

SEVRAGE TABAGIQUE

Méthodes alternatives

Vous pouvez recourir à quelques méthodes alternatives comme l'acupuncture ou l'hypnose pour vous aider à arrêter de fumer, à condition qu'elles soient pratiquées par des professionnels.

Vous entendrez peut-être certains anciens fumeurs dire qu'ils ont arrêté de fumer grâce à l'hypnose ou l'acupuncture, mais l'efficacité de ces méthodes de sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement.

D'autres méthodes alternatives peuvent s'avérer très chères et en outre, leurs éventuels effets secondaires ne sont pas toujours connus et peuvent être dangereux. La prudence est donc de mise et ne vous laissez pas séduire trop rapidement par de nouvelles 'méthodes miracles'.

L'acupuncture

L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement. D'après ses partisans, l'acupuncture agirait sur le taux d'endorphines du cerveau.

À cet effet, les acupuncteurs posent de fines aiguilles sur certains points du corps. Cette méthode permettrait d'alléger les symptômes de désintoxication et de moins ressentir l'envie de fumer.

Une autre technique est l'auriculothérapie, ou acupuncture auriculaire, où le praticien introduit une aiguille à un point précis du pavillon de l'oreille. Cette aiguille reste en place pendant quelques semaines.

Lorsque l'envie d'une cigarette apparaît, vous devez légèrement la bouger ou l'effleurer à l'aide d'un petit aimant.

Tant pour l'acupuncture corporelle que pour l'auriculothérapie, des rayons laser peuvent être utilisés au lieu des aiguilles ; de petites injections peuvent également être données au niveau des points d'acupuncture.

La thérapie au laser doux

L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement.

La thérapie au laser poursuit les mêmes objectifs que l'acupuncture, mais les fines aiguilles sont remplacées par la lumière concentrée d'un laser.

Le thérapeute utilise un laser à infrarouge sur différents points du corps. Cette méthode permettrait d'alléger les symptômes de désintoxication et de moins ressentir l'envie de fumer.

L'hypnose

L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement.

L'hypnose est un moyen de communication avec l'inconscient. Elle permet d'accéder à des ressources mentales importantes qui aideraient à l'arrêt du tabac.

L'homéopathie

L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement. L'homéopathie aborde l'accoutumance tabagique de deux manières : des remèdes contre les symptômes de désintoxication et des remèdes contre les tensions sous-jacentes qui vous incitent à fumer. Des remèdes peuvent aussi faciliter la désintoxication. Un traitement homéopathique est toujours personnalisé en fonction de votre situation.

NicoBloc

L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement. On n'en connaît pas non plus les éventuels effets secondaires.

NicoBloc est un remède à base de plantes qui aurait pour effet de 'bloquer' la nicotine présente dans la cigarette. L'idée qu'il existerait une cigarette 'saine' n'incite évidemment pas à arrêter de fumer.

Les livres

L'efficacité de cette méthode de soutien au sevrage tabagique n'est pas démontrée scientifiquement.

Le marché regorge de livres consacrés au sevrage tabagique. Ceux-ci peuvent vous donner une meilleure compréhension de votre comportement de fumeur et décrire des situations où vous vous reconnaissez, ce qui peut donner le sentiment d'être soutenu dans sa démarche. La littérature spécialisée donne souvent de nombreux conseils pratiques sur la manière d'arrêter de fumer ou de ne pas reprendre la cigarette. Le titre le plus connu est 'La méthode simple pour en finir avec la cigarette', Pocket, 2004, d'Allen Carr, mais il existe bien entendu beaucoup d'autres livres sur ce sujet. Allen Carr a également développé une méthode pour arrêter de fumer qui se déroule en groupe et est inspirée de son livre.

La cigarette électronique ou e-cigarette

L'efficacité de cette méthode n'est pas prouvée scientifiquement. On n'en connaît pas non plus les éventuels effets secondaires.

La cigarette électronique se compose d'une batterie, d'un microprocesseur, d'un pulvérisateur et d'une cartouche. Dans cette cartouche se trouve un liquide contenant de la nicotine ou des arômes artificiels. Lors de l'aspiration, ce liquide se mélange à l'air inspiré et diffuse une 'vapeur' qui ressemble à de la fumée de cigarette. L'e-cigarette est parfois proposée comme moyen de sevrage tabagique, mais elle soulève toujours la controverse. Elle n'est d'ailleurs pas reconnue comme médicament. En tout cas, l'e-cigarette ne constitue pas une alternative appropriée aux substituts nicotiniques car la quantité de nicotine inhalée est difficile à déterminer. Ces e-cigarettes peuvent contenir des substances chimiques dont les effets nocifs éventuels ne sont pas suffisamment connus.