



## L'adieu au tabac

Rubrique : actualités - Date : lundi 15 janvier 2007

---

**AVANTAGES qui titre sur « L'adieu au tabac », explique comment se sevrer en fonction de ce que représentent les différentes cigarettes de la journée.** « La cigarette starter », celle fumée avant le petit déjeuner, est « typique de la dépendance physique » en raison de l'effondrement du taux de nicotine mais elle est aussi la plus facile à supprimer grâce au patch. La cigarette « assurance » que l'on allume pour se donner du courage avant de faire face aux autres, relève de « la dépendance psychologique » mais peut être vaincue avec une thérapie comportementale pour vaincre sa timidité. La cigarette « concentration » aide à réfléchir ou à faire un effort, mais si à court terme elle stimule l'éveil, elle va à long terme user l'organisme, et peut être remplacée par un chewing-gum à la nicotine ou un inhalateur. La cigarette « antistress » que l'on allume pour « assumer une surcharge de boulot » ou faire face à « une trop grande pression », est réellement anxiolytique et traduit une dépendance psychologique importante, c'est souvent avec elle que la reprise débute. Dans ce cas, thérapie comportementale de gestion du stress, massages relaxants ou activité sportive « défoulante » sont utiles. La cigarette « plaisir » que l'on s'accorde comme une récompense, est la plus difficile à arrêter, celle dont on garde longtemps la nostalgie, sachant que seul « le temps » peut la combattre avec « le moment magnifique où le plaisir de ne plus fumer l'emporte sur celui de fumer ». La cigarette « gratuite » que l'on allume machinalement, n'a aucun intérêt et sera supprimée sans difficulté. La cigarette « conviviale », que l'on allume avec des amis, relève de la dépendance comportementale et il faut apprendre à partager le plaisir d'être ensemble sans partager la cigarette, sachant qu'à partir du moins de février « on sera sauvé ». La cigarette « rituelle », celle qu'on fume par réflexe en association à autre chose (téléphone, café), est la cigarette du réflexe conditionné décrit par Pavlov mais à force de vivre des situations sans fumer, le réflexe s'éteint assez vite.

Le mensuel **évoque ensuite différentes méthodes pour arrêter de fumer.** Pour « celles qui veulent arrêter petit à petit » les tabacologues recommandent l'inhalateur, la gomme ou la pastille entre deux cigarettes. Pour « celles qui veulent arrêter net », les meilleurs résultats sont obtenus avec les patchs ou avec le « Champix » qui est « au moins 1,5 fois plus efficace que le Zyban » mais il faut demander l'aide d'un spécialiste pour éviter les erreurs de dosage souvent sources d'échec, sachant qu'il est possible d'associer les méthodes pour se débarrasser des dépendances psychologiques et comportementales. Enfin pour « celles qui n'arrêtent pas d'arrêter », il convient de ne pas « lâcher » son tabacologue pendant six mois car la moitié des échecs survient au cours du 1er mois et 30% pendant le 3ème mois.