



Act. 16.06.09; 09:12 Pub. 16.06.09; 09:09

Tabagisme

## Les chewing-gums à la nicotine inutiles avant d'arrêter de fumer

**Mâcher des chewing-gums à la nicotine pendant quelques semaines pour tenter de réduire sa consommation de cigarettes avant d'arrêter de fumer ne sert à rien.**

C'est le constat d'une étude genevoise publiée dans la revue «Archives of Internal Medicine».

L'équipe de Jean-François Etter, de l'Université de Genève, a voulu savoir si une telle préparation à l'aide de chewing-gums, patches ou autres succédanés était profitable aux fumeurs désireux de renoncer à leur habitude.

Pour ce faire, ils ont réparti 314 fumeurs en deux groupes. Les premiers ont mâché du chewing-gum pendant quatre semaines avant d'arrêter de fumer, réduisant progressivement leur consommation de cigarettes. Les seconds n'ont reçu du chewing-gum que le jour de leur dernière bouffée.

### Surprise

Résultat: un taux de succès un an après pratiquement identique, de 20,8% dans le premier groupe et de 19,4% dans le second. Dans leur étude, les chercheurs se disent surpris par ces résultats. Plus étonnant encore, le taux de succès est particulièrement élevé chez les fumeurs qui ont arrêté pratiquement d'un jour à l'autre.

Cela pourrait avoir une origine psychologique, a estimé M. Etter, interrogé par l'ATS. Cesser abruptement sa consommation implique une prise de décision ferme, alors que la réduire progressivement implique peut-être une plus grande tolérance, voire facilite la rechute.

Seule une étude déjà ancienne existait sur cette question. Elle n'avait démontré aucun effet. En Suisse, 27% de la population fument et la moitié environ souhaiteraient arrêter.

Source: SDA/ATS

Recommander cet article...



Par e-mail



Par formulaire

Partager cet article sur...



### TalkBack (5 Commentaires)

Merci à J.-F. Etter pour son site d'aide. La difficulté du sevrage diffère entre les hommes et les femmes. Aussi, ce n'est pas la nicotine qui provoque les méfaits dus à la tabagie. Les substituts nicotiniques ne sont pas nocifs ni ne rendent dépendant, ils aident au confort du sevrage, CQFD

auteur: **Ex-fumeuse** le: **16.06.2009 14:39**

[Voir tous les commentaires](#)

Votre commentaire sera publié après vérification. Tout ce qui peut être blessant, raciste, injurieux ou qui est écrit en langage SMS sera supprimé.

<b>Nom/Prénom:</b>	<input type="text"/>
<b>Titre:</b>	<input type="text"/>
<b>Votre commentaire</b> (max. 300 car.):	<input type="text"/>
	<input type="button" value="Envoyer"/>

**Vite arrêter de fumer**

Nouveau spray buccal arrête tout de suite  
l'envie de fumer

**Auto-hypnose : bien-être**

développement, apprendre l'hypnose,  
problèmes : tabac, nourriture, etc.

Annonces **Google**

Sites partenaires: [agri24.ch](http://agri24.ch) | [annabelle.ch](http://annabelle.ch) | [automobilrevue.ch](http://automobilrevue.ch) | [bernerzeitung.ch](http://bernerzeitung.ch) | [dasmagazin.ch](http://dasmagazin.ch) | [derbund.ch](http://derbund.ch) | [eload24.com](http://eload24.com) | [fuw.ch](http://fuw.ch) |  
[Gratis-Inserate](http://gratis-inserate.ch) | [Immobilien](http://immobilien.ch) | [Jobs](http://jobs.ch) | [Jobsuchmaschine.ch](http://jobsuchmaschine.ch) | [Kadermarkt](http://kadermarkt.ch) | [motosport.ch](http://motosport.ch) | [newsprint.ch](http://newsprint.ch) | [Partnersuche](http://partnersuche.ch) | [radio24.ch](http://radio24.ch) |  
[ratschlag24.com](http://ratschlag24.com) | [schweizerbauer.ch](http://schweizerbauer.ch) | [schweizerfamilie.ch](http://schweizerfamilie.ch) | [sonntagszeitung.ch](http://sonntagszeitung.ch) | [tagesanzeiger.ch](http://tagesanzeiger.ch) | [telezueri.ch](http://telezueri.ch) | [thurgauerzeitung.ch](http://thurgauerzeitung.ch) |  
[TVtäglich.ch](http://tvtaeglich.ch) | [zueritipp.ch](http://zueritipp.ch)