

Arrêter de fumer: un choix personnel à soutenir en médecine générale

par Mme Caroline Rasson*

* Responsable du Service Prévention Tabac du FARES

A l'initiative de la Région Wallonne, tous les acteurs de terrain impliqués dans la lutte contre le tabac se rencontrent de manière régulière. En plus d'une meilleure connaissance des actions menées par les autres, des synergies et des collaborations sont nées de ces rencontres. Dans la même philosophie, il était normal que le Fonds des Affections Respiratoires (FARES) présente ses actions dans un article de ce numéro spécial consacré au tabac.

Arrêter de fumer est bénéfique pour la santé de tous les fumeurs. Il s'agit d'un processus progressif de changement de comportement. De nombreux facteurs environnementaux y contribuent tels les campagnes médiatiques, les programmes éducatifs, le soutien de l'entourage, les témoignages de réussite, l'accessibilité de méthodes et de techniques d'aide à l'arrêt, et depuis peu, le remboursement partiel des consultations d'aide au sevrage tabagique (AR 31.08.09). En raison de l'importante dépendance induite par le tabac, l'arrêt n'est pas toujours facile. Différentes méthodes d'aide existent. Les conseils minimums sont efficaces: ils impliquent qu'un professionnel de santé recommande aux fumeurs d'arrêter de fumer. Des conseils plus approfondis augmentent encore cette efficacité. Ainsi, le soutien psychologique est toujours très utile, associé à un traitement pharmacologique qui peut aider efficacement les fumeurs à se libérer de la dépendance nicotinique. En outre, l'assistance des répondants de la ligne gratuite Tabac Stop 0800 11100 constitue un allié dans cette démarche. Le médecin généraliste est bien placé pour donner des conseils aux patients fumeurs qu'il voit à sa consultation en adaptant l'intensité et le contenu de son intervention à leurs besoins. Ceci suppose la prise en compte de leurs valeurs et de leur motivation, ainsi que de la place du tabac dans leur vie. Chez le fumeur marquant une ambivalence face à sa consommation, il est utile favoriser une réflexion porteuse d'une perspective de changement en lui donnant les moyens de se l'approprier et d'en être l'acteur principal.

ABSTRACT

Smoking cessation is always a healthy decision. Supporting methods are multiple, from the simple advise, up to the personalized follow-up. This article develops these methods, in order to help the practitioner to support the smoker in his decision of cessation and of behavioural change.

Keywords: tobacco, weaning, specialist in tobacco addiction.

RÉSUMÉ

Arrêter de fumer est bénéfique pour la santé de tous les fumeurs. Différentes méthodes d'aide allant du simple conseil à un suivi personnalisé sont proposées. L'article développe les dispositifs mis en œuvre afin d'accompagner et soutenir les fumeurs, dans leur décision de changement de comportement, et d'épauler les professionnels à cet effet

Mots clefs: tabac, sevrage, tabacologue.

matique d'un rapport au médecin traitant de manière à le tenir informé du suivi proposé. Une prise en charge globale et un accompagnement multidisciplinaire (médecin, psychologue, diététicien, kinésithérapeute, tabacologue...) sont proposés; ainsi l'équipe du CAF aide le fumeur à explorer sa motivation au changement, ses résistances, son ambivalence et l'encourage à adopter des comportements porteurs de bien-être et de qualité de vie au sens large.

Actuellement, 41 Centres d'Aide aux Fumeurs^(c) sont répartis en Communauté française, la plupart ancrés en milieu hospitalier (35): 12 en région bruxelloise et 29 en région wallonne. La prise en charge y est proposée sous forme individuelle, en couple et/ou collective. Le nombre de consultations varie en fonction des besoins du fumeur. Une aide personnalisée y est apportée afin de répondre aux difficultés qu'il rencontre: entretien de soutien, substitutions, accompagnement diététique, séances de relaxation. Complémentairement, des techniques comme l'hypnose, la sophrologie ou l'acupuncture, sont parfois proposées. Bien que leur efficacité ne soit pas encore établie à l'heure actuelle, celles-ci peuvent jouer un rôle important d'un point de vue psychologique. Progressivement, le CAF intègre un accompagnement spécifique du sevrage tabagique des adolescents, de la femme enceinte de même que la prise en compte des poly-addictions.

