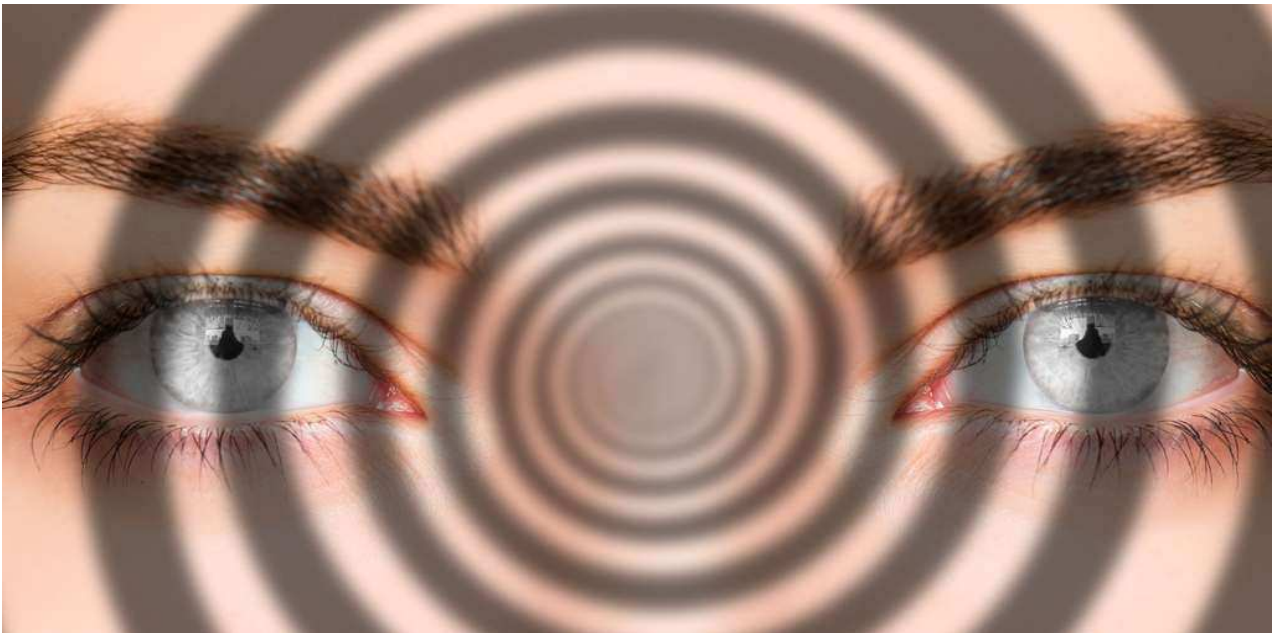


Santé

L'hypnose pour arrêter de fumer

[Dossier - Arrêter de fumer : comment s'affranchir du tabac](#)

L'hypnose dans le traitement du tabagisme ne fait pas partie des traitements recommandés par l'agence française pour la sécurité sanitaire. D'après un travail américain, cette technique serait efficace. Davantage même, que le recours aux substituts nicotiniques.



L'hypnose contre le tabagisme n'est pas recommandée par l'agence française de sécurité sanitaire. © Muratart - Shutterstock

Une étude sur l'efficacité de l'hypnose en traitement du tabagisme

Le Dr Faysal Hasan du *North Shore Medical Center* de Salem a mené une étude pour le moins originale. Elle visait à comparer l'efficacité des différentes méthodes d'aide au [sevrage tabagique](#). Au nombre de 67, les participants fumeurs ont été hospitalisés à la suite d'un [diagnostic](#) de maladie soit cardiovasculaire, soit respiratoire. Tous avaient manifesté leur désir d'arrêter de fumer.

Ils ont été répartis dans quatre groupes selon leurs desiderata. Le premier avait choisi des séances d'hypnose, le second avait opté en plus pour des substituts nicotiniques, le troisième seulement pour des substituts. Quant aux autres fumeurs, ils n'avaient accepté aucune des deux méthodes.

Six mois après leur sortie d'hôpital, 50 % des patients des groupes « hypnose » et « hypnose/substituts » n'avaient pas rechuté, contre seulement 25 % des malades uniquement traités par substituts nicotiniques. Et moins de 16 % parmi le dernier groupe.

Autre donnée intéressante, les fumeurs admis pour un problème cardiaque ont réalisé un meilleur taux de [sevrage](#) (45 %) que ceux dont l'hospitalisation était liée à une maladie respiratoire (15 %). Selon l'auteur, les patients victimes d'un trouble coronarien « *ont eu particulièrement peur et ont*

ressenti une douleur profonde qu'ils ont considéré comme un risque majeur pour leur santé ». Tandis que les fumeurs hospitalisés pour un trouble respiratoire avaient davantage le sentiment de pouvoir vivre encore des années tout en continuant de fumer...



Lien vers l'article original :

<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-arreter-fumer-affranchir-tabac-1164/page/9/>