



Panorama de Presse : sevrage

Rubrique : actualités - Date : mercredi 18 octobre 2006

« C'est le moment d'arrêter de fumer » avertit à la Une LE PARISIEN qui rappelle que dans quinze mois le tabac sera banni partout et que c'est le moment pour les fumeurs de prendre de bonnes résolutions. Estimant que la cigarette s'apprête à devenir l'ennemi public numéro 1, le journal affirme que chez de nombreux fumeurs l'envie d'arrêter n'a jamais été aussi forte et que les tabacologues « s'attendent à une déferlante pour janvier », d'autant que le « Champix », médicament qui endort les récepteurs nicotiques, arrive sur le marché et que les consultations de tabacologie vont doubler. Le quotidien qui assure que dans les pharmacies « les patchs partent comme des petits pains », souligne que « la Haute autorité de santé a été mandatée par le gouvernement pour évaluer l'efficacité des différents traitements ». D'après le Parisien, « d'une personne à l'autre les adieux au tabac sont plus ou moins déchirants selon le degré d'addiction » et les méthodes pour arrêter sont nombreuses.

Sous le titre « Le tabac est une drogue dure » Une interview de l'addictologue Anne Bretel qui reçoit « ceux qui n'en finissent pas d'arrêter de fumer », ainsi Stéphanie qui dit « avec la nouvelle législation contre le tabac, ça va devenir trop galère d'être fumeur », puis un couple qui a renoncé à ses cigarettes depuis deux mois et confie « c'est dur ». Le quotidien qui indique qu'Anne Bretel définit d'abord le degré d'addiction du patient en évaluant les types de dépendance (pharmacologique, psychologique, comportementale), rapporte que selon elle « Le tabac est une drogue dure (...) il rend dépendant rapidement. Le shoot de nicotine agit à peu près sur les mêmes récepteurs que l'héroïne et la cocaïne, dans la même zone du cerveau qui est celle des émotions, des affects, de l'humeur ».

Suivent les témoignages de 5 personnes sur leurs tentatives de sevrage . Nicole Baroche, 45 ans, coiffeuse, sevrée depuis le 1er septembre, a pour méthode « la volonté et quelques patchs au tout début » et fait aussi du sport - Violaine du Chatelier, 39 ans, journaliste, dernière cigarette le 13 octobre, dit « la méthode Allen Carr c'est facile. Je ne me sens pas du tout en manque » - Fabrice, 28 ans, ingénieur informatique « défumé » le 11 septembre confie « Je m'aide avec internet » à travers des échanges avec d'autres internautes sur le site des « défumés ». Selon lui « il faut faire le deuil psychologique de la clope » et il dit avoir trouvé des idées dans le livre d'Allen Carr - Pour Danielle Boespflug, 63 ans, cadre, dernière cigarette le 18 septembre « l'hypnose c'est extraordinaire » et « depuis un mois elle tient le coup » en « tétant sans arrêt une fausse cigarette en plastique parfumée au menthol » - Renaud, chanteur, 54 ans, « a grillé sa dernière cigarette samedi » ; Il dit « je veux pouvoir jouer au foot avec Malone » (son fils). Il précise « toute ma vie j'ai arrêté de fumer ! mais cette fois ci c'est la bonne » et assure ne pas vouloir enrichir l'industrie du tabac. D'après le journal, comme tout fumeur il a « ses petits trucs » ainsi il mâche du chewing gum au volant et il se convainc que ne pas fumer n'est pas une souffrance car la souffrance c'est ne pas avoir à manger. Observant que l'envie de fumer revient environ toutes les 45 minutes, il explique qu'il faut alors boire une gorgée d'eau ou croquer un Tic Tac. En arrêtant la cigarette , il veut « montrer aux gamins que fumer c'est pas être rebelle, c'est être esclave » et il ajoute « si j'arrive à inciter un seul gamin à ne pas se bousiller avec la clope et bien j'aurai au moins servi à quelque chose sur cette terre ».