des plantes suisses à d'obscur centres antitabac ».