

J'arrête de fumer sur le site web d'Allodocteurs

Ch@t du 25 janvier 2013 de 15h à 16h : le Dr Marion Adler, tabacologue et le Pr. Bertrand Dautzenberg, pneumologue, ont répondu à vos questions.

Par La rédaction d'Allodocteurs

Rédigé le 25/01/2013

Il n'est pas facile d'**arrêter de fumer**. Il faut prendre le temps de réfléchir aux raisons qui donnent envie d'arrêter de fumer, il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée et changer de comportement... Cela prend du temps et se fait généralement en plusieurs étapes :

Un jour on commence à se poser des questions, on pèse le pour et le contre et puis on se décide. On se renseigne alors sur les différentes méthodes, on se prépare, on se fixe une date d'arrêt, la plus adaptée pour démarrer cette nouvelle aventure. Enfin, on passe à l'action. Ce n'est pas simple, il faut réorganiser sa vie et garder à l'esprit qu'arrêter de fumer n'est pas un sprint, mais une course de fond. Après quelques mois d'arrêt, les choses sont plus faciles, les nouvelles habitudes se consolident. Chaque heure sans fumer est une victoire sur soi-même, on se sentira vite de mieux en mieux.

Pour y arriver : les substituts nicotiques, les thérapies cognitives et comportementales (TCC), l'acupuncture, les patchs, les gommes à mâcher, les cigarettes électroniques... Les chances d'arrêter définitivement de fumer augmentent également lorsque le fumeur bénéficie d'un bon réseau de soutien.

En savoir plus sur Allodocteurs.fr

Dossiers :

- Tabac : demain, j'arrête !
- Maladie de Buerger : quand le tabac bouche les vaisseaux
- Ch@t : où en êtes-vous avec le tabac ?, du 29 mai 2009
- Que penser de la cigarette électronique ?
- L'hypnose : l'autre conscience
- Grossesse et addictions : quand bébé trinque

Questions/réponses :

- Cancer du poumon et tabac
- Tabac et perte d'odorat
- Lorsque l'on a de gros soucis, il est impossible d'arrêter de fumer : la cigarette est-elle un anti-dépresseur ?
- Peut-on arrêter le tabac du jour au lendemain ?

- J'ai déjà arrêté de fumer et j'ai grossi de 10 kilos en 3 mois sans manger plus. Que faire ?
- La **cigarette électronique**, intox ou efficace ? Que penser de l'**hypnose** pour arrêter de fumer ? Quel est le mécanisme ? J'ai entendu dire qu'il y avait de très bons résultats définitifs ?
- Peut-on enlever son **patch** pour fumer une cigarette ? Y a-t-il des risques de **surdosage** ?
- J'ai demandé de l'aide à mon médecin traitant, il a refusé, disant qu'il s'agissait d'un simple problème de **volonté**. Comment faire ?
- Si **je fume** en même temps que **je mâche** du chewing-gum à la nicotine, est-ce que je risque quelque chose ?
- Connaît-on les **effets néfastes** à long terme de la nicotine pour une consommation de **50 chewing-gums** par jour ?
- C'est surtout **le geste** qui me manque. Quel substitut pourrait m'aider ?

Dans le forum :

- Arrêt du tabac
- J'aimerais arrêter de fumer mais j'ai énormément grossi...

Blog :

- Arrêtez de fumer !
Le blog du Dr Charlotte Tourmente.

Ailleurs sur le web :

- Tabac Info Service
Pour vous aider à arrêter de fumer.
- Jamais la première cigarette
La première cigarette est un piège, il faut la refuser !
- Réseau Addictions Val-de-Marne Ouest (RAVMO)
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
Journée mondiale sans tabac 2011.
- Tabac Info Service
- Office Français de prévention du Tabagisme (OFT)
- Allen Carr : Méthode pour arrêter de fumer

DVD :

- *Arrêter le tabac en douceur*
Marion Adler, Valerie Barres
Studio : Internatinal distribution Electronic, février 2009

Les réponses du Dr Anne Borgne, tabacologue (chat du 4/01/12)

- **Existe t-il des centres de longs séjours en France qui prennent en charge les fumeurs en grandes difficultés ?**

Il n'existe pas de centres spécifiques en dehors d'établissements de cure thermale qui proposent des forfaits arrêt du tabac, non pris en charge par l'assurance maladie. Cependant, dans certains cas, il est possible d'intégrer un service d'addictologie qui prend en charge en hospitalisation complète des sevrages "tous produits", mais ces centres ne sont pas nombreux, et la difficulté d'arrêter "en ville" doit être réelle.

