



Expertise collective de l'Inserm

Rubrique : actualités - Date : jeudi 12 février 2004

L'AFP, la Croix, le Figaro, l'Humanité et le Parisien rendent compte de cette étude.

L'AFP indique que deux expertises complémentaires ont été réalisées par l'Inserm à la demande de la MILDT et de la MGEN (Mutuelle générale de l'éducation nationale) au vu de l'importance du tabagisme chez les jeunes adultes et des difficultés éprouvées par ceux qui veulent se libérer du tabac. L'agence met en exergue cet avertissement des spécialistes selon lesquels le passage à la dépendance chez les adolescents peut intervenir rapidement en quelques mois ou quelques années mais aussi cette précision de Didier Jayle, président de la Mildt, que chez les jeunes « même avec de petites quantités, la dépendance arrive très vite ». « Les trois quart des adolescents qui font des tentatives d'arrêt échouent » soulignent les experts qui « recommandent de favoriser l'accès aux consultations de tabacologie et aux soutiens psychologiques associés » ainsi que « d'envisager le remboursement des aides au sevrage ». Jean Pol Tassin, neurobiologiste, rappelle pour sa part « le tabac est un produit extrêmement addictif pour certaines personnes, comme l'héroïne ou la cocaïne ». D'après l'agence, afin d'obtenir des traitements plus efficaces, les experts ont jugé nécessaire de mener des recherches, sur la dépendance, laquelle pourrait s'expliquer par la présence d'autres molécules que celles de la seule nicotine. Notant que pour les jeunes, chez lesquels un usage moindre de tabac que chez les adultes, suffit pour installer la dépendance, il s'agit d'abord de « prévenir le tabagisme » et de « retarder l'initiation », l'agence relève qu'en ce qui les concerne, la précocité du début de la consommation et la durée du tabagisme rendent plus difficile l'abandon de la cigarette. Didier Jayle commente « quelques cigarettes à partir de deux par jour peuvent suffire à engendrer la dépendance en quelques mois et là, le rôle de l'entourage familial est absolument essentiel ». Le président de la MILDT préconise d'intervenir pour « protéger l'adolescent, même si ça peut l'énerver ». « Si non plus tard il nous le reprochera » dit-il. Le chercheur pharmacologue, Yvan Berlin, observe qu'en matière de substituts nicotiques « très souvent les prescripteurs et les fumeurs utilisent des doses et une durée inférieure à ce dont ils ont besoin » et il affirme que « la durée recommandée n'est souvent pas suffisante ». Evoquant « l'effet flash de la cigarette » et « l'arrivée au cerveau en moins de dix secondes de la nicotine » le chercheur note « qu'aucun substitut ne fait aussi bien que la cigarette ». L'agence conclut sur les recommandations des experts concernant les jeunes fumeurs pour lesquels des « essais thérapeutiques de sevrage » devraient être réalisés afin de « permettre de déterminer la plus faible dose de nicotine efficace, vraisemblablement inférieure à celle dispensée aux adultes ».

A noter un encadré « chiffres » où l'agence fait état en France de près de 12 millions de fumeurs réguliers dont 33% d'hommes et 26% de femmes (au moins une cigarette par jour) et de 14 millions de fumeurs occasionnels. Soulignant que l'usage du tabac décroît régulièrement après 35 ans mais qu'il augmente en revanche très fortement avec l'âge jusqu'à 18 ans, l'agence précise qu'à 14 ans 60% des jeunes ont fumé au moins une fois dans leur vie et qu'à 18 ans 40% sont des fumeurs réguliers ; le pourcentage étant identique chez les garçons et les filles alors que chez les adultes le pourcentage d'hommes fumeurs est plus élevé. L'agence qui relève que garçons et filles commencent à fumer sensiblement au même âge (un peu plus de treize ans et demi) précise que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à cesser de fumer jeunes. Autres précisions : 25% des femmes enceintes fument, chez les fumeurs réguliers la quantité de cigarettes est maximale autour de 40-50 ans, les hommes fument plus en quantité. (sources : expertises collective Inserm).

« Fumer jeune rend plus dépendant » titre la Croix qui voit là « l'un des principaux enseignements » de cette expertise

sur la dépendance au tabac. Le journal qui indique que pour réaliser cette étude « une dizaine d'experts ont analysé toute la littérature scientifique internationale publiée sur ce thème », relève que pour les experts la précocité de l'initiation au tabagisme représente un « souci majeur de santé publique » puisque selon les études il est « prédictif du tabagisme à l'âge adulte ». Selon l'étude « les sujets ayant commencé à fumer avant l'âge de 16 ans ont une probabilité deux fois plus élevée que ceux qui ont commencé à fumer après cet âge de demeurer fumeur à l'âge de 60 ans ». Le quotidien qui cite Didier Jayle « en ne fumant que deux cigarettes par jour un adolescent peut devenir dépendant en quelques mois », relève par ailleurs que selon l'Inserm la nicotine n'est « sans doute pas la seule substance responsable de l'installation de la dépendance » puisqu'en effet « d'autres composés présents dans la fumée de cigarette ainsi que certains additifs pourraient provoquer cette dépendance ».

