



Comment arrêter de fumer ?

Rubrique : actualités - Date : mercredi 21 avril 2004

Pour le magazine Côté Femme, arrêter de fumer est « une course de fond », un « difficile apprentissage » où « les mécanismes de la dépendance se moquent bien des bonnes résolutions », mais où « chaque rechute est un petit pas vers la libération ». Le journal qui évoque « l'agacement » du fumeur quand « on lui ressasse sur tous les tons (&) qu'il n'est pas trop tard pour éviter un cancer (...) un infarctus (&) ou la mort subite » ainsi que toutes les autres maladies liées au tabagisme, note par ailleurs que « grever cruellement son budget pour enrichir (&) celui des industriels du tabac ne (l')enchante pas ». Précisant que cependant « l'envie d'arrêter se heurte à un adversaire de taille, le besoin irréprensible de continuer », l'hebdomadaire souligne que « la nicotine reste la pièce maîtresse du dispositif de la dépendance » et qu'elle est « épaulée par une cohorte d'environ 4000 agents d'aromatization concentrés dans la fumée ». D'après la revue, la dépendance est « d'autant plus puissante que l'initiation est précoce » et « la palette des occasions de rechuter d'une pernicieuse variété » (crise d'anxiété, stress d'une réunion de travail, soirée conviviale). Toutefois, assure le journal, il n'est pas prouvé scientifiquement que la cigarette est dotée de (&) pouvoirs salvateurs. Ainsi, le psychiatre Henri Jean Aubin voit - il dans le tabac « un merveilleux outil pour soulager l'anxiété de la personne en cours de sevrage chez qui c'est justement le manque qui induit l'angoisse ». Soulignant que pourtant « un léger dérapage n'est pas synonyme de rechute inévitable » le magazine suggère pour « relancer la machine » de « dédramatiser » de « traiter par le mépris le « t'es nulle » de la bonne copine » de « se remémorer les bénéfiques acquis » et de se « rappeler le déclic qui nous a fait arrêter », une stratégie qui consiste à « renforcer la motivation » en s'aidant éventuellement de substituts nicotiques ou de Zyban. L'hebdo annonce aussi « une bonne nouvelle à l'horizon 2006 » : l'arrivée du Rimonabant, molécule dont l'efficacité porte également sur la prévention de la prise de poids. Pour le Dr Aubin « il n'y a pas d'échecs il n'y a que des succès différés » avec ce constat que « les chances de succès augmentent au fil d'une trajectoire en dent de scie » avec des temps d'arrêt qui auraient tendance à s'allonger et une diminution des risques de replonger

Un entretien avec le Dr William Lowenstein sur « la difficulté d'oublier le plaisir ». Le médecin qui indique que l'addiction est la « perte de contrôle de consommation d'un produit » regrette que les campagnes sur le tabac « ciblent davantage les usagers non dépendants que les tabacodépendants ». Au mot « rechute » il dit préférer celui de « reprise » qui « n'est pas connoté moralement » et explique que « ce n'est pas parce qu'on a arrêté de fumer que la mémoire du plaisir s'arrête simultanément ». Précisant que « les souffrances physiques et psychiques (sont) insuffisamment couvertes par les substituts » il souligne que « l'intensité du souvenir du plaisir est très forte pour certaines substances psychoactives telles que le tabac, l'alcool, l'héroïne ». Interrogé sur la spécificité de l'addiction au tabac, il dit que contrairement aux personnes dépendantes à d'autres substances psychoactives « le fumeur dépendant ne modifie pas son comportement pendant l'addiction » mais que c'est « l'arrêt qui modifie le comportement » (dépression, rapports avec l'entourage), avec la précision que « cette particularité joue un rôle majeur dans la reprise ». La stratégie qu'il propose pour arrêter définitivement, est d'investir « d'autres champs débouchant sur du plaisir » car dit il « si on se prive du tabac en ne changeant rien dans sa vie, on ne parviendra pas à en faire le deuil ».

« idées vraies et fausses sur la cigarette » Côté Femme affirme qu'il est faux de penser que les cigarettes légères sont moins nocives car le fumeur inhale lors plus profondément - faux de penser que les cigarettes sans tabac vendues en pharmacie sont inoffensives car le fumeur n'est pas à l'abri de l'oxyde de carbone et des goudrons cancérigènes dus à la combustion - vrai de penser qu'il n'existe pas de seuil de dangerosité puisque « les tabacologues veulent en finir

Comment arrêter de fumer ?

avec cette illusion tenace » que si on fume cinq cigarettes par jour cela n'aurait aucun effet néfaste - vrai de penser qu'il y a des additifs dans le papier - faux de penser qu'il ne faut jamais fumer avec un patch nicotinique, c'est une « idée reçue » - faux de penser que le tabac à rouler réduit les risques, d'autant qu'on le fume sans filtre - vrai de penser qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter car dès l'arrêt le risque de contracter des maladies graves diminue même s'il faut attendre pour atteindre le niveau de risque des non fumeurs