



Arrêter de fumer n'est pas vécu, comme on pourrait le penser, comme une dure épreuve. Au contraire, l'arrêt du tabac rend heureux et améliore l'humeur des abstinents. Une étude en apporte la preuve.

Arrêter de fumer, c'est excellent pour le moral !

La vie est vraiment plus cool sans tabac

Dès l'arrêt du tabac, les bénéfices pour la santé sont immédiats, puis se poursuivent et se potentialisent dans le temps. Mais l'arrêt du tabac est aussi très bon pour le moral et instantanément.

Pour arriver à cette démonstration, des chercheurs se sont intéressés à un groupe de 210 fumeurs désirant arrêter leur tabagisme. Après avoir reçu des conseils et des substituts nicotiniques, chaque fumeur s'est programmé une date d'arrêt. Ils ont ensuite accepté de passer un test d'évaluation des symptômes de la dépression. Ce test a été fait une première fois une semaine avant la date d'arrêt, puis 2 semaines, 8, 16 et 28 semaines après. Tous les sujets n'ont pas réussi leur sevrage, certains ne s'étant finalement pas arrêtés du tout (près de la moitié), d'autres ayant repris à la 2e semaine, tandis que d'autres encore sont restés abstinents jusqu'à la 8e ou 28e semaine.

On remarque ainsi que l'humeur des sujets était la meilleure dans le groupe des abstinents et la moins bonne chez les fumeurs. A noter que les "plus malheureux" étaient ceux qui n'avaient pas arrêté du tout !

**Au final, pour retrouver la bonne humeur,
commencez par arrêter de fumer, c'est très efficace !**

Consultez en cas d'humeur triste à l'arrêt car ce n'est pas normal

Sachant que le sevrage améliore le moral, il ne fait aucun doute que si vous arrêtez de fumer et que votre humeur tombe au plus bas, il faut consulter ! Il s'agit peut-être d'une dépression, qu'il faut impérativement prendre en charge. Et ce, même si vous avez repris la cigarette et qu'elle vous aide à vous sentir mieux. La cigarette anti-dépression est un leurre. Ne vous laissez pas bernier. Lorsque l'on est dépendant à la cigarette, le manque se traduit notamment par un état d'anxiété, que l'on calme régulièrement en prenant une nouvelle cigarette. La cigarette n'a donc pas un effet anti-anxiété, elle calme l'anxiété liée à la dépendance qu'elle a générée.

