

Vous avez tout l'été pour arrêter de fumer

ANNE-ISABELLE AEBLI

Pour les fumeurs, la rentrée s'annonce rude. Dès le 1er septembre - au plus tard le 1er octobre - il sera interdit d'allumer sa clope dans les établissements publics du canton en dégustant son petit noir ou après le repas.

Cet été est donc le moment idéal pour décrocher de l'herbe à Nicot. A condition d'en avoir vraiment envie. «Il faut se sentir prêt pour arrêter. La motivation est essentielle», précise Selma

Ertem, psychologue chargée du projet d'arrêt du tabagisme au CIPRET-Vaud. Le Centre d'information et de prévention du tabagisme propose d'ailleurs des consultations téléphoniques durant le mois de juillet afin de soutenir les fumeurs et de les aiguiller vers les programmes d'arrêt. «Dès septembre, nous aurons à nouveau une permanence mensuelle à Nyon, à Vevey, à Yverdon et à Lausanne.»

S'il se décide parfois sur un coup de tête, le sevrage tabagique nécessite généralement une

longue préparation. Et demande plusieurs tentatives. «Il n'est pas rare de compter trois à quatre rechutes avant un arrêt définitif», raconte la psychologue.

30% de réussite...

Les taux de réussite des méthodes les plus éprouvées scientifiquement ne dépassent guère 30% après une année. «Et dans les cinq ans, on compte un tiers de rechutes», ajoute Jean-François Etter, initiateur et responsable du site internet Stop-Tabac.ch, mis en place par l'Institut

de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève. Décourageant? «Cela paraît maigre, mais la cigarette est quand même une drogue! rappelle Selma Ertem. S'en passer peut être vécu comme un deuil. La plupart des fumeurs ont commencé à l'adolescence. Pour eux, toutes les situations de stress ou les situations émotionnelles sont ponctuées par la cigarette. En arrêtant, ils doivent réapprendre à gérer les difficultés autrement.» Ainsi, trouver des substituts ne se fait pas sans peine,

Soutien et motivation

Pour se donner une chance de réussir son sevrage, il faut d'abord être prêt à faire des efforts pour se passer de nicoté-

line. «La plupart du temps, il ne suffit pas de prendre des substituts ou de faire de l'hypnose pour y arriver. Ce ne sont que des aides pour passer plus facilement le cap des premières semaines d'arrêt», souligne Selma Ertem.

Un accompagnement est également sérieusement recommandé, car il augmente singulièrement les chances de réussite. «Pouvoir discuter de ses difficultés avec quelqu'un aide beaucoup. On sous-estime souvent le poids de la parole.» ■

L'utilisation des substituts nicotiques et des médicaments sont les deux méthodes les plus utilisées par les programmes officiels d'aide à l'arrêt du tabagisme. «Elles ont fait leurs preuves scientifiquement, explique le Dr Raphaël Bize, responsable ad interim du CIPRET-Vaud. Mais cela ne signifie pas que les autres méthodes soient néfastes.» Il appartient à chacun de se faire conseiller et de trouver celle qui lui convient.

SUBSTITUTS NICOTIQUES Ils existent sous plusieurs formes: patches, tablettes sublinguales, comprimés à sucer, chewing-gums et inhalateurs. A l'exception de ces derniers, tous sont en vente libre. Mais l'expérience montre qu'il vaut mieux les utiliser avec un conseil avisé. «Il y a une technique particulière pour mâcher le chewing-gum», explique Raphaël Bize. Si on ne l'applique pas, on ne ressentira que les effets secondaires désagréables - brûlures d'estomac et perte d'efficacité. «Les prescriptions spécialisées proposent souvent des bithérapies: le patch, dont l'effet est lent, pour calmer les modifications de l'humeur et l'augmentation de l'appétit; et un autre dispositif donnant un pic de nicotine, par exemple pour remplacer la cigarette après les repas.»

MÉDICAMENTS Ceux utilisés sont le Zyban et le Champix. Le second est encore récent «et nécessite un peu de prudence, même s'il semble donner de meilleurs résultats. Il impose un bilan de santé détaillé», souligne le médecin. En raison de leurs effets secondaires, ils sont généralement utilisés en dernier recours, lorsque l'arrêt à l'aide des substituts nicotiques n'a pas marché.

Hypnose Impossible à tester scientifiquement, «mais les médicaments placebo sont la preuve que le simple fait d'y croire est efficace», note Selma Ertem.

Acupuncture Pas de résultats probants selon les études. Malgré cela, certains l'ont utilisée avec succès.

Laser Les traitements sur l'hypophyse visent à agir sur le sentiment de satisfaction. Leur efficacité n'est pas démontrée.

Livre Le célèbre ouvrage d'Allen Carr *La méthode simple pour en finir avec la cigarette* «contient de fausses affirmations, met en garde Jean-François Etter. Mais nous avons tellement de témoignages de gens disant que sa lecture a été le déclencheur que nous hésitons à le déconseiller...»

Par téléphone

Par téléphone En juillet, le CIPRET-Vaud tient une permanence téléphonique sur rendez-vous les lundi, mardi et jeudi matin au 021 623 37 46. Ligne Stop-tabac de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme: 0848 000 181, du lundi au vendredi, de 11 h à 19 h. → www.cipretvaud.ch; www.at-schweiz.ch

Sur internet Conseils, infos et coaching en ligne sur le site internet www.stop-tabac.ch.

Consultations Le programme Stop Tabac de la Polyclinique médicale et universitaire de Lausanne assure un suivi individualisé par un médecin, avec ou sans aide médicamenteuse. Renseignements au 021 314 61 01.

PUBLICITÉ

CENTRE DE TRAITEMENT LASER DE LA VISION
PRESBYTIE - MYOPIE - ASTIGMATISME - HYPERMETROPIE



GET HOMME PORTE LES LUNETTES DU CITYUD