- **J'ai arrêté de fumer mes 60/70 cigarettes/jour, il y aura 4 ans en mars d'un seul coup. Depuis, je suis avec 29 kgs de plus, des fibromyalgies journalières, une fatigue énorme et pas prise au sérieux. Pourquoi ? Du coup je déprime grave et des idées suicidaires. Je ne supporte plus l'odeur du tabac qui me rend malade alors comment faire ?**

Bravo pour votre arrêt. Les difficultés que vous soulignez peuvent survenir quand l'arrêt du tabac est fait sans accompagnement. Aujourd'hui, il paraît nécessaire que vous soyez entendue et qu'on vous aide à gérer ces difficultés. Votre médecin généraliste est le premier interlocuteur. Sinon, vous pouvez aller voir un tabacologue, même si votre consommation a cessé depuis longtemps.

- **Comment motiver son conjoint à arrêter de fumer ?**

Il est préférable d'aborder le sujet avec gentillesse et empathie, de manière positive et sans agressivité. Ne pas insister si cela provoque de la résistance, voire un refus d'en parler. Y revenir de temps en temps, se procurer des plaquettes d'information sur les aides à l'arrêt, pas que sur les risques. La motivation est personnelle et se construit avec le temps, mais entendre que son conjoint peut être son allié, son coach, est encourageant.

- **Mon conjoint est dépendant au tabac au cannabis et à l'alcool...il essaye de stopper actuellement le cannabis mais j'ai peur que ces 2 autres dépendances s'accroissent en remplacement de la première... que puis-je faire pour l'aider ?**

La situation de votre conjoint est une polyaddiction, qui nécessite probablement une prise en charge spécialisée par une structure d'addictologie. Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous adresser à un centre de soins ambulatoire en addictologie, ou en consultation hospitalière.

- **Je mélange et/ou alterne patch et inhalateur de nicotine...puis-je continuer sans danger au-delà des délais conseillés sur les notices (3 mois) ?**

La meilleure utilisation des substituts nicotiniques est celle qui vous permet de ne pas être en manque, de vous sentir le plus "confortable" possible. La durée d'utilisation recommandée en utilisation sans soutien médical est de 6 mois. Au delà, peut-être faut-il prendre un avis chez un tabacologue, ou votre médecin traitant, qui pourra vous donner

les indications pour poursuivre ou arrêter progressivement ce traitement. L'essentiel est d'arriver à ne pas refumer et pour cela, bravo.

- **Que pensez-vous de la cigarette électronique pour arrêter de fumer ?**

La cigarette électronique, ou plutôt les cigarettes électroniques sont des dispositifs vendus plutôt sur internet, et ne sont pas des médicaments. Elles n'ont pas eu l'autorisation de mise sur le marché que possèdent les autres médicaments vendus en pharmacie, et nous ne disposons pour l'instant pas de résultats d'étude montrant leur efficacité et leur sécurité d'emploi. Il en existe de nombreuses qui contiennent des quantités de nicotine très différentes. Se pose également la question des conséquences de l'absorption de propylène glycol, qui est le gaz qui permet la propulsion du nuage de vapeur dans la bouche. Des études sont en cours dont nous attendons les résultats dans un délai que je ne connais pas. Donc pour l'instant, prudence.

- **Je n'ai pas entendu parler pendant l'émission du de la Varénicline. Pour moi, elle a été la solution car elle inhibe la volonté et comme j'avais cette envie d'arrêter.**

Nous n'avons pas eu le temps de parler de la varénicline qui est un médicament efficace pour soulager les signes de manque, et qui est efficace. Son utilisation se fait sur prescription médicale et avec un accompagnement, notamment pour surveiller l'absence de survenue de signes de dépression. En effet certaines études semblent montrer chez certains patients la survenue de signes dépressif, mais sans qu'un lien évident avec le médicament ne soit établi. Mais vous avez raison il peut se révéler très efficace.

