



## Les journaux parlent du sevrage tabagique

Rubrique : actualités - Date : lundi 14 février 2005

---

D'après le LE FIGARO MAGAZINE toute la difficulté en matière de sevrage est de ne pas craquer dans les six mois qui suivent l'arrêt car selon les études 50% à 70% des reprises ont lieu dans ce laps de temps. Précisant qu'il convient d'élaborer des stratégies pour résister, l'hebdo indique que la dépendance physique reste la cause première des rechutes et quelle intervient dans les premiers mois quand le traitement de substitution a été prescrit à trop faibles doses ou arrêté trop tôt. « Autre piège », d'après le magazine, le stress et les états anxieux mais aussi la prise de poids, cause importante de reprise chez les femmes d'où la nécessité d'une alimentation diététique et d'exercices physiques. Le journal qui évoque également la démotivation qui pousse le sujet à ne se souvenir que des effets positifs de la cigarette et à oublier ses inconvénients, estime que l'envie de fumer peut réapparaître dans les moments où la personne avait l'habitude de fumer (autour d'un café par ex) pour souligner que les soirées arrosées sont aussi un piège fréquent, l'alcool altérant les capacités de résistance. Quoiqu'il en soit assure la revue pour les tabacologues « il n'y a jamais d'échecs mais des réussites différées ».

Dans COSMOPOLITAN de mars un chronique intitulée « Moi et mon patch » sur les difficultés de la chroniqueuse de vivre avec son patch (coût, esthétique, allergies) mais aussi sur les avantages qu'il représente. Ainsi elle écrit « c'est la peur au ventre qu'en soirée je m'approchais d'un groupe de fumeurs. Et quand ils me narguaient avec leur drogue délicieusement parfumée et leur air malade et heureux. Je ne m'énervais même pas. 15 mg de nicotine dans le dos, ça aide à rester calme ». Et ce constat final « quand j'ai retiré mon dernier patch, (&) une haleine de bébé, un teint de pêche, un souffle de marathonnienne et quelques kilos en plus ».