



Arrêt du tabac: où en est-on en 2016?

Un fumeur sur deux souhaite arrêter. Entres méthodes éprouvées et nouvelles pistes, comment y parvenir?

Interview: Grégoire Vittoz • Illustration: INFLAGRANTI DESIGN

Le Professeur Jacques Cornuz

est directeur et médecin chef de la Policlinique médicale universitaire de Lausanne et ancien vice-président de la commission fédérale de prévention du tabagisme.

Le PD Dr med. Macé M. Schuurmans

est pneumologue à l'hôpital universitaire de Zurich et co-président du groupe de travail prévention tabagisme/stop-tabac de la Société Suisse de Pneumologie (SSP).

Quelles sont les pistes les plus prometteuses en matière d'arrêt du tabac en 2016?

JC: Les dernières études montrent que l'association de plusieurs médicaments complémentaires (bi ou tri thérapie de substituts nicotiniques avec action rapide et longue et/ou des médicaments tels que la varenicline et le bupropion) et un conseil personnalisé qui inclut des entretiens motivationnels donnent les plus grandes chances de succès.

MS: Une étude récente sur le traitement médicamenteux de patients atteints de troubles psychiatriques a attesté la sécurité et l'efficacité des médicaments favorisant l'arrêt du tabagisme, disponibles également en Suisse. Une étude supplémentaire a analysé si un «arrêt brutal de fumer» est plus efficace qu'une réduction du nombre de cigarettes à zéro. Il s'est avéré que le traitement préalable par des patches à nicotine durant deux semaines, suivi d'un «arrêt brutal de fumer», a rencontré le plus grand succès.

Que penser de l'e-cigarette?

JC: Pour les fumeurs, il ne fait plus aucun doute qu'il est hautement préférable de vapoter que de fumer du tabac qui brûle. Pour ceux qui veulent arrêter, il faut



rappeler que l'approche décrite plus haut est efficace. Elle ne convient cependant pas forcément à tous les fumeurs, qui peuvent avoir une relation très différente au tabac selon les individus. Plutôt que de continuer à fumer, les fumeurs ne devraient pas hésiter à tester aussi l'e-cigarette, des données observationnelles suggèrent une efficacité.

MS: En tant que médecins, nous avons le devoir de ne pas porter préjudice aux patients et de procéder au diagnostic et au traitement de manière consciencieuse. On ne peut pas recommander l'e-cigarette pour arrêter de fumer, la sécurité de celle-ci n'étant pas connue sur le long terme, des dommages pouvant être théoriquement possibles en raison des composants présents dans les aérosols. Les e-cigarettes ne constituent pas une solution plus adaptée que des médicaments traditionnels, dont nous connaissons le profil de sécurité. L'alternative à la fumée est un arrêt de fumer accompagné de médicaments enregistrés et d'un conseil professionnel répété.

Et des produits issus de l'industrie du tabac, tels que l'iQOS (Tabac chauffé)?

JC: En l'absence de données scientifiques, son usage n'est pas recommandé, les options décrites ci-dessus sont à conseiller en priorité.

MS: Seules sont connues des données issues du fabricant iQOS, il n'existe encore aucune analyse indépendante. Il en va principalement de même pour iQOS que pour l'e-cigarette: nous ne pouvons pas les recommander d'un point de vue médical.

Comment motiver les fumeurs à arrêter?

JC: Ils doivent se dire qu'il y a une vie après la cigarette, que d'autres ont réussi avant eux et que, s'ils n'arrivent pas du premier coup, ce n'est pas un échec mais une rechute dans le cadre d'un processus plus long que voulu initialement. Et il faut rappeler que les femmes ont tendance à rechuter pour gérer les émotions négatives, alors que les hommes rechutent lors d'émo-

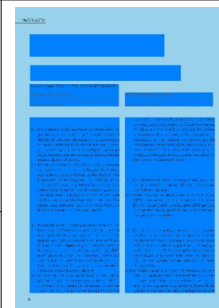
Date: 20.09.2016



Magazine de la Ligue Pulmonaire

Vivo/ Magazine de la Ligue pulmonaire
3007 Bern
031/ 378 20 50
www.lungenliga.ch/vivo

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse spécialisée
Tirage: 20'000
Parution: 4x/année



N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 8
Surface: 114'786 mm²

tions positives.

MS: Le vieillissement de la peau et la formation de rides sont des questions concernant les femmes; chez les hommes, la fumée pouvant conduire à une impuissance est un argument pour arrêter de fumer. Il faut également mentionner les effets bénéfiques sur la santé d'un arrêt du tabagisme. Il est important de rendre attentifs les fumeurs désirant arrêter que moins de 5% le réussissent par eux-mêmes à long terme. Attendre «le déclic» pour arrêter de fumer ne fonctionne pas. La solution consiste en un conseil spécialisé ainsi que des médicaments. En moyenne, cinq tentatives sont nécessaires pour devenir non-fumeur à long terme. Voici venu le meilleur moment pour arrêter de fumer.



Magazine de la Ligue Pulmonaire

Vivo/ Magazine de la Ligue pulmonaire
3007 Bern
031/ 378 20 50
www.lungenliga.ch/vivo

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse spécialisée
Tirage: 20'000
Parution: 4x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 8
Surface: 114'786 mm²

Voici comment la Ligue pulmonaire s'engage:



Eviter l'entrée en consommation

Il est plus facile de ne pas commencer que d'arrêter de fumer. Tout se joue très jeune, avant 20 ans.

Actions:
programmes ciblés pour les apprentis



Protection contre le tabagisme passif

Il est anormal et dangereux pour la santé d'inhaler de la fumée lorsque l'on ne fume pas. Les enfants sont particulièrement vulnérables.

Actions:
formation du personnel soignant de la petite enfance



Cadre législatif

Des lois restrictives sur le tabac (prix, publicité, sponsoring, ...) permettent d'éviter que les jeunes ne commencent à fumer.

Actions:
lobbying politique



Aide à l'arrêt

Elles augmentent les chances de succès.

Actions:
stop-tabac en entreprise, aide à l'arrêt dans les cantons

→ Sites des projets cités:
www.stop-pub-tabac.ch
www.liguepulmonaire.ch
www.entreprisesansfume.ch
www.apprentissage-sans-tabac.ch