



## Sevrage

Rubrique : actualités - Date : lundi 7 novembre 2005

---

« **Aïe j'ai rechuté** » titre **FEMINA** qui propose six règles : « Ne pas culpabiliser » sachant que selon un spécialiste « la reprise est un pas supplémentaire vers l'arrêt et qu'il n'est pas rare que les fumeurs physiquement dépendants » rechutent plusieurs fois avant l'arrêt définitif - « Analyser les raisons de la rechute » : par exemple reprise lors d'une soirée festive ou en raison du rôle antidépresseur joué par le tabac. Selon les spécialistes « il faut essayer de comprendre s'il s'agit d'une dépendance physique, comportementale ou psycho-comportementale ». - « Ne pas hésiter à se faire aider » : il est conseillé de « consulter dès la reprise », une consultation également utile lors d'une reprise liée à un choc émotionnel - « Ne pas se leurrer » sachant que les spécialistes plaident pour un arrêt total et que selon eux réduire le nombre de cigarettes « n'est qu'un leurre » car les fumeurs vont chercher dans les cigarettes qui leur restent la même quantité de nicotine que celles qu'ils trouvaient en temps normal. D'après le journal, ceci est confirmé par les dosages de nicotine et de monoxyde de carbone dont les taux restent identiques malgré la réduction du nombre de cigarettes fumées. En revanche, selon le Dr Dupont « réduire en vue d'arrêter peut être intéressant pour modifier le comportement mais ce n'est valable que si l'arrêt est programmé » et les fumeurs peuvent s'aider de produits de substitution oraux .