Globalement, 167 professionnels de santé, dont certains formés en tabacologie, sont mobilisés pour ces consultations. Par ailleurs, des initiatives et dynamiques se dégagent: à titre d'exemple la brochure «La venue au monde d'un enfant» créée par un médecin généraliste tabacologue du CAF du CHU de Liège est diffusée plus largement avec le soutien du FARES. Un dépliant, à proposer au patient en consultation, est à la disposition des généralistes. Des exemplaires supplémentaires peuvent être obtenus sur simple demande auprès de la SSMG. A côté des CAFs, on dénombre 204 tabacologues (médecins, psychologues, infirmiers, diététiciens, kinésithérapeutes...) qui proposent des consultations isolées. Cette mobilisation résulte de la motivation qu'ont eu ces professionnels de santé d'approfondir leurs connaissances autour de la question du tabagisme en complétant leurs

«CENTRES D'AIDE AUX FUMEURS» ET TABACOLOGUES AUX CÔTÉS DES MÉDECINS

En Communauté française, depuis 1984, le FARES (Fonds des Affections Respiratoires) a initié la création de structures spécialisées sous l'appellation de «Centres d'Aide aux Fumeurs – CAF»^(a) qu'il agrée sur base de critères d'assurance de qualité^(b) notamment l'envoi systé-

(a) L'appellation «Centre d'Aide aux Fumeurs – CAF» a fait l'objet d'un dépôt de marque.

(b) Infrastructure et matériel requis (bilan psycho-médical dont la mesure du CO et parfois le dosage de la cotinine), équipe pluridisciplinaire (médecin accompagné d'au moins un psychologue, infirmier... et ayant recours à d'autres professionnels de santé), responsabilité médicale (y inclus expérience en tabacologie), accessibilité facilitée aux personnes précarisées, dossier et évaluation du suivi (à 6, voire à 12 ou 18 mois...).

(c) Adresses reprises sur le site www.fares.be – rubrique «annuaire».

études de base par une formation continuée en tabacologie: celle-ci comporte 49 heures réparties sur 7 samedis entre octobre et avril de chaque année et a été initiée dès 2001, par le Comité Scientifique du FARES avec le soutien de l'ULB, de l'UCL, de l'ULg, de la SSMG et de la Fondation contre le Cancer. Dès sa mise en œuvre, cette formation a permis un déploiement de dynamiques nouvelles tant en consultations privées que dans divers lieux de travail dont le milieu hospitalier et a donné lieu à la réalisation de nombreux mémoires accessibles à la bibliothèque du FARES.

À ceci s'ajoutent :

- des **journées de «tabacologie»** (dès 2005) proposées afin de favoriser les échanges de pratiques et d'impulser de nouvelles pistes de réflexion en terme d'accompagnement [consommations associées (cannabis notamment), nouveaux types de consommation...];
- un **forum de tabacologie** (dès 2006) accessible via le site du FARES, pour favoriser les échanges entre professionnels et une actualisation des connaissances (diapositives des cours, articles...);
- une **newsletter** électronique semestrielle «Tabacologie pratique» disponible sur simple demande au FARES (dès 2007);
- un **annuaire électronique des structures et relais en tabacologie** (dès 2004) auquel est adjoint une version papier depuis octobre 2009 (www.fares.be).

Soulignons enfin que depuis octobre 2009, le remboursement partiel du sevrage tabagique pour tous (AR 31/8/2009) favorise une mobilisation encore plus grande des professionnels de santé et un travail de complémentarité renforcé entre généralistes et spécialistes en matière de sevrage tabagique. En outre, relevons qu'un Plan wallon sans Tabac initié et soutenu par la Région wallonne^(d) depuis 2004, favorise également la collaboration entre divers organismes intéressés par la lutte anti tabac et favorise la formation continue des professionnels de santé tout en veillant à une articulation progressive avec le secteur plus large des assuétudes.

