

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne
1001 Lausanne
021/ 349 44 44
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 29'304
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 7
Surface: 56'592 mm²

Santé

Non-fumeurs, mais accros aux Nicorette



Certaines personnes accros à la Nicorette vont jusqu'à courir à la pharmacie de garde le dimanche lorsque leur réserve est épuisée. PATRICK MARTIN

Caroline Zuercher

La dépendance aux substituts inquiète de nombreuses personnes qui arrêtent de fumer. Qu'en est-il exactement?

«J'ai arrêté de fumer le 9 août 1990 après avoir appris qu'un ami avait un cancer du poumon. J'ai écrasé ma dernière cigarette... Et commencé à mâcher des chewing-gums à la nicotine.» Depuis, Jean-Michel Gros n'a plus touché au tabac. Mais l'ancien conseiller national n'a pas non plus abandonné les gommes. «Combien est-ce que j'en prends? Beaucoup! La plaque me fait une journée.» Patches, in-

halateurs et autres substituts nicotiques doublent les chances d'arrêter de fumer. Mais, parmi leurs utilisateurs, certains restent accrochés. Cette question inquiète beaucoup les nouveaux ex-fumeurs.

Anne Kauffmann fait aussi partie des adeptes. Depuis dix ans, elle est fan des gommes au goût de fruit. Sa consommation: une petite dizaine par jour. A l'entendre, sa manie se rapproche sur certains points de celle des fumeurs. «Je me dis: «Evite d'en prendre une avant le petit-déjeuner!» comme je le faisais avec la cigarette. J'ai envie de mâcher quand je suis heureuse ou quand j'ai un coup dur. Et puis, il m'arrive d'aller à la pharmacie de la gare le dimanche

parce que j'ai épuisé mes réserves... Un peu comme un fumeur court au tabac en fin de soirée.»

On l'a compris, cette jeune retraitée aimerait perdre son habitude. «J'ai le sentiment d'être tous les jours dépendante à la nicotine mais je n'ai plus du tout envie de fumer», précise-t-elle. Si elle ne se pose pas la question en termes de santé, le porte-monnaie en prend un coup: «Une boîte de 100 tablettes coûte tout de même quelque 45 francs. Et c'est dommage de rester liée à un produit.» Jean-Michel Gros, lui, estime qu'il a «passé l'âge d'arrêter quoi que ce soit» et préfère plaisanter: «J'ai essayé les chewing-gums classiques, mais ce n'est pas la même chose. Ces gommes sont solides, elles

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne
1001 Lausanne
021/ 349 44 44
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 29'304
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 7
Surface: 56'592 mm²

tiennent sous la dent!»

Peur des jugements

Les addicts racontent les gommages coupées en quatre pour limiter la consommation, les discussions avec les pharmaciens à l'époque où les plus grands paquets n'étaient vendus que sur ordonnance ou la crainte d'affronter le regard de l'apothicaire...

C'est grave, docteur? Non, répond Corinne Wahl, tabacologue et directrice adjointe du CIPRET-Genève: «Voir quelqu'un mâcher des chewing-gums des années après l'arrêt de la cigarette, ce n'est pas le but. Nous souhaitons aider les gens à devenir libres. Mais si ces substituts permettent de ne pas fumer, alors il n'y a pas à hésiter!»

La spécialiste met les points sur les i. Les personnes accrochées restent rares. Parmi ceux qui ont arrêté de fumer en prenant des gommages, seulement 16% les utilisent encore un an plus tard, précise le site stop-tabac.ch. «Il n'y a pas assez de nicotine dans

les substituts pour créer une dépendance physique», ajoute Corinne Wahl. Reste une question comportementale. «Ces produits sont utilisés pour se rassurer, parce qu'on a peur de retomber, comme on conserverait une béquille. Cela veut dire que l'apprentissage de la démarche sans cigarette n'est pas encore totalement maîtrisé.» Ceux qui restent adeptes n'ont souvent pas trouvé comment remplacer le réflexe de la cigarette que l'on prend par exemple quand on ne sait que faire ou quand on est angoissé.

Les médecins conseillent généralement la prise de substituts durant trois mois pour atténuer les symptômes de sevrage. Des études ont clairement démontré leur efficacité. Leur arrêt fait partie des programmes des consultations spécialisées. Mais, en général, le problème est plutôt que les patients veulent stopper trop tôt et rechutent. La peur de ne plus pouvoir s'en passer est un classique. «Un certain nombre de personnes

expriment cette crainte, qui est davantage un prétexte inavoué parce qu'elles ne sont juste pas tout à fait prêtes à renoncer sérieusement à la cigarette. C'est comme si elles avaient plus peur d'une souris que de l'éléphant que représente depuis des années leur exposition à un toxique extrêmement dangereux. Et parfois sans «broncher» jusque-là, si j'ose dire...»

Ces substituts sont bien des médicaments et ne présentent pas d'effets secondaires sérieux. Au rang des problèmes connus, une mauvaise mastication peut entraîner un déchaussement des dents ou des problèmes gastriques. «La cigarette contient plus de 4000 composants. La nicotine fidélise les clients mais ce sont les autres produits qui tuent un consommateur sur deux», précise la tabacologue. D'éventuels risques cardiaques? «Nous conseillons même certaines formes de substituts comme les patchs transdermiques aux personnes qui ont eu un infarctus!»