



## Pas besoin d'attendre l'année prochaine.

**... pour prendre de bonnes résolutions! Notre cerveau et notre psychisme sont en remodelage permanent et en constante évolution. Ce qui nous paraît impossible aujourd'hui ne le sera pas demain. Comme par exemple arrêter de fumer!**

En Suisse, près d'une personne sur quatre est fumeur ou fumeuse. Plus de la moitié de ces personnes aimeraient laisser tomber la cigarette mais la dépendance au tabac est l'une des plus difficiles à surmonter. Même si certains y arrivent du premier coup, ce n'est pas la règle. Demandez aux anciens fumeurs: la plupart d'entre eux ont dû faire plusieurs tentatives!



*Administrée sous forme de gomme à mâcher, de patch, de spray buccal ou de cartouche à inhaler, la nicotine doit être dosée en fonction de la consommation antérieure de cigarettes.*

### La nicotine

La nicotine est la substance psychoactive à l'origine de la dépendance. Son arrêt brutal peut causer des symptômes de sevrage typiques, tels qu'envie impérieuse de tabac, malaise, anxiété, irritabilité, insomnie, augmentation de l'appétit, toux, ulcérations buccales ou difficultés de concentration. Selon l'importance de la consommation tabagique, les symptômes sont plus ou moins prononcés et durent plus ou moins

longtemps. Chaque individu réagit différemment au sevrage et supporte les symptômes tant bien que mal. Chez les grands fumeurs, la substitution nicotinique peut indéniablement aider à surmonter les premiers jours, les premières semaines, voire les premiers mois de sevrage. Administrée sous forme de gomme à mâcher, de patch, de spray buccal ou de cartouche à inhaler, la nicotine doit être dosée en fonction de la consommation antérieure de cigarettes.

### Les rituels du fumeur

En plus de l'addiction à la nicotine, les fumeurs et les fumeuses sont liés à leurs cigarettes par d'innombrables rituels. Il y a la cigarette d'après le repas, celle qui va avec le café, celle du soir, celle du matin, etc. Se débarrasser de tous ces rituels n'est pas facile. On pourra certes remplacer certains d'entre eux

par d'autres gestes, mais, pour de nombreux fumeurs, cet aspect-là est difficile à surmonter. L'aide d'un professionnel durant la phase de préparation à l'arrêt du tabac permet d'éclairer ces différents aspects, de les analyser et de prévoir des mesures de soutien utiles. ■



Isabelle Hulmann

[www.vitamag.ch](http://www.vitamag.ch)