- **La Varénicline est-elle encore autorisée ?**

La Varénicline est toujours autorisée. Il ne bénéficie plus par contre du forfait de prise en charge de 50 euros annuels, comme les substituts nicotiniques. Elle doit être prescrite par un médecin

- **La Varénicline est il un médicament compatible avec une grossesse ?**

En l'absence d'études chez des femmes enceintes, la varénicline ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte. Nous n'avons pas de preuve de sa toxicité, mais pas non plus de preuve de son innocuité.

- **Le Baclofène, dont certains prétendent qu'il réduirait tout phénomène de "craving" (envie compulsive) s'appliquerait-il aussi à l'envie de nicotine, comme il le ferait pour l'alcool ?**

Question intéressante, qui montre la nécessité de mettre en place une étude sur l'efficacité de ce médicament dans l'arrêt du tabac. Peut-être une thérapie à venir ?

- **J'ai arrêté pendant 5 ans grâce aux patchs, mais pris 15 kg en 3 mois et fait une dépression 2 ans après l'arrêt, probablement qui couvait depuis l'arrêt. J'en suis sorti grâce aux antidépresseurs. Depuis un an j'ai repris le tabac à**

fond, bien plus qu'avant. Dois-je me mettre immédiatement sous antidépresseurs dès la prochaine tentative de sevrage cette fois (terrain de prédisposition) ?

Un traitement antidépresseur sera en effet peut être nécessaire, mais votre histoire indique que vous devriez vous faire accompagner par un médecin, généraliste ou spécialiste (tabaco ou addicto) pour cette démarche. Ce professionnel saura surveiller avec vous l'apparition de signes de dépression et vous prescrire un traitement si besoin, et saura vous accompagner et vous soutenir.

- **Si la Varénicline est efficace et autorisée, pourquoi n'est-elle pas remboursée ? Ce serait un premier pas dans la reconnaissance de la dépendance !**

Je suis complètement d'accord avec vous, ce médicament, ainsi que les substituts nicotiques devraient être remboursés. Des associations de prévention du tabagisme travaillent sur le sujet et tentent d'obtenir cette décision auprès de nos tutelles, ministère de la santé et assurance maladie.

- **Comme médecin et... ancien fumeur, j'ai constaté que le café appelait la cigarette et la cigarette le café (dans l'émission un médecin faisait d'ailleurs référence à cette association : zone de plaisir analogue au niveau cérébral ?) N'avez-vous pas fait cette constatation ?**

En effet, l'association cigarette café est très fréquente. Il s'agit d'une part d'un réflexe conditionné, et comme les chiens de "Pavlov" salivaient au bruit d'une sonnette qu'on avait associé à un morceau de viande, le fumeur déclenche une envie en l'associant à certaines situations. Le café en est une, la fin de repas une autre ou le travail sur l'ordinateur. La nicotine de plus augmente le métabolisme de la caféine, c'est pour cela que les fumeurs peuvent boire beaucoup de café sans avoir d'insomnie ou de palpitation. Mais gare à l'arrêt, la caféinémie augmente, provoquent nervosité et insomnie (mis sur le compte de l'arrêt du tabac), et le "moment café" appelle une cigarette. De plus, comme vous le signalez, les deux substances agissent sur les mêmes circuits cérébraux, ce qui peut être une troisième explication.

- **Moi je dis merci à la Varénicline de 20 cigarettes par jour j'ai fini à 3 le 3ème jour et 0 le 4ème jour !**

En effet BRAVO.

Les réponses du Dr Juliette Leveque, addictologue (chat du 4/01/12)

- **A partir de quand peut-on arrêter de fumer et comment ?**

Il faut arrêter le plus tôt plus tôt possible, du fait des risques pour la santé. S'aider d'un professionnel de santé, pharmacie ou médecin généraliste permet de trouver une stratégie adapté à chaque patient (soutien, traitement d'aide à l'arrêt du tabac, thérapie comportementale).

- **Gros fumeur depuis 40 ans il y a cinq ans j'ai voulu arrêter de fumer... J'ai eu recours au patch conseillé par mon pharmacien... Gros problème, une violente allergie, bras gonflé, tachycardie donc méfiance à ma sortie de chez mon médecin traitant j'ai stoppé net ! C'est possible je le confirme et quel bonheur !**

Oui le seul effet indésirable des patchs est l'allergie locale à la colle. Changer parfois de marque de patchs permet de diminuer cet effet secondaire. Bravo pour votre arrêt et votre grande motivation.

