



Tabac : la rechute est dure à éviter

Rubrique : actualités - Date : mercredi 19 mai 2004

Le quotidien 20minutes revient , aujourd'hui, sur la campagne d'information lancée par l'association Alliés alors que le gouvernement se félicite de la baisse de la consommation de tabac. En effet, la rechute touche plus de 9 fumeurs sur dix. Ne parlons plus de rechute, mais de faux pas. Il faut faire changer les mentalités. Refumer une cigarette ne doit pas remettre en cause tous les efforts fournis pour arrêter. Ce faux pas est également une expérience intéressante qui sert pour une prochaine tentative. cela fait partie du processus de sevrage. explique, Henri-Jean Aubin, spécialiste de l'addiction à l'Hopital Emile Roux à Limeil Brevannes.

Même si un fumeur sur cinq à arrêté la cigarette ces derniers mois, les risques de rechute sont toujours de 95% dans l'année. L'accompagnement médical est alors indispensable et permet d'obtenir des taux de réussite de près de 20%. Ne pas fumer pendant un an donne deux chances sur trois de ne pas fumer dans les cinq ans à venir souligne le docteur. Enfin, ce dernier note que le tabac ne fait plus partie de la norme et que le tabagisme chez les jeunes connaît une baisse importante alors qu'il augmentait constamment ces dernières années.