



## Un an après une tentative, 7% des fumeurs se sont réellement arrêtés

Rubrique : actualités - Date : mardi 28 août 2007

---

Sous le titre « Ca y est, j'arrête de fumer » LA TRIBUNE de lundi note « qu'un an après une tentative, 7% des fumeurs se sont réellement arrêtés ». Le journal, qui indique qu'une aide médicale est « généralement nécessaire » afin d'arrêter de fumer, observe par ailleurs que stopper sa consommation de tabac est toujours bénéfique, « quelles que soient l'ancienneté et l'importance de la consommation ». Selon le quotidien, il faut « savoir choisir son moment » pour arrêter de fumer et surtout, éviter les moments, comme la pause-café ou l'apéritif entre amis, associés au tabac. La Tribune conseille également de se rendre chez un tabacologue qui évaluera le degré de dépendance, recherchera des dépendances associées, évaluera le degré de motivation et établira un plan d'action. Enfin, le quotidien, qui affirme que l'aide pharmacologique est « presque toujours nécessaire », note l'efficacité de deux médicaments : le Zyban et le Champix.