DES RÉSEAUX SE CONSTITUENT

Au fil du temps, des liens se tissent entre les divers intervenants et l'on ressent l'utilité de consolider les synergies en favorisant l'échange de pratiques et d'outils au profit d'un renforcement des messages et d'un travail en complémentarité.

Les structures hospitalières ont marqué un intérêt à se mobiliser et des groupes de travail se sont mis en place (péri-opératoire, psychiatrie, maternité...). Il en résulte un **réseau «Hôpitaux sans tabac»** coordonné par le FARES depuis 2004 et soutenu au niveau fédéral.

D'autre part, en Région wallonne, aux côtés des professionnels de santé, les **professionnels de l'éducation et du social** se mobilisent auprès

des fumeurs autour de la question du tabagisme avec les jeunes fumeurs. Un nouveau programme, qui a débuté en septembre 2009 et soutenu par la Région wallonne, outille les professionnels relais pour améliorer l'efficacité de leur communication avec les jeunes consommateurs de tabac (12-24 ans) et ceux consommant tabac et cannabis, une des poly-consommations les plus répandues parmi ceux-ci. Dans ce domaine, les professionnels relais se sentent souvent démunis face aux problèmes liés à l'abus et la dépendance tabagique chez les adolescents qu'ils côtoient. Ils ont tendance à considérer que l'appui à ce type de jeunes est exclusivement une affaire d'experts, même s'ils sont conscients de la résistance qu'ont de nombreux adolescents à s'orienter vers des structures d'aide spécialisées. Les initiatives prévues par le FARES ont permis de nombreux échanges avec eux lors de formations, de tables rondes, d'accompagnements à la mise en place de projets de prévention, etc.

RECOMMANDATIONS ET STRATÉGIES PROPOSÉES AUX INSTITUTIONS PUBLIQUES

Un lobbying du FARES et de ses partenaires a contribué à l'élaboration de législations dans le domaine du tabagisme. En outre, des recommandations sont régulièrement proposées à l'instar de celles concernant le tabagisme et la grossesse actuellement en cours de rédaction. Une représentation du FARES et d'autres associations de professionnels de santé au plan régional, communautaire, fédéral et européen ont contribué sans nul doute à de nombreuses avancées dans le domaine de la prévention et de l'aide au sevrage. Des adaptations constantes sont toujours nécessaires d'où leur présence continue au sein de l'European Network on Smoking Prevention, de la Coalition Nationale contre le Tabac, du Plan Wallon sans Tabac et dans divers groupes de travail dont le Plan Cancer, le Service Public Fédéral Santé et l'INAMI.

CONCLUSION

De nombreuses forces vives sont présentes aujourd'hui sur le terrain en matière d'accompagnement du sevrage tabagique, d'échanges sur des pratiques, d'élaboration d'outils pour les professionnels et d'écoute des nouveaux besoins. Des formations en tabacologie et à l'entretien motivationnel sont disponibles pour l'ensemble des professionnels à impliquer. Enfin, la complémentarité des divers intervenants, généralistes et spécialistes, favorise un renforcement de la sensibilisation et de la prise en charge du tabagisme. Des sites Web s'ouvrent aux professionnels, d'autres se parachèvent et sont de plus en plus spécifiques. La ligne gratuite Tabac Stop (0800 11100) et son site web (www.tabacstop.be) complètent le dispositif. Ainsi, chacun contribue à la prévention dans son propre domaine en synergie avec les autres intervenants grâce à un partenariat concerté.

(d) Composition du Comité de Pilotage du «Plan Wallon sans Tabac» : Fédération des Maisons Médicales de Wallonie (FMM), Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), Département de Médecine Générale de l'Université de Liège (DUMG), Service d'Étude et de Prévention du Tabagisme asbl (SEPT) et Fonds des Affections Respiratoires (FARES).