

"LE TABAGISME PASSIF, cause principale de la mort SUBITE DU NOURRISSON"

▶▶ Tant que le tabac rendra "accro", le tabagisme passif tuera encore...

▶ Alors que l'on célèbre aujourd'hui la journée mondiale sans tabac, le professeur Sophie Gohy est pneumologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc (UC Louvain). Elle fait pour nous le tour des risques qu'induit le tabagisme pour le fumeur mais aussi le tabagisme passif pour les non-fumeurs.

Pourquoi n'est-on pas tous égaux devant la dépendance à la nicotine ?

"Il faut d'abord noter que tous les fumeurs deviennent dépendants à la nicotine. Mais comme il existe des différences au niveau génétique chez tous les individus, ils ne réagiront pas tous de la même façon. Devant la nicotine, certains auront un métabolisme lent et d'autres rapide. Ces derniers seront plus vite dépendants à la nicotine."

Le tabagisme passif a-t-il décru depuis l'interdiction de fumer dans les lieux publics et notamment les cafés et restaurants ?

"Oui, tout à fait. On a d'ailleurs pu observer une baisse importante de la prévalence des infarctus chez les bar-men."

Le tabagisme passif, c'est pire que la pollution urbaine ?

"Cela n'est ni pire ni mieux, cela participe à la pollution ambiante et notamment la pollution intérieure. Et favorise de la même façon les maladies respiratoires et cardio-vasculaires."

Quels sont les risques respiratoires des fumeurs "passifs" ?

"Les fumeurs passifs peuvent voir se développer ou s'aggraver leur maladie BPCO, leur asthme, leur mucoviscidose. Le tabagisme passif fait baisser la fonction respiratoire et peut amener à une inflammation chronique au niveau des voies respiratoires. On a aussi pu constater une recrudescence des problèmes cardio-vasculaires, comme les infarctus. Enfin, le risque de cancer du poumon est bien réel lorsque l'on est soumis au tabagisme passif. Chez l'enfant, on remarque une augmentation des otites à répétition. Et il faut aussi savoir que le tabagisme passif est le principal risque de mort subite du nourrisson."

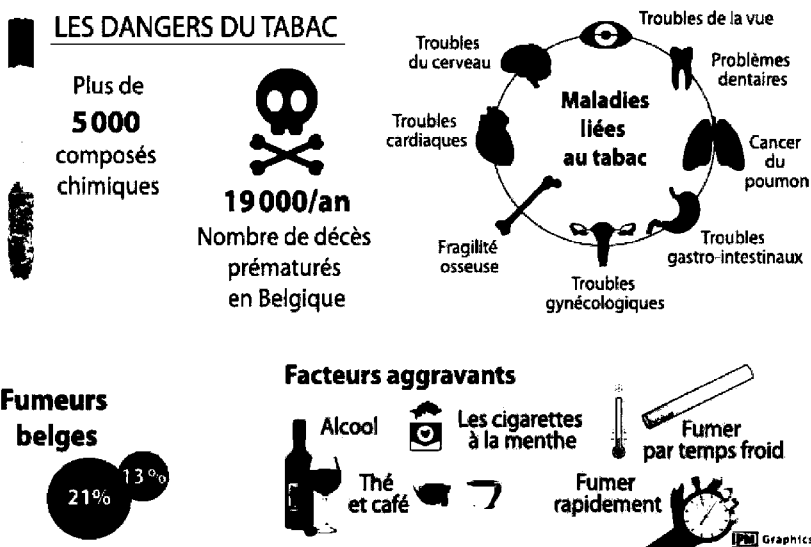
Le sevrage tabagique sera toujours différent d'un patient à l'autre ?

