



La Croix consacre un dossier spécial au Tabac

Rubrique : actualités - Date : mercredi 31 mai 2006

Dans les pages « Sciences & éthique » de LA CROIX un dossier « Pour en finir avec la cigarette ».

Un éditorial de Dominique Quinio qui explique que le tabac est « un mal évitable » qui provoque décès et cancers, mais que « la sanction n'est pas immédiate » et qu'il est donc difficile de convaincre les jeunes tentés par la cigarette et les « fumeurs endurcis ». Evoquant campagnes de communication, lois restrictives qui « peuvent contribuer à la prise de conscience » mais aussi augmentation des prix, « dissuasive » et lois draconiennes adoptées en Europe « sans révolution » quand tout projet d'extension de la loi Evin en France « provoque une levée de boucliers corporatistes », l'éditorialiste note que ces « règlements sont volontiers raillés comme hygiénistes » sachant par ailleurs que « tout ne dépend pas de l'Etat » car « la lutte antitabac est éminemment personnelle ». Selon lui « la responsabilité individuelle est engagée pour préserver sa propre santé » et celle des autres, un combat qui sera d'autant moins difficile que la dépendance n'aura pas eu le temps de s'installer. Le journaliste qui souligne que le sens du dossier publié est de donner des pistes pour arrêter de fumer, affirme que chacun a sa méthode et que la bonne est celle qui réussit, tout en précisant qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à des spécialistes.

Une série de questions auxquelles répond le quotidien

« Quels sont les risques du tabac ? » Rappelant que selon les spécialistes, le tabac est le seul produit de consommation qui « tue la moitié de ses consommateurs réguliers », le journal évoque les 60 000 morts par an qui doubleront d'ici 2015 en raison d'une augmentation des décès chez les femmes fumeuses. Concernant les méthodes pour arrêter, le journal rapporte que selon les tabacologues « il n'y a pas de méthode universelle » mais que l'efficacité des substituts nicotiques, des psychotropes et des thérapies cognitivo-comportementales a été prouvée, sachant que selon le Pr Lagrue « l'élément essentiel c'est surtout la motivation ». Une explication sur l'effet des substituts nicotiques, obtenus sans ordonnance et « recommandés chez les personnes qui ont une forte dépendance physique au tabac » afin de délivrer des doses de nicotine équivalentes à celles que les fumeurs tiraient de leur consommation, mais sans inhalation des substances toxiques contenues dans la cigarette. Selon le Pr Hélène Fossou, tabacologue au CHU de Bordeaux, « il faut donner d'emblée la bonne dose et surtout prolonger le traitement suffisamment longtemps ». Le journal note qu'au bout d'un an, 18% des personnes ayant utilisé des substituts sont abstinentes contre 10% de celles ayant utilisé un placebo. « Pourquoi utiliser des psychotropes ? » A cette question le quotidien répond que le seul médicament utilisé en France est le Zyban dont l'effet sur le sevrage a été démontré dans plusieurs essais thérapeutiques, mais dont la prescription reste très encadrée en raison de nombreuses contre-indications et d'effets secondaires. Evoquant les thérapies cognitivo-comportementales qui aident à combattre la dépendance psychologique, le quotidien souligne qu'elles font prendre conscience de comportements qui sont automatiques et permettent de casser les réflexes conditionnés (tabac - café, tabac - téléphone, etc...) Indiquant qu'un fumeur sur deux peut s'arrêter sans aide, le quotidien observe que les chances de réussite dépendent du degré de dépendance physique, sachant que les « fumeurs ne sont pas égaux face à cette dépendance » ceci s'expliquant notamment selon le Pr Lagrue, par « des facteurs génétiques de susceptibilité à la nicotine » avec ce constat que « plus on commence à fumer tôt (...) plus on a de risques de devenir dépendant ». « Après un arrêt la rechute est-elle inévitable ? » « Non » répond La Croix qui nuance toutefois « la rechute reste un phénomène fréquent ». Selon le Pr Dautzenberg, « sur 100 personnes qui ont arrêté pendant trois mois, la moitié rechute l'année suivante ». Pour le Pr Lagrue « chez les fumeurs très dépendants il faut en moyenne trois à quatre tentatives avant que cela soit la bonne ».

