



## Le Parisien, « Allez, aujourd'hui, j'arrête »

Rubrique : actualités - Date : mercredi 1er juin 2005

---

Pour Le Parisien, « Allez, aujourd'hui, j'arrête ». Dans ses pages « Vivre mieux » le quotidien signale les chiffres de l'OFDT, fait le point sur les différentes méthodes pour arrêter de fumer et publie « quelques conseils pour vraiment en finir ». Tout d'abord il faut « avoir les idées claires ». Le journal cite le professeur Gilbert Lagrue, tabacologue à l'hôpital Albert-Chenevier à Créteil : « Comme toute drogue, impossible d'arrêter le tabac si on est pas vraiment motivé. Si vous n'avez pas les idées claires, n'hésitez pas à consulter un spécialiste ». Le Parisien cite deux ouvrages qui peuvent aider à l'arrêt : le « best-seller planétaire », la « Méthode simple pour en finir avec la cigarette » de Allen Carr et « Addiction » de Henri-Pierre Jeudy où l'auteur, selon le journal, « tente de décrypter toute la difficulté d'arrêter la cigarette en repoussant sans cesse de mythe de la dernière bouffée ». Avec l'aide du professeur Lagrue le quotidien liste ensuite les différentes méthodes pour arrêter. Les substituts nicotiques, patchs et gommes à mâcher, « à la condition de les utiliser plusieurs mois » souligne le Pr Lagrue, l'arrêt progressif, qui est « possible », combiné ou non avec un inhaleur de nicotine, mais le tabacologue met en garde contre les cigarettes sans tabac « qui sont dangereuses puisqu'elles produisent des oxydes de carbones ». Pour les très gros fumeurs, le Zyban, peut être prescrit, avec les réserves d'usage sur ses contre-indications (épilepsie, dépression, trouble du comportement alimentaire). Enfin, le professeur Lagrue conseille la psychothérapie comportementale et cognitive qui apporte « deux fois plus de chances de succès » mais, selon Le Parisien, « balaie d'un revers de la main l'acupuncture, l'hypnose ou l'homéopathie » qui ne sont pas des méthodes éprouvées pour les gros fumeurs.

Le Parisien illustre son article par quelques témoignages de ceux qui « ont réussi » qui évoquent les difficultés qu'ils ont rencontrées et les risques omniprésents de rechute, et de ceux qui « ont replongé », en particulier Marie-christine, 44 ans, qui raconte ses multiples tentatives pour arrêter à cause de problèmes de santé et qui juge son cas « désespéré ». « je sais que ma santé est en danger » conclu-t-elle, « mais je n'y arrive pas. Je suis droguée ».