

12. Tabac/nicotine: est-ce que je peux fumer pendant le sevrage?

Il est préférable de ne pas fumer pendant le sevrage, étant donné que la nicotine induit des effets neurochimiques qui peuvent interférer avec le processus de sevrage, ce qui va rendre celui-ci plus compliqué.

Si vous êtes fumeur, il est conseillé d'arrêter de fumer avant le début du sevrage. Cependant, si vous n'y parvenez pas, il est conseillé de ne pas tenter de se sevrer du tabac pendant le sevrage d'un médicament psychotrope, mais d'attendre la fin du sevrage pour arrêter de fumer.

En effet, comme l'explique Ray Nimmo (2002), l'agitation et l'insomnie sont des symptômes de sevrage qui peuvent se manifester lors de l'arrêt de la nicotine, c'est pourquoi il est déconseillé de se sevrer de la nicotine pendant le sevrage des benzodiazépines [notamment]. Ray Nimmo (2002) ajoute que la seule exception concerne les femmes enceintes : si vous êtes enceinte, il est essentiel que vous arrêtiez de fumer immédiatement.

Plus d'informations concernant les neurotransmetteurs affectés par la nicotine:
<http://bit.ly/2F5gHEj>

