

L'accompagnement par des professionnels formés accroît la réussite du sevrage tabagique

Entretien avec Nadia Lahlou, médecin tabacologue, Groupe hospitalier Paris Saint-Joseph.

La Santé en action : **Quels résultats du Baromètre santé de l'Inpes concernant le tabagisme vous paraissent les plus marquants ?**

Nadia Lahlou : L'analyse des données montre un changement de comportement chez les femmes. La prévalence du tabagisme régulier chez celles-ci diminue, passant de 26 % en 2010 à 24,3 % en 2014, alors qu'elle avait augmenté entre 2005 et 2010.

Le tabagisme régulier recule notamment chez les 25-34 ans (de 41,9 % à 35,8 %) et surtout chez les femmes, de 36 % à 28,7 % pour cette même tranche d'âge : si des facteurs comme la grossesse favorisent l'arrêt du tabac dans cette tranche d'âge, c'est la première fois que nous observons une telle diminution. De plus, l'envie d'arrêter de fumer, stable par rapport à 2010, a fortement augmenté chez les fumeuses régulières : elles sont 59,5 % en 2014, contre 53 % en 2010. Voilà des points positifs.

Un autre élément intéressant concerne la proportion des personnes ayant fait une tentative d'arrêt dans

L'ESSENTIEL

- **Si la prévalence du tabagisme reste globalement stable, le tabagisme est en recul chez les femmes et elles sont plus nombreuses à souhaiter arrêter de fumer.**
- **Le docteur Nadia Lahlou explique pourquoi les consultations de tabacologie, souvent méconnues, sont un dispositif adapté de soutien au sevrage tabagique. Et comment concrètement elles se déroulent.**

l'année ; celle-ci est en hausse, passant de 25,2 % à 29 %. Le Baromètre santé n'a pas étudié les moyens utilisés lors de ces tentatives. Mais, en consultation, nous constatons qu'un certain nombre de fumeurs ont utilisé la cigarette électronique pour ces démarches d'arrêt. La hausse constatée résulte-t-elle de l'apparition sur le marché de ce nouveau produit ? Il aurait été intéressant d'avoir des éléments de réponse.

S. A. : **Quel est l'intérêt des consultations de tabacologie pour ceux qui souhaitent arrêter de fumer ?**

N. L. : Certaines personnes parviennent à gérer leur sevrage seules ou avec l'aide d'un pharmacien ou de leur médecin traitant. D'autres éprouvent davantage de difficultés. Les consultations de tabacologie consistent en un accompagnement psychologique et



médicamenteux par des professionnels formés, ce qui augmente les taux de réussite.

La première séance, assez longue, est consacrée à faire un point complet : antécédents médicaux, histoire avec le tabac, expériences d'arrêt, habitudes de vie, état anxieux ou dépressif, mesure du taux de monoxyde de carbone, évaluation de la dépendance, de la motivation, des craintes à l'arrêt, etc. Ensuite, une date pour le démarrage du sevrage est décidée. Une deuxième consultation a lieu environ une semaine après, pour évaluer comment se passe le début de l'arrêt et répondre aux éventuelles questions. Puis le rythme sera adapté à chacun, aussi longtemps que nécessaire.



S. A. : Ces consultations suscitent parfois la méfiance. Pourquoi ?

N. L. : Certains fumeurs peuvent craindre de se voir faire la morale. Nous ne sommes pas là pour juger ou obliger. C'est en accord avec chaque personne, en fonction de son tabagisme et de ses souhaits, que nous décidons d'un programme individuel pour que le sevrage se passe en douceur. Selon les besoins, celui-ci peut comporter un traitement médicamenteux adapté tels que les substituts nicotiniques ou un autre médicament de sevrage tabagique, une phase de transition avec, dans un premier temps, une réduction de la consommation...

L'accompagnement permet également de gérer le risque de prise de poids, de prendre en compte d'autres co-addictions possibles, de surveiller l'apparition d'éventuels signes de manque. Si le fumeur a « craqué » pour quelques cigarettes, nous ne parlons pas d'échec : nous analysons ce qui a causé ces dérapages et voyons ce qu'il faut mettre en place pour éviter qu'ils ne se reproduisent. Le tabac est une drogue, entraînant une dépendance aussi forte que l'héroïne. Il est donc normal que de nombreux fumeurs aient besoin d'aide pour devenir « ex-fumeurs » et maintenir cet arrêt.

S. A. : Ces consultations sont-elles accessibles à tous ?

N. L. : Les consultations de tabacologie sont nombreuses, que ce soit à l'hôpital (consultations en accès direct), en centre de santé ou en ville. Elles ont particulièrement été recommandées

pour les « gros » fumeurs ou les personnes souffrant de pathologies nécessitant un arrêt impératif du tabac, mais toutes celles qui le souhaitent peuvent y accéder. Elles sont remboursées par la Sécurité sociale, sur la base des tarifs conventionnés, et par les mutuelles.

Pour connaître les consultations les plus proches, une des sources les plus complètes est le site Internet de Tabac-info-service. À noter, pour les personnes ne pouvant se déplacer à ces consultations que Tabac-info-service propose par ailleurs un accompagnement au sevrage, par téléphone, réalisé par des tabacologues (numéro d'appel : 3989).

S. A. : Quelle place pour la cigarette électronique dans les démarches de sevrage tabagique ?

N. L. : L'e-cigarette est un produit industriel et marketing. Ce n'est pas un médicament. L'avis du Haut Conseil de la santé publique, datant d'avril 2014, conclut que pour les fumeurs ayant envie d'arrêter, elle est un outil de réduction des risques... lorsqu'elle mène au sevrage total. Elle contient moins de produits toxiques et n'expose pas à l'intoxication par le monoxyde de carbone, ce qui est un bénéfice, mais ce bénéfice se trouve réduit chez les « vapo-fumeurs » qui utilisent la e-cigarette mais consomment aussi et toujours du tabac fumé. De plus, ses risques à moyen ou long terme ne sont pas connus. ■

Propos recueillis par Nathalie Queruel, journaliste

BIBLIOGRAPHIE

- Inserm. *Addictions*. En ligne : <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>
- Haute Autorité de santé (HAS). *Recommandation de bonne pratique. Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours*. Saint-Denis : HAS, octobre 2013 : 560 p. En ligne : http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1718021/fr/arr-et-de-la-consommation-de-tabac-du-depistage-individuel-au-maintien-de-labstinence-en-premier-recours
- Haut Conseil de la santé publique. *Avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique ou e-cigarette étendus en population générale*. Saint-Denis : HCSP, 25 avril 2014 : 12 p. En ligne : www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20140423_ecigarettebeneficisque.pdf