Le Figaro qui se penche sur « les mystères de la dépendance » revient sur les méfaits du tabac responsable de 66 000 décès en France pour évoquer « dans ce contexte » les deux expertises respectivement commandées par la MILDT et la MGEN « Comprendre la dépendance pour agir » et « Tabagisme prise en charge chez les étudiants ». Affirmant qu'en ce qui concerne les jeunes « la France se situe dans le peloton de tête des nicotinomaniaques » avec un pourcentage de fumeurs passé entre 1993 et 1999 de 18 à 30% chez les garçons et de 24 à 32% chez les filles, le quotidien rapporte les propos de Didier Jayle et du chercheur Ivan Berlin sur les rapports entre précocité de l'initiation et dépendance, laquelle s'installe avec des doses de tabac plus faibles que chez les adultes. Soulignant que Didier Jayle « décrit la cigarette comme une substance à la fois idéalisée mais redoutable » et qu'il précise que « ni les adolescents ni leurs parents n'ont conscience » qu'il « suffit de deux cigarettes par jour pendant quelques mois pour induire une dépendance » le journal indique que pourtant « contrairement aux idées reçues » de nombreux jeunes fumeurs voudraient s'arrêter mais que les trois quart échouent, d'où les recommandations des experts concernant le remboursement des substituts, l'accès aux consultations et les essais thérapeutiques de sevrage (voir Afp). Catherine Petitnicolas qui observe par ailleurs que « la nicotine n'explique pas tout dans les mécanismes de la dépendance » relève que certains des « milliers d'agents d'aromatisations » contenus dans la fumée du tabac pourraient contribuer à établir ou maintenir la dépendance . Avec cette précision que Didier Jayle, « un brin sarcastique », reconnaît « Je crois que les fabricants de tabac en savent beaucoup plus que nous sur ce sujet » la journaliste souligne que ceux-ci « refusent de donner la composition exacte de leur produits » plaidant le « secret industriel ». Suit un développement sur caractère très addictif du tabac, évoqué par JP Tassin, avec libération de dopamine dans une zone du cerveau impliquée dans « le circuit de récompense » et la sensation de satisfaction qui résulte de la stimulation de ce noyau cérébral. Rapportant que pour mieux comprendre ces mécanismes complexes les experts jugent « il faudrait étudier de manière approfondie l'action de la nicotine sur les différents systèmes neuromodulateurs », le journal note qu'en attendant de tels travaux, ce qu' ils recommandent c'est de mener des recherches sur « la durée et la dose optimale des traitements à base de substituts nicotiques capables de d'installer un sevrage durable ».

Le Parisien qui révèle « Tout ce qu'on ne sait pas sur la cigarette » souligne que 80% des fumeurs rechutent malgré patchs et médicaments ce qui selon les experts ne peut pas être expliqué par « un manque de volonté ». D'après le quotidien, il existe « d'autres pièges que la nicotine » puisque JP Tassin affirme « Nous avons découvert que dans le tabac plusieurs substances (&) parviennent à décupler la force addictive de la nicotine. Et c'est cette combinaison qui transforme la cigarette en drogue ». Suit un développement sur « le circuit de récompense » du cerveau avec les « différentes substances contenues dans le tabac » qui maintiennent en activité permanente les « petites molécules » libérées par le plaisir lesquelles se détruisent ensuite. Or note le journal ce sont ces molécules « conjuguées à la nicotine (qui) vont nous amener à toujours rechercher cet état de satisfaction » d'où cette explication : « le patch ne suffit pas » car ce n'est « pas la nicotine qui manque mais les petites molécules ». Et ce commentaire « reste donc à inventer des médicaments qui en plus du patch permettront le sevrage psychologique ». Le quotidien qui relève également que la dépendance dépend aussi de l'âge de l'entrée dans le tabagisme, et que selon Didier Jayle « deux cigarettes par jour » suffisent, souligne que d'après JP Tassin « c'est entre 15 et 25 ans que notre circuit de récompense est le plus en éveil (&) et donc le plus fragile ».

En encadré une analyse des méthodes de sevrage : les psychothérapies « multiplient par deux les chances d'arrêter de fumer » sachant qu'à ce jour « la méthode la plus efficace » est l'association substitut nicotinique- psychothérapie.

Les substituts nicotiques seuls ont tous la même efficacité et au bout d'un an 18% des fumeurs qui les utilisent parviennent à arrêter contre 10% de ceux pratiquent le sevrage sans aide. Le Zyban a la même efficacité que les patchs avec des effets indésirables plus nombreux. Quant aux autres méthodes non évaluées scientifiquement « elles ne peuvent pas faire de mal » selon les médecins.

« Comment arrêter de fumer ? c'est la question du jour" de L'Humanité à Jean Pol Tassin . Le neurobiologiste explique que comme « la nicotine n'est pas le seul produit responsable de l'addiction, le substitut est donc insuffisant pour faire disparaître toutes les sensations de manque ». Selon lui « le phénomène le plus important est de type psychologique. Il faut que l'individu apprenne à supporter l'apparition du signal - le paquet de cigarettes - qui annonce la récompense, sans avoir à prendre le produit. Et donc qu'il accepte la frustration correspondante ».