Arrêter de fumer diminue l'anxiété

Compte Test - 2013-01-18 18:46:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude publiée dans le British Journal of Psychiatry , «les fumeurs qui parviennent à l'abstinence connaissent une réduction de l'anxiété à long terme, alors que ceux qui échouent la voient augmenter», affirme une équipe de chercheurs anglais du King's College de Londres et de l'université de Southampton.

Pour arriver à cette conclusion, les scientifiques ont suivi 491 fumeurs participant à un programme de sevrage tabagique combinant psychothérapie, éducation et traitement médicamenteux. Ils ont mesuré par questionnaire leur niveau de stress avant l'arrêt du tabac, puis six mois après. Résultat: les patients ayant réussi leur sevrage avaient vu leur score d'anxiété diminuer de neuf points (sur une échelle de 80), tandis que les patients ayant rechuté subissaient une hausse de trois points. Cette tendance était plus marquée chez les personnes souffrant d'un trouble psychiatrique.

«Avec la prise de poids, le stress est un obstacle majeur à l'arrêt du tabac, souligne le Dr Ivan Berlin, tabacologue à la Pitié-Salpêtrière (Paris). Les fumeurs, mais aussi les professionnels de santé, sont en effet convaincus que le sevrage provoque une augmentation de l'anxiété à long terme. Or, si on constate chez certaines personnes un regain de nervosité, ce phénomène se dissipe en quelques jours.»

Selon les chercheurs anglais, si la plupart des fumeurs pensent que le tabac soulage le stress, c'est en raison d'une erreur d'interprétation. En supprimant les symptômes du manque, la nicotine crée dans leur esprit l'illusion d'une amélioration de leur humeur. Ainsi, les scientifiques recommandent aux médecins d'informer leurs patients que l'arrêt du tabac est bon pour la santé mentale, tout en restant attentifs aux échecs car une rechute, elle, aggrave l'anxiété.