L'arrêt brutal serait plus efficace pour le sevrage tabagique

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-18 23:17:56 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude britannique vient de trancher quant à la meilleure stratégie pour arrêter de fumer.

Cette étude menée par des chercheurs en santé publique de l'Université d'Oxford indique que l’arrêt brutal de la cigarette est plus efficace que l’arrêt progressif.

Afin de savoir quelle était la meilleure approche, les scientifiques britanniques ont réparti 697 fumeurs en deux groupes. Dans le premier, les participants devaient choisir une date d'arrêt définitif de la cigarette, tandis que dans le second, les participants avaient deux semaines pour réduire progressivement leur consommation de tabac avant l'arrêt total.

Quatre semaines après le jour d'arrêt convenu, la moitié des personnes ayant arrêté brutalement de fumer n'avaient pas retouché de cigarettes, alors qu'elles n'étaient que 39% dans le camp de l'arrêt progressif. Cette différence s'est creusée dès le début, puisque davantage de personnes du groupe «arrêt brutal» n'avait pas fumé lors du premier jour (52,2% contre 38,3% des arrêts progressifs). Après six mois, il restait 22% d'abstinents dans le premier groupe («arrêt brutal») et seulement 15% parmi les personnes ayant choisi d'arrêter graduellement.

«Les résultats montrent que la meilleure chose à faire est sans doute de choisir un jour et d'arrêter complètement de fumer à partir de là, explique Nicola Lindson-Hawley, chercheuse en santé publique et directrice de l'étude. Par contre, nous nous sommes aperçus que beaucoup de gens ne peuvent pas imaginer pouvoir arrêter complètement. Dans ce cas, il est préférable de tenter de réduire leur consommation plutôt que de ne rien faire du tout. Et il faut accentuer le soutien psychologique pour augmenter les chances d'arrêt», conclut la chercheuse.