

## EFFICACITÉ DE L'HYPNOSE POUR LE SEVRAGE TABAGIQUE

2 études ont été conduites dans les années 90 pour comparer l'efficacité des différentes méthodes de sevrage tabagique. Ces analyses compilent les différentes études réalisées sur les méthodes d'arrêt du tabac les plus utilisées et montrent que l'hypnose à un taux d'abstinence élevé comparée à d'autres méthodes. Les résultats présentés indiquent le pourcentage de personnes abstinentes après 6 mois.

Type de traitement	% qui ont arrêté	nb. de sujets	nb. d'études
Séance de groupe de support (survivant de crises cardiaques)	36	223	1
<b>Hypnose</b>	<b>24</b>	<b>646</b>	<b>10</b>
Séance de groupe de support (groupe de sujets sains à haut risque de crise cardiaque)	21	13205	4
Patch de nicotine (prescription propre)	13	2020	10
Chewing-gum à la nicotine (prescription propre)	11	3460	13
Séance de groupe de support (en grossesse)	8	4738	10
Conseil du médecin (séances additionnelles)	5	6466	10
Réduction progressive du tabac	5	630	8
Patch de nicotine (prescription du médecin)	4	2597	4
Chewing-gum à la nicotine (prescription du médecin)	3	7146	15
Acupuncture	3	2759	8
Conseil du médecin (une seule fois)	2	14438	17
Séance de groupe de support	2	2059	8
Conseil des infirmiers des cliniques de promotion de la santé	1	3369	2

*D'après Law, M. & Tang, J.L. (1995). An analysis of the effectiveness of interventions intended to help people stop smoking. Arch. Intern. Med., 155. 1933-1941*

	% qui a arrêté de fumer	nb. de sujets	nb. d'études
Conseil (patients cardiaques)	42	4553	34
<b>Hypnose</b>	<b>36</b>	<b>6020</b>	<b>48</b>
Divers	35	1400	10
Conseil (patients pulmonaires)	34	1661	17
Thérapie par aversion à la fumée	31	2557	103
Clinique de sevrage de groupe	30	11580	46
Acupuncture	30	2992	19
Méthodes d'information sur le lieu de travail	30	976	13
Autres techniques par aversion	27	3926	178
Plans à 5 jours	26	7828	25
Méthodes par aversion	25	1041	26
Education (initiatives de promotion de la santé)	24	3352	27
Médication	18	6810	29
Interventions du médecin traitant (plus que conseil)	18	3486	16
Chewing-gum à la nicotine	16	4866	40
Auto thérapie (self-help)	15	3585	24
Conseil du médecin traitant	7	7190	17

*D'après Chockalingam, V. & Schmidt, F.L. (1992). A meta-analysis comparison of the effectiveness of smoking cessation methods. Journal of Applied Psychology. 77(4). 554-561.*