



Sevrage

Rubrique : actualités - Date : mercredi 20 juin 2007

« C'est décidé, j'arrête de fumer » déclare MARIE CLAIRE qui fait état d'une baisse de 1,2% des ventes de cigarettes depuis la mise en place de l'interdiction de fumer dans les lieux publics et d'un doublement de celles des médicaments et substituts nicotiniques. Evoquant le Champix, le magazine observe que « le marketing pharmaceutique a frappé fort » puisqu'il serait 2,5 fois plus efficace qu'un placebo, sans contre indication, avec peu d'effets secondaires, « sauf que... cela semble vrai » puisque les ex fumeurs qui prennent du Champix semblent se libérer aisément de l'emprise du tabac, malgré quelques possibles nausées qui disparaissent rapidement et de légère céphalées pour certains. D'après la tabacologue Anne Borgne, ce médicament est pour tout le monde à condition d'être physiquement dépendant à la nicotine. Le journal qui souligne que le médicament supprime la sensation de manque et le plaisir qu'apportait le tabac, précise qu'il met ce plaisir au degré zéro car il empêche la nicotine de se fixer aux récepteurs. En ce qui concerne le Zyban, l'hebdo note que pour les tabacologues « il est efficace (...) mais il a beaucoup de contre indications (..) et des effets secondaires ». Anne Borgne tempère « on va peut être s'apercevoir qu'il y a un profil de patients à qui cette molécule convient mieux ». Question : « les substituts nicotiniques ont-ils encore un intérêt ? ». « Sans aucun doute » répondent les spécialistes car ils « doublent les chances d'arrêter de fumer à un an », ils « comblent parfaitement le manque » et sont « les seuls traitements autorisés aux femmes enceintes ». D'après le magazine, les inconvénients tiennent à ce qu'il faut trouver la juste dose et diminuer progressivement vers la fin afin de désaccoutumer l'organisme de la nicotine, sachant par ailleurs que si on fait une micro rechute le plaisir sera toujours au rendez vous puisque les substituts n'empêchent pas la nicotine de rejoindre les récepteurs, d'où le danger de replonger. « L'écraser oui, grossir non ! » décide aussi le magazine qui rapporte que d'après la tabacologue Véronique Peim « un tiers des ex fumeurs ne prennent pas de poids ». L'hebdo qui constate qu'on pèse tout de même 3,8 kg de moins en moyenne quand on fume, souligne que la nicotine augmente les dépenses énergétiques de 350 calories par jour et qu'il faut donc compenser. Suivent quelques « astuces » alimentaires, mais aussi des conseils pour calmer « le désir brusque et intense de fumer » quand il survient.