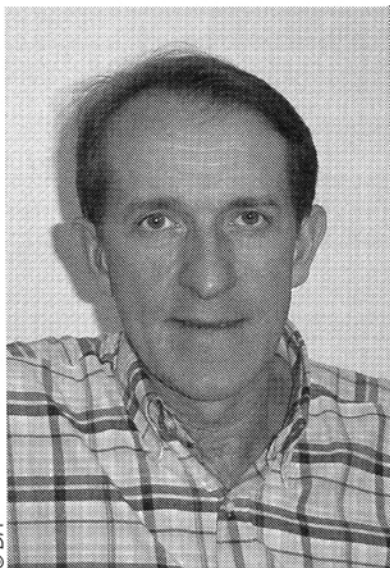


Rencontre

avec



© DR

Membre du réseau de consultation de tabacologie de l'Office français de Prévention du Tabagisme ⁽¹⁾, le Docteur Benoît Bonnaffé fait le point sur les traitements facilitant l'arrêt de la consommation de tabac, et livre son opinion sur les mesures de prévention destinées aux jeunes.

Docteur Benoît Bonnaffé

Cardiologue et tabacologue

« Lutter contre le tabagisme requiert une éducation en profondeur. »

Journal de l'Animation : *La maladie alcoolique apparaît après une période allant de 10 à 20 ans de consommation régulière. Au bout de combien de temps et à partir de quelle quantité, devient-on accro au tabac ?*

Benoît Bonnaffé : La dépendance s'installe dans des délais brefs. Il n'existe pas de chiffres précis, mais on peut estimer à quelques semaines le délai nécessaire pour qu'elle s'instaure. La dépendance sera plus difficile à vaincre quand le début de la prise quotidienne de tabac (1 à 2 cigarettes/jour) se fait jeune, avant 15 ans et souvent vers 11 ou 12 ans. Il y a bien sûr le cas de ces fumeurs occasionnels qui prennent une cigarette ou un cigare une fois de temps en temps. Ce sont des dilettantes du tabagis-

me qui sont capables de ne pas fumer pendant une semaine ou un mois. Ils ne sont pas dépendants et la toxicité à ce rythme de consommation n'est pas significative.

J.D.A. : *Certains fumeurs prétendent ne pas être concernés par la dépendance et pouvoir s'arrêter quand ils le veulent. Qu'en est-il exactement ?*

Benoît Bonnaffé : C'est vrai qu'il y a un faible pourcentage de patients au sein de la population qui ne sont pas dépendants. Cela a été démontré par l'expérimentation animale on constate qu'environ 5 % des souris ou des singes à qui l'on fait absorber du tabac, de l'alcool ou de l'héroïne ne recherchent pas compulsivement à consommer de nouveau ces produits.

>>>

>>>

Pour ce qui concerne l'être humain, on n'a jamais constaté de population dépendante à 100 %. Le pourcentage maximum qui a pu être mesuré ne concerne que (même si c'est déjà énorme) 60 %. C'est le cas des peuples asiatiques qui sont parmi les plus fumeurs. Mais, cette non-dépendance ne concerne, j'insiste là-dessus, qu'une toute petite minorité de fumeurs.

J.D.A. : *Quels sont les traitements qui existent pour lutter contre le tabagisme ?*

Benoît Bonnaffé : Il existe beaucoup de traitements, mais quelques-uns d'entre eux, seulement, ont fait la preuve de leur efficacité, lors d'études contrôlées. J'en retiendrai cinq essentiels. Il y a d'abord les substituts nicotinés (sous forme de patchs, de gommes ou de sprays) qui remplacent la nicotine, aidant à ne plus avoir recours à la cigarette, tout en continuant à en ressentir certains effets d'une façon dégressive. Vient ensuite les anti-dépresseurs qui ont la particularité de faciliter le sevrage et qu'on peut administrer même en absence de toute dépression. Troisième catégorie, le Zyban, un médicament qui réussit à diminuer l'envie de fumer. La quatrième catégorie de traitement correspond aux thérapies, comme les approches cognitives et comportementales qui traitent les maladies psychiques tels les phobies, certains tics et aussi les dépendances. Et enfin le simple suivi en consultation ou même par téléphone. Aucune de ces méthodes n'est a priori plus efficace l'une que l'autre. Pour un fumeur une méthode fonctionnera pour son voisin, cela sera une autre.

J.D.A. : *Que pensez-vous des gens qui disent « Moi, je n'ai besoin de rien. Quand j'aurai décidé de m'arrêter, je le ferai tout seul » ?*

Benoît Bonnaffé : Cela serait bien si c'était vrai. Ça est de temps en temps. Après tout, c'est important que chacun

puisse faire sa propre expérience. Au bout d'un certain nombre de récurrences, on accepte plus facilement d'être aidé, puisque l'on a échoué en voulant agir tout seul. Il a pu être démontré que l'utilisation d'aides au sevrage double le taux de réussite par rapport à la simple volonté.

