



## SEVRAGE : ceux qui réussissent le mieux

Rubrique : actualités - Date : lundi 30 janvier 2006

---

**L'AFP fait état d'une étude publiée dans l'édition de samedi du British Medical Journal qui montre que les fumeurs qui décident soudainement d'arrêter de fumer y réussissent bien mieux que ceux qui envisagent d'arrêter à une date donnée.** D'après l'agence, ceux qui n'avaient pas programmé leur décision ont près de 2,6 fois plus de chances que les autres de s'y tenir pendant au moins six mois. L'agence qui relève que près de la moitié des tentatives d'arrêt (54,8%) sont faites sans avoir été programmées, souligne que cette pratique est encore plus fréquente chez les 55 ans et plus, période où les accidents de santé sont plus fréquents, y compris dans l'entourage. L'AFP rapporte que l'équipe de chercheurs suggère d'utiliser cette observation sur la décision non programmée dans le cadre des campagnes antitabac.