

Un autre regard sur le sevrage tabagique

53% des fumeurs disent envisager d'arrêter de fumer dans un avenir proche. C'est ce qui ressort de la dernière enquête du CRIOC du mois de janvier. Mais quelle méthode adopter pour mettre toutes les chances de son côté ?

Il existe plusieurs méthodes pour arrêter de fumer. Cela dit, la première étape consiste à choisir la stratégie qui nous convient. Dès que les futurs ex-fumeurs définissent une stratégie, ils sont nettement plus nombreux à réussir leur sevrage tabagique.

Pas toujours simple, cela dit, de choisir entre l'absence de tout traitement, un traitement médicamenteux ou des techniques telles que l'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose,... voire une association de deux techniques !

L'aide d'un spécialiste

Pour aider le futur ex-fumeur à définir sa stratégie de sevrage, rien de tel qu'un détour par les Centres d'Aide aux Fumeurs (les CAF). Ces centres proposent des consultations individuelles et des réunions de soutien en groupe. Selon les centres, les équipes sont composées de médecins, de tabacologues mais aussi de psychologues, de diététiciens, de sophrologues ...Et bon à savoir : depuis le 1^{er} octobre 2009, les mutuelles remboursent en partie les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu.

L'arrêt du tabac, le début d'autre chose

Oser voir les choses différemment peut certainement aider tout futur ex-fumeur. De nombreux anciens fumeurs disent en effet découvrir des plaisirs qu'ils ne soupçonnaient pas : ça peut être quelque chose de classique comme « gagner en souffle » ou « mieux goûter les aliments » ou quelque chose de plus imperceptible tel que pouvoir donner la main à ses deux enfants à la fois.

La liste des CAF est disponible sur le site du fares : www.fares.be. Plus d'informations aussi dans la brochure « Tabac et si j'arrêtais » de l'Observatoire de la Santé du Hainaut. Vous pouvez la commander au 065/87 96 14 ou sur <http://observatoiresante.hainaut.be>