- **Pensez-vous que la reconnaissance de cette addiction en maladie par le Ministère de la Santé aurait un impact psychologique pour les fumeurs dans leur identité de malade.**

Oui bien sûr, c'est un élément motivationnel qui me semble essentiel. La dépendance au tabac est une maladie chronique. Cela permettrait aux dépendants qui ont du mal à arrêter est ne plus être perçu comme des personnes qui sont "sans volonté", et de prendre confiance dans ce parcours parfois difficile.

- **La Varénicline a-t-il des effets secondaires ? Lesquels ?**

La Varénicline a des effets secondaires comme tous les médicaments : nausées (prendre impérativement le comprimé au milieu d'un repas ou avec un grand verre d'eau), des rêves plus fréquents mais pas des cauchemars, céphalées parfois. Il s'agit d'un médicament de prescription et le suivi est indispensable.

- **La nicotine passe t-elle dans le lait quand on allaite ?**

Oui la nicotine passe faiblement dans le lait quand on allaite. Il faut bien sûr arrêter de fumer si on allaite. L'élimination de la nicotine est rapide (deux heures). Si vous ne parvenez pas à arrêter ou suivez un traitement de sevrage il est préférable de fumer ou de prendre des substituts nicotiniques (pastilles ou gommes) après les tétées.

- **J'ai arrêté de fumer depuis 5 ans avec Varénicline et depuis je n'en ai plus aucune envie. On me dit que je suis de mauvaise humeur à cause de ce traitement ! Est-il néfaste ?**

Non, bien sûr il ne s'agit pas de la varénicline. Il s'agit plutôt d'un changement de comportement : on doit ré apprendre à gérer ses émotions sans cigarette.

- **Enceinte de 3 semaines, je suis passée de 10 à 2 cigarettes/jour sans problème mais n'arrive pas à supprimer ces 2 cigarettes, en particulier la 1ere (après le déjeuner du midi). Que conseillez-vous ?**

Peut-être pourriez vous vous faire aider par une sage femme formée en tabacologie, ou dans une consultation spécialisée pour faire le point. Vous êtes très motivée (10 cigarettes à 2) et il semble que les cigarettes qui vous restent sont liées au comportement et non au manque de nicotine, parfois changer ses habitudes après le repas par exemple pourrait vous aider.

- **Comment utilise-t on un inhalateur de nicotine ? Prix ?**

On met une cartouche de nicotine dans l'inhalateur. On tire dessus, pas comme sur une cigarette, mais comme sur une paille en prenant plusieurs bouffées de suite. Il faut changer la cartouche quand le petit goût piquant à disparu, ou si on ne sent pas régulièrement dans la journée. S'il n'est pas utilisé plus de 8 heures, il faut aussi mettre une nouvelle cartouche. Les prix sont libres en pharmacie.

- **Que pensez-vous de la Varénicline ?**

Il s'agit d'un traitement recommandé dans l'aide à l'arrêt du tabac qui a prouvé son efficacité. Il s'agit d'un médicament de prescription qui doit être surveillé par un professionnel de santé.

- **Juste pour savoir où j'en suis, depuis le 3 février 2011 je ne fume plus, grâce au traitement de la Varénicline, sous surveillance médicale. Beaucoup de personnes me disent que le traitement était dangereux, que pouvez-vous me dire vous pour ma santé ?**

La Varénicline n'est pas dangereuse pour la santé. Beaucoup d'études cliniques ont été menées, et n'ont pas retrouvé d'effet indésirable qui n'autoriserait pas sa mise sur le marché.

- **Si la Varénicline ne marche pas que prescrivez-vous à la place ?**

Des substituts nicotiniques associés à des thérapies cognitives et comportementales.

- **Existe-t-il un traitement antabuse à la nicotine ? (type Disulfirame pour l'alcool).**

Non.

- **Quelle est la bonne stratégie ? Réduire progressivement ou arrêt complet du jour au lendemain ?**

Les deux stratégies ont chacune des avantages. La réduction par exemple peut permettre de renforcer sa motivation et sa confiance en soi vers l'arrêt. Bien sûr j'entends réduction à l'aide d'un traitement de substitution nicotinique (gommes, comprimés, patch).

