

Cesser de fumer en 2017, c'est possible

Accro à la clope... Il existe des solutions pour arrêter.

Quelqu'un qui fume 25 cigarettes par jour aura dépensé environ 31 500 € en 10 ans. De quoi se payer à peu près une Mercedes neuve, premier prix. Voilà qui pourrait en faire réfléchir certains. Pour la première fois en France, il y a quelques semaines, a été menée une vaste opération Mois sans tabac. Elle a impulsé une dynamique nouvelle pour ceux qui sont prêts à franchir le pas de l'arrêt du tabac. Nathalie Nais, quinquagénaire, d'Agneaux, reconnaît qu'elle fume depuis l'âge de ses 17 ans. Elle a arrêté de fumer "le temps de la grossesse de mes deux enfants", explique-t-elle. Puis elle a repris. Ces jours-ci, elle pense que le moment est peut-être venu d'étudier plus durablement la question. Peut-être essaiera-t-elle de vapoter avec une cigarette électronique. Ou peut-être se fera-t-elle conseiller par son médecin généraliste, ou un spécialiste...

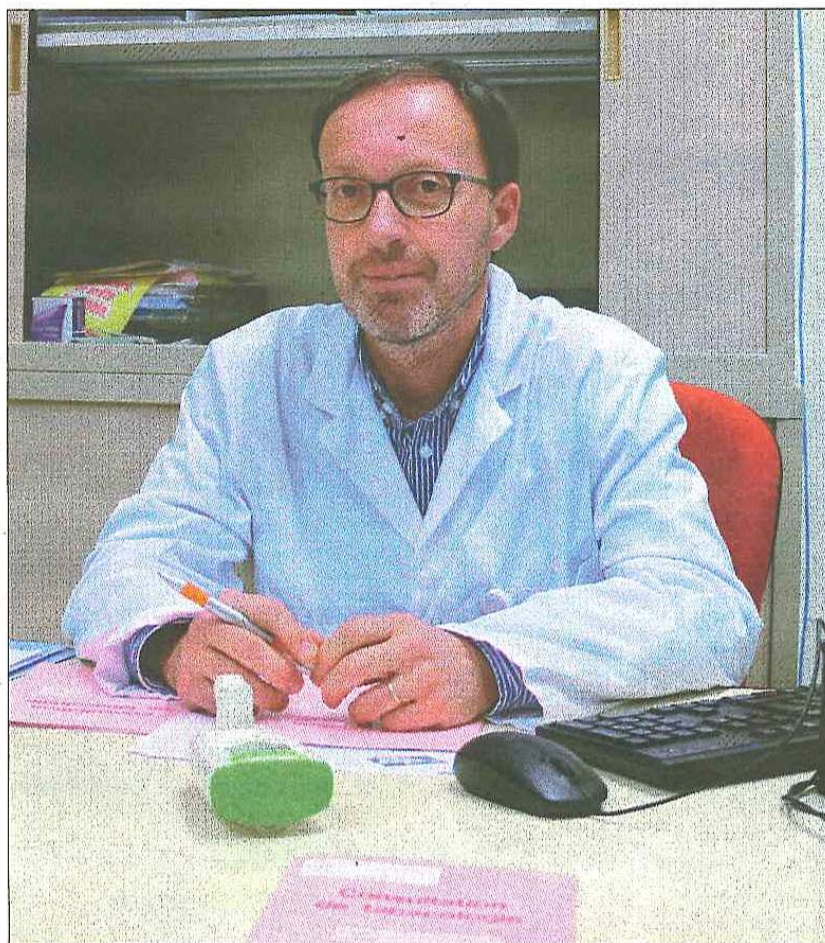
Un programme sur des mois ou un an

Le docteur Stchepinsky, tabacologue au centre hospitalier de Saint-Lô, reçoit environ 300 à 400 fumeurs chaque année, qui veulent arrêter. "Ce sont en grande majorité des gens entre 40 et 60 ans", explique-t-il. Parfois, des femmes un peu plus jeunes, soucieuses de leur progéniture.

Avant toute chose, le médecin teste leur motivation. Il a besoin de savoir pourquoi la personne souhaite arrêter et si cette volonté est solide. Il y a des tas de raisons pour lesquelles se libérer de la clope : pour sa santé, pour faire des économies, pour se sentir mieux, protéger son entourage, faire plaisir à ses enfants, retrouver le goût et l'odorat... Pour celui qui veut stopper sa consommation de tabac, il y a au moins une bonne raison et une source de motivation.

À partir d'une évaluation du degré d'accoutumance au tabac (avec questionnaire et test de mesure du monoxyde de carbone), le médecin préconise par exemple des substituts nicotiniques, une programmation dans le temps. Surtout, il suit ses patients sur 3 mois, 6 mois, un an...

La liberté est au bout du chemin.



Le Dr Stchepinsky est cardiologue et tabacologue à l'hôpital Mémorial de Saint-Lô.



“ J'avais arrêté deux fois

Nathalie Nais, quinquagénaire, fume depuis ses 17 ans.

REPÈRES

Info service

Pour se renseigner et découvrir tout ce qui existe pour être bien accompagné, rien de tel qu'un site qui fourmille de bons conseils : www.tabac-info-service.fr

Tentations

Quand on arrête de fumer, il y a toujours un "ami" pour vous offrir bien volontiers une clope. C'est là qu'il faut refuser.

Le sport

La reprise du sport est un excellent dérivatif. Avec du sport et des repas sains, on a toutes les chances d'éviter la prise de poids.