"Dans notre service, il y a effectivement un suivi individuel. Chaque patient qui vient à nous, ici à Saint-Luc, recevra une information sur l'ensemble des processus du sevrage tabagique. Avant, on aura aussi estimé son niveau de dépendance. Notre approche est cognitivo-comportementale avec des aides qui peuvent être médicamenteuses, utilisant les molécules comme la varénecline, le bupropion et tous les substituts nicotiniques qui existent (les sprays, les patchs...). Mais à Saint-Luc, on peut aussi proposer d'autres approches comme l'hypnothérapie. Cela peut aider considérablement des patients et d'autres moins. Dans cette approche, je recommande de se méfier des charlatans. Nos infirmières ont suivi une formation reconnue en la matière et les prix des consultations sont remboursés par la mutuelle."

Que faire pour qu'il n'y ait plus de fumeurs à soigner à terme ?

"Il faudrait simplement interdire la cigarette. Mais l'action évaluée comme la plus efficace, c'est d'augmenter le prix des paquets, comme en Australie où il atteint 25 €."

E. W.



Deux tiers des fumeurs VOUDRAIENT ARRÊTER

▣ En cette journée mondiale contre le tabac, c'est le moment de savoir comment être accompagné pour réussir son sevrage.

► Le tabac n'est pas une fatalité. Pour certains pourtant, cette phrase n'a rien d'évident, tant ils ont réussi à décrocher pour replonger des semaines, des mois, voire des années après. Une rechute qui doit tout à la dépendance à la cigarette qui n'est pas unique mais triple (voir par ailleurs) : si les 22 % de fumeurs belges ont tellement de mal à se départir de cette addiction c'est parce qu'elle est triple ! *"il y a trois types de dépendance face au tabac : d'abord une dépendance physique. Dans une cigarette, on compte environ 5000 substances toxiques mais la substance addictive, c'est la nicotine. C'est cette drogue qui produit le syndrome de sevrage quand on arrête de fumer"*, explique le professeur Sophie Gohy, pneumologue et tabacologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc (UC Louvain).

LE FUMEUR EST DÉPENDANT psychologiquement également : s'il est énervé, bouleversé, secoué émotionnellement, il cherchera à régler le "problème" en fumant une cigarette. Enfin il existe aussi une dépendance comportementale : tous ces moments qui sont liés à la cigarette dans l'es-

prit du fumeur qui se rend à peine compte qu'il en fume une - au téléphone, entre deux activités, en montant dans sa voiture...

Or, si on n'y prend pas garde à chaque instant, il y aura peut-être bien un moment fatidique qui rappellera la cigarette et le réconfort qu'on croit y trouver... C'est là qu'arrive la douche froide : le tabac tue plus de 7 millions de personnes chaque année dans le monde...

Cela dit, cette 10^e journée mondiale sans tabac organisée en Belgique se veut une journée d'espoir. Son objectif n'est pas de culpabiliser ou de faire peur mais de convaincre les fumeurs qu'il est possible d'arrêter de fumer. En proposant notamment différents tests gratuits aux fumeurs pour faire leur bilan sur leur dépendance et l'état de leurs poumons. "Ces tests servent de déclic aux fumeurs", explique le P^r Gohy. Cette journée a également un impact plus long dans le temps : *"On a très régulièrement des gens qui viennent, même des*

mois après la journée mondiale sans tabac car ils ont gardé la carte avec nos coordonnées. Cela reste une démarche personnelle, ils viennent quand ils sont prêts."

CETTE ANNÉE, la journée mondiale sans tabac se concentre sur le lien entre la cigarette et les maladies respiratoires, plus particulièrement le cancer du poumon et la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive). En Belgique, le nombre de personnes souffrant de la BPCO est estimé à 400 000.

La fumée du tabac irrite les cellules des bronches et la toux devient très vite le seul moyen pour éliminer le mucus et les particules provenant de la fumée du tabac des poumons. Cette irritation continue transforme au fur et à mesure et de manière profonde les cellules de la paroi des bronches avec un risque de développement d'un cancer du poumon. Arrêter de fumer reste la manière la plus simple de prévenir l'apparition de ce cancer. Trois mois sans tabac, cela permet déjà d'augmenter la capacité pulmonaire de 30 % !

E. W.

Les fumeurs, pas toujours simple à gérer

▣ Des gérants de café ont du mal à faire respecter la loi.