Précisant que pour éviter la rechute il faut aussi traiter d'éventuels troubles anxio - dépressifs associés, d'autres dépendances (alcool notamment) et gérer la prise de poids, le quotidien relève que l'ex fumeur ne doit pas se trouver non plus dans des lieux où l'on fume et où les cigarettes sont à portée de main. Suivent quelques conseils pour « ne pas craquer ». Sur l'éventuelle prise de poids, le quotidien répond qu'elle est « effectivement possible » mais « pas automatique » puisqu'un tiers des fumeurs s'arrête sans prendre de poids, alors que chez ceux qui grossissent elle est en moyenne de 2,8 kilos chez les hommes et de 3,8 kilos chez les femmes. D'après le Pr Lagrue, ceci s'explique par le fait que « la nicotine fait brûler davantage de calories pour le même travail » et qu'elle est « un coupe faim très efficace ». Pour « trouver de l'aide » le journal mentionne le téléphone et le site Tabac Info Service (tabac-info-service.fr), de même que l'ouvrage « Comment arrêter de fumer ? » de Henri- Jean Aubin, Patrick Dupond et Gilbert Lagrue (ed Odile Jacob).

Un encadré sur la méthode d'Allen Carr « pour en finir avec la cigarette » qui « fait débat ». Indiquant que dans son livre l'auteur essaie de montrer que la cigarette n'est ni un plaisir ni un anti stress et qu'arrêter de fumer n'est donc « en rien un sacrifice », La Croix souligne que le livre est devenu « un véritable best seller mondial » avec des centres ouverts un peu partout par Allen Carr, et des services de sevrage proposés aux entreprises. Le journal qui rapporte que selon Erik Serre, responsable d'Allen Carr France, « cette méthode obtient des taux d'arrêt du tabac de plus de 50% après douze mois », précise que ce chiffre « fait bondir » les tabacologues qui « en général se montrent critiques sur cette méthode », sur laquelle, selon le Pr Lagrue, « aucune revue scientifique sérieuse n'a jamais rien publié » et qui, toujours selon lui, méconnaît totalement « les problèmes anxio-dépressifs associés au tabagisme ». Soulignant que « les médecins acceptent mal que la méthode déconseille formellement le recours aux substituts nicotiniques », le journal fait état de la riposte d'Erik Serre « j'ai déjà proposé aux tabacologues de comparer nos résultats avec les leurs. Ils ont toujours refusé. Et je comprends pourquoi. Avec les substituts nicotiniques, ils obtiennent 15% de réussite ».

Une page « Débat » sur le thème « Faut -il faire peur aux fumeurs ? ».

Pour le Pr Dubois, président d'Alliance contre le tabac « Si on veut être crédible, il faut montrer la réalité ». Affirmant que pendant longtemps les campagnes contre le tabac ont « utilisé un ton léger ou humoristique », il assure que « l'on s'est rendu compte qu'elles ne fonctionnaient pas » et qu' alors « un virage s'est opéré » tenant compte de ce qui se faisait dans les pays anglo saxons . G Dubois qui rappelle qu'ainsi en 2003, le Comité national contre le tabagisme avait diffusé un spot à la télévision montrant un homme atteint de trois cancers qui avait souhaité témoigner pour alerter les jeunes, souligne que ce spot « dur, violent », « a provoqué une forte émotion mais a été très bien accueilli parce qu'il montrait la réalité du tabagisme ». Selon lui « là les téléspectateurs ne voyaient pas un cancer du poumon mais un homme avec un cancer du poumon » sachant que tout « ce qui « dénormalise » l'image du tabac (...) participe à l'accélération du processus ».

Philippe Lamoureux, directeur général de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, estime pour sa part que « La peur doit s'inscrire dans une démarche pédagogique » et il explique que les campagnes sur le tabac sont « difficiles à concevoir » car on travaille sur une prise de risque à long terme (...) difficile à matérialiser . Observant que la peur est un ressort « d'une redoutable efficacité » car ce sont les campagnes anxiogènes qui sont le mieux mémorisées dans les post tests, il souligne que l'inconvénient est que ces messages font appel à des attitudes réflexes, sans forcément donner les moyens de s'appropriier les connaissances et de modifier les comportements. Selon lui « on peut proposer une campagne anxiogène à condition qu'elle s'inscrive dans une démarche pédagogique ». Evoquant à ce propos la campagne qui diffusait un message sur un produit de grande consommation contenant diverses substances toxiques, qui pour en savoir plus demandait d'appeler une ligne d'information révélant que c'était la cigarette, il affirme que « l'impact (...) a été immédiat » puisque la ligne a reçu 900 000 appels dans la première soirée. Le directeur général de l'Inpes estime que cette campagne « ne visait pas à effrayer gratuitement (...) mais à faire prendre conscience de la toxicité des substances contenues dans une cigarette ». Et de conclure « je pense que nous avons réussi » car « les appels à Tabac Info Service ont été multiplié par trois ».