Dans une population très exposée, qui présentera un taux de réussite de 5 % avec la seule volonté, l'utilisation d'une de ces méthodes portera à 10 % le nombre de personnes qui réussiront à s'arrêter. Dans une autre tranche de la population plus motivée et moins dépendante, on passera à un taux de réussite spontanée de 30 % à 60 % si les personnes se font aider.

J.D.A. : *Est-ce que les adolescents et les jeunes adultes font partie de votre clientèle ?*

Benoît Bonnaffé : Peu. Mais je ne me contente pas d'attendre qu'ils viennent me consulter. Je n'hésite jamais à aborder ce sujet, quand je vois un jeune pour tout autre chose. Le rôle des médecins est de tendre la perche. D'autant que beaucoup de jeunes font preuve d'une certaine naïveté à l'égard du tabac : croire que fumer cinq cigarettes par jour n'est pas dangereux ou penser pour

« Il a pu être démontré que l'utilisation d'aides au sevrage double le taux de réussite par rapport à la simple volonté. »



>>>

« Informer
me semble
essentiel :
c'est la première
étape
du traitement. »

les jeunes filles, que s'arrêter de fumer va obligatoirement les faire grossir. Informer me semble essentiel : c'est la première étape du traitement. Le sevrage ne pourra réussir que si l'individu a compris le tabagisme en général et surtout le sien en particulier.

J.D.A. : *Qu'est-ce qui explique selon vous l'attrait qu'exerce le tabac sur les jeunes ?*

Benoît Bonnaffé : Il faut le reconnaître, on a beaucoup de mal à être écouté. On a souvent l'impression de prêcher dans le désert. C'est sans doute parce que ce public jeune sait très bien que les ennuis n'arriveront qu'au bout de 10 ou 20 ans. Cela leur semble bien loin. La cigarette dans l'instant présent, c'est un produit merveilleux par la séduction qu'elle produit, par son côté pratique (elle tient dans la poche), par la convivialité qu'elle apporte (partager le plaisir de fumer entre amis), par l'effet déstressant qu'elle procure, etc. Toute une série de petits bonheurs que l'on pouvait obtenir, jusqu'à il n'y a pas si longtemps, finalement, pour un coût minime.

Les fumeurs ne renonceront pas à ces petits plaisirs, s'ils n'apprennent pas parallèlement à avoir une autre gestuelle (quoi faire de leurs mains) ou à gérer autrement leur stress (en se relaxant d'une autre façon). On ne retire pas brusquement une béquille à quelqu'un, qui en a besoin pour marcher, sans lui fournir un autre point d'appui ou le prévenir que son équilibre sera plus difficile pendant quelque temps.

J.D.A. : *Que pensez-vous de la loi qui vient d'être votée au mois d'août 2003 et qui interdit la vente de tabac aux moins de 16 ans ?*

Benoît Bonnaffé : Je pense que c'est une excellente mesure, même si elle ne pourra sans doute pas être appliquée strictement, immédiatement. Mais ce n'est pas

parce que certains automobilistes ne s'arrêtent pas au feu rouge que la loi qui oblige à le faire n'est pas bonne !

Si l'on réussissait par ce type de loi à retarder l'âge de l'initiation au tabagisme et, en définitive, le nombre de fumeurs, cela pourrait faire gagner des millions de vies dans le monde.

J.D.A. : *Pensez-vous que l'action de prévention que les tabacologues ont engagée portera ses fruits dans les années à venir ?*

Benoît Bonnaffé : Quand on connaît à fond la tabacologie, on gagne du temps, on sait apporter un certain nombre de réponses. Mais on n'est pas toujours efficace : on ne traite pas le tabagisme en prescrivant un antibiotique comme pour une bronchite. Et puis, les personnes ne sont pas forcément prêtes à accéder au stade du sevrage. Sachant qu'il y a différentes étapes pour y arriver, on les respecte avant tout. On sait qu'il ne sert à rien d'insister quand la situation n'est pas encore mûre. De même, il ne suffit pas de faire peur. On essaie d'intervenir sur un comportement. Et l'on sait qu'il faut du temps pour le modifier. Mais il est toujours possible d'y arriver, à un moment ou à un autre, sauf pour ces patients atteints de dépression grave ou de schizophrénie, pour qui l'espoir est faible et qu'il vaut mieux laisser tranquilles.

A l'échelle de toute une population, il existe des progressions encourageantes. Les USA sont passés d'un tabagisme fort qui atteignait 45 % à une proportion bien moindre de 23 % de la population. C'est aussi le cas de la Grande-Bretagne et des pays scandinaves qui ont obtenu leurs résultats au prix d'une éducation en profondeur qui n'a porté ses fruits qu'au bout de 10 ou 20 ans.

*Propos recueillis
par Jacques Trémintin*

(1) Pour connaître
les coordonnées
des consultations
de sevrage tabagique,
s'adresser à l'OFT,
66, boulevard Saint-
Michel, 75006 Paris.
Tél. 01.43.25.19.65.
Fax : 01.43.25.18.27.
E-mail :
oftabac@ifrance.com
A consulter également,
le site Internet :
<http://tabac-net.aphp.fr>