► L'interdiction de fumer dans l'Horeca est entrée en vigueur en 2011. Huit ans après, le sujet reste d'actualité. Certains établissements doivent toujours batailler pour faire respecter la législation par des clients adeptes de la cigarette. C'est notamment le cas de Mathilde, qui possède un café près de Bruxelles.

Elle note que la difficulté concerne surtout les habitués. *"C'est très compliqué à gérer comme situation, détaille la tenancière. J'avais, par exemple, deux clients d'un certain âge. Quand je tenais le bar, ils fumaient à l'extérieur. Mais dès que j'étais absente, ils fumaient à l'intérieur. Mon associé, qui est mon compagnon, les laissait faire car il avait peur qu'ils aillent voir ailleurs. Le problème est aussi que quand ils s'y mettaient, tout le monde suivait. À la fin, j'ai abandonné car ça me rendait dingue. Les joueurs grillaient leurs cigarettes sur mes machines. Je n'explique pas le nettoyage le lendemain d'ailleurs. Heureusement je n'ai jamais eu de contrôle."*

D'AUTRES CAFETIERS estiment qu'avec le temps les difficultés du début ont pratiquement disparu, en partie grâce à la nouvelle clientèle. *"Beaucoup de jeunes clients n'ont même pas connu les cafés fumeurs, raconte Justin Delwante, du café Donaldson à Mouscron. Les réflexes sont là pour la nouvelle génération. C'est devenu normal dans notre établissement. On a une politique très claire là-dessus. Il est hors de question de fumer dans notre établissement. Si ça devait arriver, on interviendrait directement pour faire éteindre la cigarette."*

Et d'expliquer aussi que le fumeur installé dans le lieu depuis plusieurs années sert à dissuader les clients d'allumer une cigarette dans le café. *"C'est un effet visuel déjà. Cela doit certainement aider à éviter des comportements répréhensibles. Après, pas mal de gens vont dehors et ça peut poser des problèmes. On doit alors faire face aux nuisances sonores. On a donc dû investir pour avoir un portier. Tout cela a un certain coût."*

Un avis partagé par Grégory Chrétien, du café la Bodega, situé aussi à Mouscron. *"Nous n'avons pas de fumeur et il faut gérer les gens dehors. Ce n'est pas simple, même si les clients sont à l'écoute. On constate tout de même que les mégots se retrouvent par terre. Après, cette législation est plus positive que négative."*

Richard De Wulf

Le tabagisme en quelques chiffres

- Une personne sur cinq fume en Belgique.
- 73 % des fumeurs regrettent d'avoir commencé à fumer.
- 65 % voudraient par ailleurs arrêter.
- Un fumeur a près de trois fois plus de chances de perdre

cette mauvaise habitude avec une pharmacothérapie et le soutien approprié d'un professionnel de la santé.

- L'espérance de vie d'un fumeur quotidien raccourcit de près de 9 ans pour les hommes et de presque 6 ans pour les

femmes.

- Il semblerait que les femmes soient encore plus sensibles à la toxicité du tabac, et pourraient développer un cancer du poumon malgré une exposition moins importante à la cigarette que les hommes.

Des tests gratuits pour les fumeurs dans les hôpitaux

Autour du 31 mai, 46 hôpitaux dans toute la Belgique accueilleront certains des 22 % de fumeurs belges afin de les sensibiliser à l'arrêt tabagique. Cette initiative soutenue par les laboratoires Pfizer entend sensibiliser au fait qu'un fumeur a près de 3 fois plus de chances d'arrêter définitivement avec une pharmacothérapie et le soutien approprié d'un professionnel de la santé.

La journée mondiale sans tabac se concentre d'ailleurs cette année sur le lien entre la cigarette et les maladies respiratoires. Or, on sait qu'en Belgique, les maladies de l'appareil respiratoire sont les troisièmes les plus mortelles.

▣ Infos sur les hôpitaux participants et le programme sur www.journeesanstabac.be