



Richard Branson a réussi à arrêter de fumer grâce à la méthode d'Allen Carr, lui-même ancien fumeur.

Fumer, ça se soigne...

... et les traitements peuvent rapporter gros

par **Caroline Fontaine**

Réduire nos possibilités de fumer à l'extérieur, lutter contre le tabagisme chez les jeunes, rendre le coût des cigarettes prohibitif, voilà pour le volet répressif mis en place par le gouvernement dans sa « guerre contre la cigarette ». Les inscriptions de type « Fumer tue » qui ornent les paquets – et qui devraient bientôt s'accompagner d'illustrations explicites sur les ravages du tabac sur la santé – ou la nouvelle campagne de publicité « Vous l'avez dans l'os ! » tentent de culpabiliser le fumeur. Mais, selon les spécialistes, ni l'un ni l'autre ne suffisent. Que faire alors pour le convertir à l'abstinence nicotinique ? Le ministère de la Santé lance un volet « Aide à l'arrêt du tabac » avec pour but de « faire diminuer le tabagisme des jeunes de 30 % et celui des adultes de 20 % sur cinq ans ». Au programme : proposer des consultations anti-tabac dans l'ensemble des départements, les favoriser dans les maternités et lieux de travail, réfléchir à un remboursement partiel des substituts nicotiniques, former les médecins... Qu'à cela ne tienne. Car, si la vente du tabac fait la richesse de son industrie, l'aide à l'arrêt est en passe de devenir un secteur des plus florissant. Le marché a de quoi faire rêver : près de 15 millions de Français fument, dont une moitié dit vouloir arrêter et un demi-million ont essayé en 2002. Les substituts nicotiniques (timbres, gommes, pastilles et inhalateurs), très coûteux, cartonnent : pour les six premiers mois de 2003, les ventes ont augmenté de 40 % alors que celles des cigarettes chutaient de 7,7%. Or, près de 80 % des fumeurs qui ont tenté d'arrêter avec ces méthodes ont repris avant un an... Car la dépendance physique se double de deux autres non moins dangereuses : psychologique et comportementale. Alors, l'aide médicalisée est de plus en plus prônée. Et l'industrie pharmaceutique suit ; son dernier-né, le Zyban, était un antidépresseur dans une vie ancienne ! Des centres de thalassothérapie, comme le Royal à La Baule, proposent des cures de désintoxication, les complexes sportifs font le plein de fumeurs repentis, tandis que les régimes « arrêter de fumer sans grossir » font un tabac avec chewing-gums coupe-faim, substituts alimentaires basses calories et compléments vitaminés. Surtout, des méthodes plus ou moins sérieuses foisonnent : de l'acupuncture à l'allopathie en passant par l'homéopathie, l'auriculothérapie, la mésothérapie, les plantes, le yoga, voire l'hypnose, les « gourous psychosociologues », ou les bâtons de réglisse : tout est bon pour attirer le fumeur qui se rêve repentis. Enfin, les thérapies comportementales et cognitives, ou celles de groupe avec, en tête, la méthode d'Allen Carr, fumeur repentis qui fait un carton au Royaume-Uni grâce à ses livres aux titres évocateurs comme son best-seller, « La méthode simple pour en finir avec la cigarette » (plus de 4 millions d'exemplaires vendus, traduit dans plus de 20 langues), et à ses 40 « cliniques » dans 18 pays avec listes d'attente de plusieurs mois. En France, Erick Serre a acheté la licence et développe un concept plus soft dans une dizaine de « centres » ou à travers des programmes de sevrage en entreprise : en une séance collective de quatre heures, plus deux fois deux heures pour les plus accros, il promet de faire de nous non pas des « ex-fumeurs » mais des « non-fumeurs ». Remboursés ou satisfaits. Et ça marche. En attendant un hypothétique vaccin contre la nicotine sur lequel pas moins de quatre firmes travaillent... ●