**Arrêter de fumer diminue l'anxiété**

Mots clés : [tabac](http://sante.lefigaro.fr/search/site/tabac), [tabagisme](http://sante.lefigaro.fr/search/site/tabagisme), [stress](http://sante.lefigaro.fr/search/site/stress), [cigarette](http://sante.lefigaro.fr/search/site/cigarette)

Par figaro icon[Delphine Chayet](http://plus.lefigaro.fr/page/delphine-chayet) - le 17/01/2013

Les fumeurs sont persuadés que le sevrage va augmenter leur nervosité à long terme. À tort, selon une étude britannique.

Les fumeurs ont beau en être persuadés, la consommation de cigarettes ne soulage pas leur stress. C'est même tout le contraire, selon une étude publiée dans le [*British Journal of Psychiatry*](http://bjp.rcpsych.org/). «Les fumeurs qui parviennent à l'abstinence connaissent une réduction de l'anxiété à long terme, alors que ceux qui échouent la voient augmenter», affirme une équipe de chercheurs anglais du King's College de Londres et de l'université de Southampton.

Pour arriver à cette conclusion, les scientifiques ont suivi 491 fumeurs participant à un programme de sevrage tabagique combinant psychothérapie, éducation et traitement médicamenteux. Ils ont mesuré par questionnaire leur niveau de stress avant l'arrêt du tabac, puis six mois après. Résultat: les patients ayant réussi leur sevrage avaient vu leur score d'anxiété diminuer de neuf points (sur une échelle de 80), tandis que les patients ayant rechuté subissaient une hausse de trois points. Cette tendance était plus marquée chez les personnes souffrant d'un trouble psychiatrique.

**Erreur d'interprétation**

«Avec la prise de poids, le stress est un obstacle majeur à l'arrêt du tabac, souligne le Dr Ivan Berlin, tabacologue à la Pitié-Salpêtrière (Paris). Les fumeurs, mais aussi les professionnels de santé, sont en effet convaincus que le sevrage provoque une augmentation de l'anxiété à long terme. Or, si on constate chez certaines personnes un regain de nervosité, ce phénomène se dissipe en quelques jours.»

Selon les chercheurs anglais, si la plupart des fumeurs pensent que le tabac soulage le stress, c'est en raison d'une erreur d'interprétation. En supprimant les symptômes du manque, la nicotine crée dans leur esprit l'illusion d'une amélioration de leur humeur. Ainsi, les scientifiques recommandent d'adapter les messages de santé publique. Selon eux, «les médecins doivent informer leurs patients que l'arrêt du tabac est bon pour la santé mentale», mais ils [doivent être attentifs aux échecs](http://sante.lefigaro.fr/actualite/2010/10/17/10478-comment-faire-pour-arreter-fumer) car une rechute, elle, aggrave l'anxiété.

**L’arrêt du tabac : aussi efficace que les antidépresseurs**

**Publiée jeudi 20 février**

[](http://www.cnct.fr/images/news/traitement_fumeurs.jpg)

Certains fumeurs souhaitent arrêter de fumer mais poursuivent leur tabagisme en particulier parce qu’ils pensent en tirer des bénéfices sur leur humeur et stress voire leur dépression.

Parallèlement, certains professionnels de santé hésitent à orienter vers l’arrêt des fumeurs présentant une maladie mentale de peur d’aggraver leur état.

Gemma Taylor et al (1) ont effectué une revue systématique de l’ensemble des études scientifiques publiées dans la littérature internationale concernant le retentissement de l’arrêt du tabagisme sur l’humeur, le stress et la dépression des fumeurs en comparant cet état avant et après l’arrêt avec un suivi au minimum de six semaines.

Ces études démontrent que, chez les fumeurs ayant arrêté, l’anxiété a baissé de 37 %, la dépression de 25 %, l’anxiété associée à la dépression de 31 % et le stress de 27 %, alors que chez ceux poursuivant leur tabagisme ces symptômes ont persisté.  
De plus la qualité de vie psychologique et les affects positifs se sont améliorés chez ceux arrêtant de fumer et non chez les fumeurs poursuivant leur tabagisme.   
Les mêmes effets bénéfiques sur la santé mentale sont observés chez les fumeurs "sains" et chez ceux présentant une maladie physique et/ou psychiatrique ; l’effet de l’arrêt du tabac sur les troubles de l’humeur est égal voire supérieur à celui d’un traitement par antidépresseurs.  
  
Les auteurs concluent que **l’arrêt du tabac est associé à une réduction de la dépression, de l’anxiété et du stress et à une amélioration de l’humeur ainsi que de la qualité de vie.** Ces effets sont observés chez les sujets présentant ou non une affection psychiatrique.  
Aussi **les fumeurs peuvent-ils être rassurés : arrêter de fumer améliorera leur état psychologique.**

**Comment expliquer, alors, que les fumeurs souffrant ou non d’une maladie psychiatrique pensent que fumer améliore leur humeur, réduit leur stress et leur dépression ? En fait** ils attribuent cette capacité à la cigarette en se fondant sur leur observation que fumer permet d’éviter le manque lié à l’arrêt de leur prise de nicotine alors que **c’est le fait de fumer qui est à l’origine de ces troubles psychologiques.** Or ceux-ci disparaissent rapidement avec l’arrêt du tabac.

Source (1) Gemma Taylor, Ann McNeill, Alan Girling, Amanda Farley, Nicola Lindson-Hawley, Paul Aveyard ; Change in mental health after smoking cessation : systematic review and meta-analysis.  
BMJ 2014 ; 348 : g 1151 doi : 10.1136/bmj.g1151 (Published 12 February 2014)