- **Hospitalisée avec pneumonie foudroyante, fumant depuis longtemps des + ultra cigarettes, heureusement scanners et fibroscopies négatifs, examens cardiologiques bons aussi, ayant arrêté sec depuis 3 mois j'ai toujours envie de fumer aujourd'hui plus qu'hier, comble d'horreur en surpoids ?**

Vous avez le bon choix en arrêtant de fumer. Peut être pourriez-vous prendre rendez vous dans une consultation spécialisée de tabacologie dans votre région pour vous faire aider. Pour le surpoids, privilégier les aliments non caloriques, et faire un peu d'activité physique

Les réponses de Nicolas Bonnet, pharmacien de santé publique (chat du 4/01/12)

- **Beaucoup de gens me disent avoir arrêté grâce au livre de Allen Carr (y compris mon frère fumeur depuis 32 ans) pourquoi ça marche cette méthode ?**

Allen Carr dans son ouvrage propose différentes stratégies motivationnelles et comportementales souvent nécessaires à l'arrêt du tabac. Néanmoins il est à regretter qu'il n'incite pas à l'utilisation des thérapies recommandées et validées que sont par exemple les substituts nicotiques.

- **Il existe en Suède un substitut à la cigarette, le Snus. Il y a des dangers à son utilisation sur le long et court terme, utilisé depuis 18 ans par mon père ?**

Le Snus est une forme de tabac à chiquer. Il ne peut pas être considéré comme un substitut (au même titre que les substituts nicotiques). C'est néanmoins une méthode de réduction des dommages liés au tabagisme en réduisant le risque de cancer broncho pulmonaire même si le risque de survenue d'un cancer buccal est augmenté.

- **Beaucoup d'anciens fumeurs me disent avoir encore envie de fumer 10 voire 25 ans après l'arrêt, peut-on en déduire comme pour l'alcoolisme qu'il y a des sujets qui sont chimico-dépendants de la nicotine, et ce à vie ?**

La dépendance à une drogue, tabac inclus, est un comportement acquis avec possibilité de "craving" (envie compulsive) et de reprise de consommation plusieurs mois, voire plusieurs années après l'arrêt. Pour rappel la dépendance est une interaction entre un produit, un environnement et un individu. Nous ne sommes donc pas égaux face aux drogues.

- **J'ai vu dans une émission récente que les patchs et autres comprimés de substitution ne pouvaient être qu'inefficaces car d'autres substances contenues dans les cigarettes sont responsables de l'addiction au tabac.**

La dépendance, et l'addiction au tabac, sont des comportements qui sont à la croisée d'un produit, un individu et d'un environnement. En ce sens il est nécessaire de prendre en charge ces 3 aspects pour traiter correctement une addiction. Néanmoins, les substituts nicotiques et la varénicline ont prouvé leur efficacité dans de nombreux essais cliniques validés à un niveau international.

- **Peut-on continuer à fumer une cigarette par jour avec un patch ou est-ce déjà l'échec ? Cela fait 3 jours que j'essaye d'arrêter mais l'envie est tenace !**

Les substituts nicotiques sont aujourd'hui de plus en plus utilisés dans une stratégie de réduction des dommages en association avec un maintien de quelques cigarettes dans la journée. Cette expérimentation du sevrage partiel et de sa capacité à réduire sa consommation grâce à une aide pharmacologique est une étape très importante dans la prise en charge de son tabagisme.

- **Avec quel appareil mesure-t-on le taux d'intoxication à la fumée de tabac dans le sang (CO...etc..) ?**

On mesure l'intoxication du sang au monoxyde de carbone grâce à un analyseur de CO. Le CO est à l'origine d'une hypoxie et est un facteur de risque d'accidents cardiovasculaires.

- **La prise de gomme a entraîné nausée, vomissement, tachycardie. J'en ai cependant besoin pour arrêter, que faire ?**

Les effets indésirables listés sont ceux d'un surdosage en nicotine. Essayez de réduire la quantité totale de nicotine absorbée par jour en diminuant les dosages (patchs, gommes, comprimés, cigarettes, ...) ou de changer de forme galénique (comprimés, gommes, ...).

