



## Le sevrage à l'honneur

Rubrique : actualités - Date : lundi 15 mars 2004

---

Dans Paris Match une interview du Pr Bertrand Dautzenberg, pneumologue et coauteur de « S'arrêter de fumer pour les nuls ».

B. Dautzenberg indique qu'« une personne qui fume régulièrement un paquet de cigarettes par jour a une chance sur deux de mourir précocement » et fait état de « 65 000 morts par an liés au tabac » tout en soulignant que le cancer du poumon chez les femmes, autrefois « de 5% est grimpé à 15% ».

Précisant que certains effets néfastes du tabac sont liés au nombre d'années de tabagisme et d'autres au nombre de cigarettes fumées, il souligne que « les personnes qui inhalent la fumée ont un risque supplémentaire de développer un cancer du poumon » mais que ceux qui disent ne pas inhaler « s'exposent tout de même à une pollution du poumon et donc à un risque de cancer ». Le Pr Dautzenberg affirme que quand un fumeur arrête le tabac « il va falloir un dizaine d'années pour que le risque de cancer pulmonaire rejoigne celui des non fumeurs ».

Suit une série de conseils qu'il donne aux personnes qui veulent se sevrer du tabac. A ceux qui voudraient arrêter mais qui pensent que le moment n'est pas encore venu, il dit de prendre un papier et de noter les plaisirs et les inconvénients de la cigarette, ainsi que les avantages et les inconvénients qu'il y aurait à arrêter puis de mettre ces résultats en balance. Selon lui c'est, un seul paramètre « inconvénient », qui déclenche « le passage à l'acte » comme par exemple, la dépense. Aux fumeurs qui se sont fixés une date pour arrêter, il conseille de la rendre publique, et en attendant d'imaginer certains actes de la vie à accomplir sans tabac mais aussi d'allumer « consciemment et non par automatisme » chaque cigarette et de ne pas fumer dans les lieux où ils avaient coutume de le faire. Il suggère aussi pendant cette période, le dimanche, de « remplacer une cigarette par un produit oral de substitut nicotinique ». A ceux qui sont en difficulté parce qu'ils viennent d'arrêter de fumer, il suggère de « discuter avec leur médecin traitant, de s'aider par la prise de substituts nicotiques ou d'un autre médicament, le bupropion » et « d'appeler Tabac info service (0825 309 310) ».

D'après l'AFP, les salariés de Peugeot Citroën de Sochaux qui souhaitent arrêter de fumer vont pouvoir bénéficier d'un accompagnement médical proposé et en partie financé par le groupe automobile. Précisant que 300 salariés volontaires expérimenteront prochainement cette formule, l'agence indique qu'un tiers du coût du traitement sera à la charge du salarié, les deux tiers restant étant financés par le groupe et les mutuelles. Le site compte environ 15 000 personnes dont 30% de fumeurs.