

C'est le moment d'arrêter de fumer!

L'État mise sur le paquet neutre, mais bien des méthodes existent

La rentrée de septembre, propice aux bonnes résolutions? Pour les tabacologues, ce n'est pas une vaine formule. Pour preuve, la plateforme Tabac info service, qui lance ces jours-ci une nouvelle campagne antitabac, reçoit toujours à cette période davantage d'appels de candidats à l'abstinence. Et selon le baromètre édité en 2014 par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) 60% des fumeurs voudraient arrêter. Mais la moitié des fumeurs présente aussi une dépendance au tabac, venant compliquer leur parcours d'arrêt: seuls 3 à 5% d'entre eux s'arrêtent spontanément dans les 6 à 12 mois selon le Programme national de réduction du tabagisme. C'est bien là tout le problème, dans un pays où 13,4 millions de personnes fument quotidiennement, avec les risques que cela

60% des fumeurs veulent arrêter mais la moitié d'entre eux présente une dépendance.

implique pour la santé. Et rompre avec cette conduite addictive, est plus ou moins compliqué selon le milieu auquel on appartient: les fumeurs issus de milieux défavorisés sont beaucoup moins nombreux à y parvenir, selon le ministère de la Santé, qui a relevé seulement 10% d'abstinents parmi les ouvriers entre 2005 et 2010, contre 24% parmi les cadres supérieurs.

L'État, qui multiplie les politiques publiques, depuis des années, pour inciter les fumeurs à abandonner la cigarette, notam-

ment en augmentant le prix de ces dernières qui atteint désormais en moyenne 7€ les 20, mise désormais sur le fameux "paquet neutre", défendu par Marisol Touraine dans sa loi santé. Car si les ventes de cigarettes ont reculé passant sous la barre des 60 millions de tonnes en 2013, la part des fumeurs en France (28%) a augmenté entre 2005 et 2010. Aujourd'hui les patients récidivistes recherchent la méthode qui leur permettra de franchir enfin le cap. Ces témoignages et avis d'experts vous permettront peut-être de trouver la vôtre.

Marie-Cécile BÉRENGER

mcberenger@laprovence-presse.fr

Les Provençaux misent sur la volonté

Sur LaProvence.com, les internautes ont échangé leurs astuces pour arrêter de fumer. Sans surprise, l'une d'elle fait l'unanimité: la volonté. Chica-go13 notamment, fumeur depuis ses 13 ans, explique avoir brutalement arrêté... lorsqu'il a pris sa retraite. "J'ai dit stop et depuis je suis très bien. Donc pour arrêter, la volonté et rien d'autre". Rians 83 a également suivi la même méthode: "Uniquement la volonté. Trois paquets par jour et, du jour au lendemain, plus rien." Mais il reconnaît toutefois que, 18 ans après, il a "toujours envie de fumer". Mais tout le monde n'est pas capable d'y arriver seul. Caradodo a lui ajouté les patchs à la volonté. Moïnillon a, quant à lui, fait appel à un centre antitabac et à de l'acupuncture. "J'ai gardé le paquet pendant un an dans la poche avec un briquet et cela m'a aidé." Une initiative salvatrice: "Deux amis ont suivi le même par-

cours mais ont fumé en sortant... morts tous les deux d'un cancer des poumons à 50 ans". En procédant ainsi, il s'est sans doute sauvé la vie. Fayce n'a pour sa part même pas eu besoin de volonté pour arrêter de fumer. Tout a eu lieu grâce à un simple concours de circonstances: "Ayant eu un problème aux oreilles depuis des années, mon ORL a décidé de me mettre des aérateurs trans-tympaniques, et comme je fumais deux paquets par jour, il m'a fait une biopsie du cavum." Résultat étonnant: après l'opération, Fayce affirme ne plus ressentir de plaisir à fumer et ne ressent donc aucun manque. Prudence toutefois, cela ne fait que quatre mois qu'il a arrêté et la route est encore longue... BleuMer enfin donne sans doute la solution la plus simple pour arrêter de fumer: "Ne pas commencer". Le paquet neutre facilitera peut-être ceci.

Jérémy PRIN-DERRE

Un panel de méthodes plus ou moins efficaces

LES VALEURS SÛRES

Les substituts nicotiques, quelles que soient leurs formes (patchs, gommes, pastilles, chewing-gum, inhalateurs) demeurent les traitements les plus efficaces, et les plus utilisés. Mais attention, prévient Axel Bernabeu, chef de clinique assistant à l'AP-HM (Assistance publique hôpitaux de Marseille), le recours à un professionnel s'impose, dans le suivi d'une démarche qui passe le plus souvent par une réduction de la consommation, avant d'atteindre le sevrage complet. "Il y a pas mal de croyances erronées sur les patchs notamment, les gens pensent qu'ils ne peuvent pas fumer en même temps alors que ça peut les aider à réduire le nombre de cigarettes", explique l'addictologue "souvent la démarche avorte, quand les gens utilisent seuls le patch, ils l'enlèvent pour fumer, puis le remettent et ils sont déçus, ils arrêtent".

