

ARRÊT DU TABAC

Méthodes douces pour efficacité réduite...

Acupuncture, homéopathie, hypnose, cigarettes sans tabac... Ces méthodes sont-elles efficaces pour arrêter de fumer ? Doctissimo vous propose de faire le point sur ces techniques alternatives

Les psychothérapies comportementales

Principe de la méthode :

Les techniques de psychothérapie comportementale et cognitive tentent d'aider le fumeur à se débarrasser de certains comportements comme le tabagisme en l'aidant à mieux comprendre les pensées qu'il associe à celui-ci. Ces méthodes peuvent être utilisées aussi bien en préparation du sevrage que pendant celui-ci ou pour éviter des récives.

Résultats :

Certaines études comparatives plaident en faveur de ces psychothérapies, indiquent les experts du ministère de la santé. Ces spécialistes jugent les séances de groupe, comme celles qui sont proposées en entreprise ou dans les centres anti-tabac, également utiles, mais à la condition que leur durée soit suffisante (au minimum 30 minutes), que le nombre de participants soit relativement faible (8 à 12) et que les séances soient suffisamment nombreuses (au minimum 5 à 7).

Avantages :

La psychothérapie permet à l'ex-fumeur de prendre conscience de son problème. Elle participe à la prise en charge de troubles souvent associés au tabagisme comme l'anxiété et la dépression. Elle permet d'apprécier le degré de motivation et de vérifier que le moment du sevrage est bon.

Inconvénients :

Comme toute psychothérapie, les effets sont longs à obtenir et le nombre de psychothérapeutes comportementalistes s'intéressant au sevrage tabagique est limité en France.

L'acupuncture

Principe de la méthode :

Technique d'origine chinoise, l'acupuncture consiste à introduire de fines aiguilles en des points précis dans les tissus ou dans les organes. Les acupuncteurs considèrent que les piqûres diminuent l'envie de fumer en activant les réseaux d'énergie. L'auriculothérapie permettrait aussi d'obtenir un tel effet en laissant en place un fil dans l'oreille pendant deux à trois semaines.

Résultats :

Les experts du ministère de la santé considèrent que l'acupuncture n'a pas fait la preuve de son efficacité dans le sevrage tabagique et que les effets obtenus ne diffèrent pas de ceux d'un placebo. Néanmoins, de

nombreux anciens fumeurs sont convaincus que cette méthode leur a apporté une aide précieuse. C'est pourquoi les spécialistes du ministère admettent que l'acupuncture peut être utilisée, à condition que le fumeur y croit et qu'il bénéficie, par ailleurs, d'un soutien psychologique et de l'accompagnement d'un médecin.

Avantages :

L'acupuncture peut être associée à d'autres techniques de sevrage plus classiques.

Inconvénients :

L'efficacité n'est pas suffisante chez les fumeurs fortement dépendants de la nicotine, qui ont besoin d'une aide pharmacologique.

Les cigarettes sans tabac

Principe de la méthode :

Ces cigarettes aux plantes dénuées de tabac et donc de nicotine sont censées aider le fumeur en constituant une solution de remplacement à la consommation de cigarettes classiques.

Résultats :

Les tabacologues sont totalement opposés à ces cigarettes et ont d'ailleurs demandé leur interdiction de commercialisation dans certains pays européens. Le fumeur tend en effet à inhaler très fortement la fumée de ces cigarettes. Or, cette dernière contient des quantités importantes de substance cancérogène et de monoxyde de carbone, dangereux pour le cœur.

L'homéopathie

Principe de la méthode :

L'homéopathie repose sur l'utilisation à doses infinitésimales, obtenues grâce à des dilutions successives, de la substance provoquant les symptômes que l'on désire combattre. C'est pourquoi un extrait de "tabacum " est souvent utilisé dans le sevrage tabagique.

Résultats :

Ses effets ne sont pas démontrés dans le sevrage tabagique et pour les experts du ministère de la santé, l'utilisation d'extrait de "tabacum" ne serait justifiée que dans les allergies au tabac, lesquelles sont tout à fait exceptionnelles.

Avantages :

L'homéopathie est remboursée.

Inconvénients :

Comme les autres techniques non conventionnelles de sevrage, son efficacité n'est pas suffisante chez les gros fumeurs.

L'hypnose

Principe de la méthode :

L'hypnose consiste à favoriser le sommeil chez le fumeur dans le but de le déconditionner de ses pensées profondes vis-à-vis du tabac.

Résultats :

L'hypnose a longtemps été considérée comme possédant une certaine efficacité dans le sevrage tabagique même si l'on savait que certaines personnes ne répondent pas à cette technique. Les résultats des études entreprises ont cependant déçu.

Avantages :

L'hypnose peut être associée aux autres méthodes plus classiques de sevrage.

Inconvénients :

Ses effets, lorsqu'ils sont constatés, seraient restreints et ne dureraient pas plus de six semaines.

Les méthodes suivantes de sevrage sont classées par l'Agence nationale d'accréditation de santé (ANAES)* comme non-validées : acupuncture, phytothérapie, auriculothérapie, benzodiazépines et anxiolytiques, cassettes audio, cigarette sans tabac, filtre anti-tabac, homéopathie, laser, hypnose, médicament de médecine douce (logado, tabagum, nicoprive, paranico, pastaba, etc.), mésothérapie, psychothérapie de groupe, sophrologie, thérapie comportementale par aversion.

* Conférence de consensus sur l'aide à l'arrêt du tabac, octobre 1998

David Bème

Mis à jour le 16 février 2012