

Quelle est la meilleure méthode?

Par Bertrand Beauté - Mis en ligne le 24.08.2011 à 13:27

Conseils, substituts nicotiques, hypnose, acupuncture... les procédés pour arrêter de fumer sont nombreux. Mais peu se révèlent efficaces. Tour d'horizon.

«Malheureusement, la plupart des fumeurs essayent d'arrêter seuls et ils échouent, constate Corinne Wahl, tabacologue coordinatrice du Centre de tabacologie du Cipret à Genève. Ils pensent que fumer est une liberté individuelle et qu'arrêter est une simple question de volonté. Mais c'est faux. Fumer est une maladie en raison de la forte dépendance qu'induit la nicotine.

Il faut la traiter avec les bons remèdes. Nous éviterions beaucoup d'échecs si les gens venaient nous voir.» Un avis partagé par le docteur Jean-Paul Humair, responsable de la consultation de tabacologie aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), qui prévient: «Il n'existe aucune méthode miracle. Arrêter de fumer est un chemin difficile qui nécessite souvent plusieurs essais.

Mais certaines méthodes aident efficacement à l'arrêt en diminuant les symptômes du sevrage.»

La volonté: 3% de réussite

Arrêter de fumer seul, c'est possible. Mais ça marche rarement. «Après un an, seulement 3% des personnes ayant arrêté seules sont toujours abstinentes, prévient Jean-Paul Humair. Ce n'est clairement pas la méthode la plus efficace.»

Les conseils de professionnels de la santé, les brochures et les sites d'information: de 6 à 18% de réussite

«Les aides existent, encore faut-il que les gens les utilisent, martèle Jean-François Etter, spécialiste du tabagisme à l'Université de Genève. Trop peu de personnes consultent avant d'arrêter de fumer. Pourtant, il est prouvé que discuter avec un professionnel augmente les chances de réussite.» Le taux de succès augmente avec la durée et la fréquence des consultations.

Les substituts nicotiques: de 4 à 8% de réussite

Les substituts nicotiques, qu'ils soient sous forme de gommes, patchs, pastilles ou inhalateurs, permettent de réduire efficacement le manque de nicotine chez les patients. «Le problème c'est que, en l'absence de conseils appropriés, les gens ne les utilisent pas correctement, constate Jean-Paul Humair. Par peur de s'intoxiquer, ils prennent des doses trop faibles ou pendant trop peu de temps. Les substituts s'utilisent deux à trois mois, voire jusqu'à un an si nécessaire. Le risque d'intoxication est rarissime sinon nul.»

Les substituts nicotiques associés aux conseils: de 17 à 25% de réussite

«Il s'agit clairement de la meilleure méthode pour décrocher», estime Jean-Paul Humair. Deux études menées à Lausanne ont montré que le taux de réussite pouvait atteindre 25 à 35%. «Malheureusement, les substituts ne sont pas remboursés en Suisse, ce qui constitue une véritable aberration, poursuit Jean-Paul Humair. Ne pas rembourser ces traitements revient à

accentuer les inégalités sociales.»

Les médicaments: de 19 à 25% de réussite

Le Zyban et le Champix, prescrits sur ordonnance médicale, permettent d'inhiber l'effet de manque. «Il faut néanmoins les utiliser avec précaution et dans le cadre d'un suivi médical en raison des effets secondaires et des contreindications, prévient Jean-Paul Humair. Des troubles du comportement, des dépressions et des envies suicidaires ont été rapportés avec le Champix. Le Zyban quant à lui crée beaucoup de troubles du sommeil et des interactions avec de nombreux autres médicaments.»

L'hypnose: efficacité non démontrée

«Il n'existe aucune étude qui prouve l'effet de l'hypnose dans le traitement de la dépendance au tabac, prévient d'emblée Jean-Paul Humair. Environ 14% de fumeurs cessent de fumer avec l'hypnose mais l'effet est identique à un conseil sans hypnose de même durée. L'effet est surtout dû au contact entre le patient et le thérapeute.»

L'acupuncture et le laser: efficacité non démontrée

L'acupuncture est une technique qui repose sur l'introduction de fines aiguilles en des points précis du corps afin d'influer sur les flux d'énergie. Ces piqûres diminueraient l'envie de fumer. «Des études ont montré que l'acupuncture augmente de quelques pour cent le taux de réussite, se félicite Jacques Cornuz. Mais lorsqu'on déplace les aiguilles sur des points non stratégiques, on obtient les mêmes résultats. Cela suggère que l'acupuncture a un fort effet placebo.» La technique du laser stimule également les points d'acupuncture.