



## Dépendance et sevrage tabagique

Rubrique : actualités - Date : mercredi 22 janvier 2003

---

« Antitabac : ne devenez pas accros aux substituts ! » avertit le magazine Elle pour qui cependant « tout vaut mieux que la cigarette même si le risque est parfois d'acquérir une dépendance aux substituts de nicotine ». Et selon l'hebdomadaire c'est le cas de « 5% des consommateurs de gommes ». Suivent conseils et explications du Dr Henri-Jean Aubin, coauteur de « Comment arrêter de fumer » (éditions Odile Jacob). Il indique qu'avec la gomme « la nicotine est libérée et absorbée très vite par les petits vaisseaux de la bouche » (15-20 minutes) alors que « le timbre patch diffuse en continu ». Selon lui « les substituts s'utilisent pendant trois mois mais on peut prolonger au delà en cas de troubles anxieux dus au sevrage ». Toutefois précise-t-il « si la nicotine ne semble pas toxique aux doses utilisées (&) elle est responsable de la dépendance » et « en cas de surdosage on peut (&) avoir des malaises, transpirer anormalement ou voir son rythme cardiaque s'accélérer ». Par ailleurs ajoute-t-il « on ne sait pas non plus ce que les études en cours donneront. Il y a soixante dix ans on ignorait les dangers du tabac ». Son conseil « si au delà de six mois vous ne pouvez toujours pas vous passer des gommes essayez les patches ou le Zyban ». Il dit également que les tablettes sublinguales, placées sous la langue au lieu d'être mâchées, « ont le même effet que les gommes ».

Le journal qui passe en revue les autres substituts nicotiques, évoque l'inhalateur qui « permet de tapisser la muqueuse buccale » et a un « effet rapide » ainsi que le spray nasal « pas encore commercialisé en France » qui « induit le plus grand risque de dépendance » car « la diffusion de la nicotine est rapide et se rapproche de celle de la cigarette ».

Et aussi des témoignages. Celui de Pierre, 55 ans, qui consomme dix gommes par jour depuis deux ans au lieu de deux paquets de cigarettes par jour. Il dit « Je n'arrêterai certainement pas tant que je travaillerai. Les gommes m'empêchent de stresser et me dopent en même temps » et celui d'Emmanuelle, 35 ans, vingt gommes par jour depuis quatre ans, qui consommait « parfois plus de deux paquets de cigarettes par jour ». Elle affirme « ma peau est bien mieux, je monte mes cinq étages sans m'essouffler et mon entourage est habitué à me voir mâchouiller toute la journée pour ajouter « le seul problème en avoir toujours avec moi (&) je ne sais vraiment pas si j'arrêterai un jour ».