Vos questions / nos réponses

arret du tabac

Par Profil supprimé Postée le 21/10/2009 08:39

au bout de combien de temp gere t on le manque de tabac car je ne veux pas de substitut merci

---

Mise en ligne le 22/10/2009

Bonjour,

Le sevrage du tabac crée une dépendance dont le "manque" et ses effets sont variables en fonction de la personnalité de chacun et du contexte dans lequel il se trouve.

La durée et la gestion du manque sont propres à chaque individu, selon l'ampleur de sa consommation au moment de l'arrêt et du rapport qu'il a entretenu avec le tabac.

Si certains signes d'amélioration de l'état physique sont perceptibles quelques semaines après l'arrêt, la désaccoutumance se fait de manière progressive, étalée dans le temps. Nous ne sommes pas en mesure de pouvoir prévoir cette durée.

Certains sevrages du tabac peuvent nécessiter un accompagnement, il peut être autre que médicamenteux et s'appuyer sur d'autres méthodes d'aide à l'arrêt (thérapie de groupe, acupuncture, sophrologie…).

Nous vous suggérons de prendre contact avec Tabac Info Service qui peut vous proposer un accompagnement personnalisé. Des tabacologues, (médecins, psychologues) feront le point sur votre dépendance, votre expérience de l'arrêt, les traitements qui seraient les plus à même de vous aider.

(Tabac Info service au 0 825 309 310 (n°indigo) du lundi au samedi de 8h à 20h)

Cordialement.