

8 FÉVRIER 2021

# ARRÊTER OU RÉDUIRE SA CONSOMMATION À DEUX, C'EST 6 FOIS PLUS DE CHANCE D'Y PARVENIR !



La cessation tabagique peut-être un moment difficile où l'on se sent seul.e. Pourtant, votre entourage peut faire la différence !

## RÉDUIRE OU ARRÊTER, PAS SI FACILE

Quelles que soient les raisons qui vous motivent, l'abandon ou la réduction du tabac peuvent être des épreuves où l'on se sent seul.e. Un moment où l'on a le sentiment de perdre des occasions de socialiser autour d'une cigarette ou d'une pause clope au travail. Et ce ressenti sera d'autant plus marqué si des symptômes de sevrage tabagique s'y ajoutent.

Pour comprendre ce qui facilite la réduction ou l'arrêt du tabagisme, une étude menée en 2019 par la Société Européenne de Cardiologie (ESC) a évalué le bénéfice d'une cessation tabagique à deux.



## DÉMARCHE

222 fumeurs présentant de hauts risques de maladies cardiovasculaires ou ayant eu des attaques cardiaques, ainsi que leurs partenaires, ont participé à des programmes de prévention de 16 semaines. Les chercheurs ont ensuite comparé les résultats entre les groupes (les couples fumeurs, ceux dont le partenaire est un ancien fumeur et ceux dont le partenaire est non-fumeur).



## À RETENIR !

Les personnes qui arrêtent en couple ont six fois plus de chance de maintenir leur changement que celles qui arrêtent seules. Un partenaire peut être un allié efficace pour traverser cette période de changement. Il peut vous distraire des envies irrésistibles pour une cigarette. Par exemple, en se motivant mutuellement à faire des activités comme la marche, la méditation ou encore en cuisinant sainement. C'est pourquoi les interventions visant la réduction ou la cessation tabagique devraient prendre en compte l'impact positif de l'arrêt ou de la réduction de la consommation en couple.

## ENTRE AMIS, ÇA FONCTIONNE AUSSI !

L'étude inclut uniquement la notion de couple. Pourtant, être célibataire ne signifie pas pour autant que vos chances seront moindres. L'impact de l'arrêt entre amis pourrait aussi être un support déterminant. Au final, le facteur qui semble le plus important face à ce défi est de ne pas se sentir seule, d'avoir du soutien et de mettre en place des alternatives à la consommation tabagique grâce à des activités stimulantes.

## POUR RETROUVER L'ÉTUDE

European Society of Cardiology. (2019, April 12).

Want to quit smoking?

Partner up: Couples who attempt to stop smoking together have a sixfold chance of success.

ScienceDaily.

[www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190412085218.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190412085218.htm)

**SERVICE PRÉVENTION TABAC**

PAR ELOÏSE DELFORGE