Le coaching dans ce long cheminement est d'ailleurs essentiel. C'est ce que propose la plateforme Tabac Info Service (03 98 89) lancée en 1998 par le ministère de la Santé, relayée ces jours-ci par une nouvelle campagne antitabac à travers trois spots publicitaires. Par téléphone les fumeurs ont la possibilité d'avoir un accompagnement par un tabacologue, après un premier entretien qui permet de dresser un bilan, et surtout de fixer une date d'arrêt. "Deux ou trois entretiens de suivi sont proposés pendant un mois après la date d'arrêt puis nous rappelons tous les bénéficiaires six mois après", explique Olivier Sma-dja, responsable de Tabac info Service. Sur internet, le coaching plus automatisé génère l'envoi de 15 mails avant et 30 après la date

d'arrêt pour motiver les fumeurs.

Et les résultats semblent au rendez-vous puisqu'en 2014 sur un total de 35 000 appels, 22% des bénéficiaires avaient arrêté lorsqu'ils ont été contactés six mois après leur prise en charge par téléphone, et 27% de ceux qui avaient consulté par internet. "Nous informons aussi sur les possibilités de remboursement des substituts nicotiques par la Sécurité sociale, à hauteur de 50€ par

Substituts nicotiques, hypnose, cigarette électronique...

an et jusqu'à 150€ pour certaines catégories de patients, lorsqu'ils sont prescrits par un médecin", précise le responsable.

LES DISCUTABLES

Depuis quelques années toutefois, l'arrivée de la cigarette électronique a modifié la donne. Si la position du ministre de la Santé, Marisol Touraine, est ferme sur le sujet, les médecins considèrent qu'elle peut constituer une aide, même s'ils n'ont pas le droit de la prescrire en France. "C'est un très bon outil de réduction des risques; il n'y a pas de combustion, cela vaut mieux que de fumer des cigarettes, cela permet aussi de faciliter la période de transition entre la réduction et l'abstinence", souligne Axel Bernabeu. La loi Santé, actuellement en discussion au Sénat, prévoit toutefois de fortes mesures

d'encadrement du vapotage, considéré comme incitatif à l'acte de fumer, notamment chez les jeunes.

Les applications sur smartphone incarnent actuellement la nouvelle génération de méthode antitabac. Mais le recul n'est pas suffisant pour mesurer leur efficacité. Aux yeux de l'addictologue, seule Stop tabac, éditée par le CHU de Genève, mérite le détour. Après avoir défini le profil de son utilisateur, le programme téléchargeable sur smartphone génère des messages d'encouragement et des conseils adaptés.

LES ALTERNATIVES

Acupuncture et hypnose font partie des méthodes alternatives aux grands classiques pour arrêter de fumer. Alain Moreni, hypnothérapeute à Marseille et Six-Fours dans le Var, propose ainsi à ses patients de sortir du tabagisme, en une ou deux séances. "Ils ont essayé plein d'autres choses et parfois seuls. Le facteur supplémentaire c'est qu'on va le faire à deux", explique le praticien du cabinet Centre Avance. Mais si le professionnel obtient des résultats, c'est à la condition que "le patient ait envie de basculer dans le monde non-fumeur. S'il vient sous la contrainte médicale ou la pression de son entourage, ça sera difficile". Le principe est d'accompagner le patient, sous hypnose, pour acquérir d'autres sensations, visant à remplacer celle qu'il s'apprête à perdre. "Mais ce n'est pas de la magie, c'est un vrai travail pour eux. Nous avons un bon taux de réussite sur les personnes très volontaires."

M.-C.B.

Du virtuel au sevrage

L'AP-HM suit un protocole de recherche destiné à mettre au point une méthode innovante de sevrage. "Il est destiné à des personnes déjà abstinentes depuis 15 jours", explique Axel Bernabeu. Basée sur la thérapie cognitive et comportementale, cette technique vise à exposer le patient à des situations à risque virtuelles pour les aider à mieux les gérer. "Cet hiver le casque de réalité virtuelle sera commercialisé, avec des applications."

