



Le Dr Lemaitre parle du sevrage dans Paris Match

Rubrique : actualités - Date : jeudi 9 juin 2005

Dans PARIS MATCH, le Dr Béatrice Le Maître, tabacologue, évoque « Une nouvelle stratégie qui a fait ses preuves » en matière de sevrage tabagique . Indiquant qu'il est difficile d'arrêter de fumer en raison de la dépendance physique mais aussi de la dépendance psychologique et comportementale, elle rappelle les risques liés au tabac avec 66 000 décès annuels en France, sans oublier le vieillissement de la peau, les retards de croissance intra utérin et les fausses couche possibles. Soulignant que jusqu'à présent il n'existait qu'une seule stratégie reconnue : l'arrêt brutal du tabac avec l'aide d'un substitut nicotinique, elle observe que toutefois « peu de fumeurs invétérés sont prêts à accepter ce changement radical dans leur existence » d'où la mise en place « d'une stratégie alternative qui permet de se débarrasser en douceur de ses mauvaises habitudes ». Expliquant que le fumeur commence à remplacer certaines cigarettes par des substituts nicotiniques, puis qu'il augmente peu à peu la consommation de substituts en diminuant celle de cigarettes, elle précise que comme le taux de nicotine dans le sang est maintenu, le candidat au sevrage ne souffre pas de manque, tout en se déconditionnant progressivement. La tabacologue qui présente les différents substituts, dont l'inhalateur embout « particulièrement utile pour les fumeurs dont la gestuelle est importante », affirme que selon les études « après un an, plus de 10% ont arrêté complètement de fumer et après deux ans 67% se déclarent proches du but ». Selon elle, les échecs sont dus « à une mauvaise observance des recommandations : il faut utiliser suffisamment de substituts par jour pour ne pas ressentir le manque ». Conclusion sur l'hygiène de vie favorable à l'arrêt du tabac (petit déjeuner consistant, diminuer la consommation de café et d'alcool, et boire de l'eau régulièrement).