

ARRÊTER DE FUMER

La moitié des 21,5 millions de fumeurs français souhaitent mettre fin à leur dépendance. Mais si certains parviennent à s'arrêter du jour au lendemain, ils sont loin de constituer une majorité. Pour la plupart, il faudra en effet passer par un sevrage progressif. Voici donc quelques premiers conseils pour vous accompagner dans votre démarche.

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 31/05/2012, mis à jour le 01/06/2012

Interview du Dr Philippe Presles, tabacologue,

invité dans "Le magazine de la santé" du 31 mai 2012 -

Après un petit rappel des effets du tabac sur l'organisme, il est souvent préférable, avant de vous lancer, de faire le point sur sa consommation avec un tabacologue. Une simple consultation peut vous aider à planifier votre démarche et à fixer les paliers dans votre arrêt : savoir analyser les besoins de tabac.

Pour vous soulager lors de votre sevrage, différents types de prise en charge médicale sont à votre disposition, des substituts nicotiques disponibles sous différentes forme en pharmacie aux traitements médicamenteux plus récents.

Enfin, pour les réfractaires aux méthodes conventionnelles, certaines alternatives ont déjà fait leurs preuves. Le recours à l'hypnose permet de dominer votre dépendance jusque dans les méandres de votre inconscient.

Les amateurs de médecine alternative peuvent aussi s'essayer à l'acupuncture.

Néanmoins, la prise en charge médicale de l'arrêt tabagique représente aussi un coût. Certaines associations proposent donc d'apporter une aide à ceux qui le nécessitent.

©http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-un-coup-de-pouce-pour-arreter-de-fumer_7197.html