- **J'ai arrêté de fumer depuis deux semaines. Je n'ai fumé aucune cigarette et n'en ressens pas un besoin fondamental. Cependant, j'ai l'impression depuis ce temps de passer mes journées à manger. Sans avoir faim mais par véritables pulsions. Existe-t-il des moyens pour parer à ces véritables pulsions boulimiques ?**

La nicotine est un produit anorexigène, en ce sens qu'elle réduit l'appétit. De plus 20 cigarettes par jour augmente la production d'énergie par le corps pour près de 300 kCal. Aussi l'arrêt du tabac nécessite un réapprentissage alimentaire et nutritionnel qui peut être accompagné par votre diététicien.

- **L'inhalateur de nicotine supprime-t-il l'effet de ralentissement qu'entraîne l'arrêt du tabac ?**

L'inhalateur de nicotine est un dispositif qui mime de façon très proche l'action de la nicotine de la cigarette sur le cerveau et peut réduire l'effet indésirable cité qui a également des composantes psychologiques et environnementales fortes.

- **Peut-on mettre un patch et fumer, je suis très dépendante ? Combien de cigarettes par jour avec un patch ?**

La consommation de cigarettes avec un patch est possible. En cas de surdosage en nicotine (trop de cigarettes fumées avec un patch) vous ressentirez des nausées, étourdissements, palpitations. C'est avant tout un apprentissage personnel.

- **Est-ce que les cigarettes menthol sont plus dangereuses que d'autres ?**

Le tabac est dangereux sous toutes ses formes et les cigarettes encore plus. Les parfums rajoutés ne sont que des techniques marketing utilisées pour adoucir la fumée de cigarette et conquérir des publics féminin et jeune.

- **Les patchs pendants la grossesse sont-ils compatibles ?**

Oui les patchs de nicotine sont compatibles avec la grossesse et sont même indiqués chez la femme enceinte tabacodépendante.

- **Une prof d'université me disait que les cigarettiers américains publiaient le contenu des cigarettes mais les fabricants du marché UE/France, donc sans doute les quantités de produits qui font l'addiction ont augmenté (ça augmente le marché) qu'en pensez-vous ?**

De nombreuses rumeurs "hoax" courent sur la composition des cigarettes. La combustion de la cigarette est très nocive en elle-même et dégage plus de 4000 composés. La nicotine fumée est le produit le plus addictogène connu. Il n'est donc pas nécessaire aux cigarettiers de rajouter d'autres produits autres que les agents de saveur pour adoucir l'âcreté de la fumée.

- **Mon père âgé de 75 ans cardiaque et sortant d'une grave anémie continue de fumer, y a-t-il un moyen de l'aider à arrêter ?**

L'utilisation de substituts nicotiques accompagnée par un professionnel de santé semblent indiqués et vous permettent de réduire considérablement vos risques.

- **Toujours dans le registre dépendance croisées alcool/tabac, j'ai pu constater (à titre individuel) que le Baclofène, comme la Naltrexone réduisaient la consommation de tabac (effet anxiolytique général et surtout nausées après un certain nombre de cigarettes). Pas d'étude en cours non plus sur la naltrexone ?**

La naltrexone (antagoniste opiacé) a une indication dans le sevrage alcool avec une abstinence à 6 mois équivalente aux autres types de prise en charge. A ma connaissance, il n'existe par contre pas d'étude avec la nicotine.

- **Quoi faire lorsqu'on a toujours envie de fumer après avoir arrêté depuis 3 mois : utiliser des patchs qui dorment dans un tiroir mais cela serait d'aller en arrière ? Des produits homéopathiques s'ils existent ? Sont-ils remboursés autant que les molécules chimiques ?**

L'envie de fumer peut persister de nombreuses années. En cas de "craving", privilégier les formes orales de nicotine type comprimé ou gommes. L'homéopathie peut être un traitement accompagnant votre arrêt du tabagisme - vous référez à un spécialiste dans le domaine - mais ne fait pas partie des traitements recommandés.

- **J'ai arrêté depuis hier, je fume cela fait 10 mais de plus en plus ! Une de mes résolutions 2012 je mets des patchs et à côté une cigarette électronique sans nicotine pour les réflexes et les habitudes. Je vous ai entendu dire que nous ne savons rien sur ces cigarettes et que des études se font actuellement. Auriez-vous une idée des résultats et existe t-il des stratégies pour remplacer ces réflexes ?**

Bravo pour votre arrêt. Il existe des cigarettes électroniques avec autant de composition différentes que de modèles. Les études sont en cours et les résultats en attente. Pour la gestuelle, je vous recommande vivement l'inhalateur de nicotine.