L'ANALYSE d'Axel BERNABEU addictologue à l'AP-HM

"La motivation se travaille"

Spécialisé dans la prise en charge de toutes les addictions, dont le tabac, Axel Bernabeu, chef de clinique assistant à l'AP-HM estime que la France devrait regarder de plus près ce qui se passe au Royaume-Uni. Un rapport d'enquête vient d'y être rendu qui place la cigarette électronique au centre du sevrage. "Il considère les risques comme très faibles, et n'envisage pas l'e-cigarette comme une incitation à fumer", explique le psychiatre de formation qui plaide pour former les revendeurs de cigarettes électroniques afin qu'ils accompagnent mieux les consommateurs dans leurs pratiques. "Le Royaume-Uni est aussi un des pays qui a le plus fort taux de réussite avec l'augmentation du prix", poursuit le médecin qui croit peu aux vertus du paquet neutre. "Des études d'imagerie fonctionnelle ont montré que l'encart ou la photo pouvait au contrai-

re déclencher une envie de consommer. Et puis les gens ont ces paquets constamment sous les yeux, ils s'y habituent". Pour l'addictologue, l'important est d'accompagner le fumeur, dont il va falloir prendre en charge d'éventuels troubles anxieux "qui peuvent suffire pour favoriser une dépendance." Le recours à un professionnel est donc indispensable, notamment lors du sevrage, qui peut générer un épisode dépressif, facteur de rechute. "Les gens rechutent, ça fait partie du changement; le but c'est d'espacer les rechutes car les gens peuvent se désespérer", explique Axel Bernabeu qui propose aussi aux fumeurs des entretiens motivationnels de psychothérapie brève "car la motivation se travaille, il ne faut pas avoir peur de consulter un addictologue".

Recueilli par M.-C.B.

La quarantaine avec ou sans nicotine

Kevin et Stéphanie n'ont pas pris du tout le même virage à l'approche de la quarantaine. Le journaliste qui fumait depuis le lycée a décidé brutalement de s'arrêter. "Je me suis rendu compte que tout dans ma vie était lié à mon envie de fumer. Un beau jour je suis entré dans une pharmacie et je me suis fait expliquer le système des patchs" raconte le père de famille qui a arrêté sans l'aide d'un professionnel, excepté celle du pharmacien. L'infirmière, elle, n'avait jamais fumé. "Et puis un soir, on était entre amis, on avait envie de décompresser, et j'ai essayé, j'ai ressenti une sensation de bien-être", raconte la jeune maman qui confie travailler beaucoup, comme son mari. "Au début je piquais quelques cigarettes aux amis, et depuis peu j'achète mon paquet, même si cela déplaît à ma famille". Mais ni les paquets neutres ni le discours "culpabilisant" de la société ne gâchent le petit plaisir qu'elle s'accorde 10 fois par jour. "En plus je ne me retrouve plus seule à table lorsque les autres vont fumer!" Kevin, lui, ne fume plus depuis quatre ans. "Mais je me dis qu'à 70 ans, je m'y remettraï" prévoit déjà cet ex-fumeur...

M.-C.B.

L'EXPERTISE du Dr GREILLIER pneumologue

"73 000 décès par an soit un toutes les 7 minutes"



/PHOTO F.C.

Le tabac est la seule substance que l'on peut consommer légalement. Pourtant, le tabac tue et est responsable de maladies graves et incurables. Pour le Dr Laurent Greillier, pneumologue-cancérologue à l'Hôpital Nord, "le tabac est une drogue dure avec une vraie dépendance. C'est la première cause de mortalité évitable. Le tabac, c'est 73 000 décès par an en France soit un décès toutes les 7 minutes. S'il touche principalement le poumon avec

40 000 nouveaux cas de cancers chaque année, il est aussi responsable des cancers ORL. Et, dans plus de 50% des cas, il est le grand pourvoyeur de tumeurs à la vessie. Le tabac est également, chez la femme, à l'origine de certains cancers du sein. Surtout si celle-ci a commencé à fumer très jeune, bien avant que la glande mammaire soit mature. Le tabagisme est aussi à l'origine de nombreuses pathologies cardio-vasculaires et respiratoires comme la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive). Une maladie grave et irréversible puisque 4^e cause de mortalité dans le monde. La liste est encore longue. C'est en fait plus d'une centaine de maladies aggravées par le tabac. Le fumeur s'expose ainsi aux ulcères, maladies du pancréas, complications postopératoires avec une mauvaise cicatrisation. Le tabagisme chez la femme enceinte est tout aussi lourd de conséquence avec des risques de fausse couche et, plus grave, une augmentation de mort subite du nourrisson. Il n'est jamais trop tard pour arrêter et les effets bénéfiques sont immédiats au niveau des maladies cardio-vasculaires. Pour le cancer, l'arrêt du tabac diminue le risque un petit peu tous les ans. Autant mettre toutes les chances de son côté."

Florence COTTI



La moitié des fumeurs présente une dépendance au tabac, venant compliquer leur parcours d'arrêt.

/PHOTO FLORIAN LAUNETTE