

RQV TABAC

Intervenants : Emilie Beauvillier (Respadd), Pr Dautzenberg, tabacologue et Stéphane Papathéodorou, vice-président de la vape du cœur

Présentation de la campagne mois sans tabac :

Il s'agit d'un défi collectif où on incite tous les fumeurs à arrêter de fumer pendant le mois de novembre, via des actions de sensibilisation et de communication. Le but est d'arrêter ensemble, et en équipe, de fumer pendant 30 jours, car selon les études scientifiques : au-delà de 28 jours d'arrêts, les signes désagréables de sevrage sont considérablement réduits multipliant par 5 la chance de succès de la tentative d'arrêt.

Présentation des outils de la campagne (Kit d'aide à l'arrêt avec à l'intérieur un agenda de 30 jours pour arrêter de fumer, un livret « je me prépare » qui est plus le carnet de bord du fumeur, une carte « le stress ne passera pas par moi » où il y a des exercices de respiration à faire et la roue des économies pour calculer les économies réalisées lors de l'arrêt du tabac ; les flyers ; l'application mobile « tabac info service » et le numéro de téléphone le 39 89 à retrouver sur le site <http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>).

Bon à savoir, on bénéficie grâce à la Sécurité sociale d'un forfait de 150€/ an pour le remboursement des substituts nicotiques.

Pr Dautzenberg, tabacologue Hôpital de la Pitié Salpêtrière + Hôpital Marmottan :

Le professeur Dautzenberg commence par demander qui fume dans la salle et qui fume dans l'heure du lever.

On fume au levée le matin car on est en hyponicotine : le corps n'a plus assez de nicotine et en redemande. C'est normal pour un fumeur dépendant.

Quand on commence à fumer, les récepteurs de nicotine, responsables de la dépendance, s'installent dans une partie de notre cerveau et se multiplient. La dépendance varie d'une personne à l'autre, mais dépend également de l'âge auquel on a commencé à fumer. Chez les adolescents, les récepteurs se développent beaucoup plus vite que chez les adultes, ce qui complique considérablement l'arrêt du tabac pour les personnes ayant commencé jeunes.

On ne peut arrêter la cigarette que lorsqu'on a compris et accepté que l'on souffre d'une addiction. Selon lui, le meilleur moyen pour arrêter est dans un premier temps de combiner plusieurs substituts nicotiques si nécessaire jusqu'à diminution de la consommation. Le maître mot est « bien-être ». La notion de plaisir est essentielle et trop souvent oubliée dans l'arrêt du tabac. Si une personne prend du plaisir en diminuant la cigarette grâce notamment aux substituts, l'arrêt des dernières cigarettes prise pour d'autres raisons que la dépendance à la nicotine n'en sera que plus simple.

Au sujet du coût des substituts (vapes & substituts médicamenteux), il faut mettre cela en perspective avec les dépenses liées au tabac. L'achat de cigarettes est souvent « hors budget ». C'est-à-dire que les fumeurs achètent leurs cigarettes sans tenir compte de leur budget mensuel, parce qu'ils ont besoin de leur drogue ; la nicotine.

Si on aime fumer, quel est le seuil critique ?

La solution je fume moins ne fonctionne pas chez les personnes qui fument dès le lever. Ce que le professeur Dautzenberg prescrit pour les personnes très dépendantes ce sont des patchs en disant aux fumeurs qu'ils peuvent continuer à fumer autant qu'ils le

souhaitent. S'ils fument plus de 10 cigarettes par jour en complément du patch, il est possible d'ajouter un patch et ainsi de suite avec un maximum de 6 patchs combinés (mais au delà de 3 patch il faut consulter).

Par la suite, il faut laisser le corps faire en gardant la nicotine non fumée et le taux de récepteurs va diminuer au fur et à mesure (environ 1% /mois).

Pour arriver à arrêter de fumer il faut trouver la solution qui convienne à la personne. Non seulement le taux de nicotine doit être le même avant et après l'arrêt de la cigarette pour éviter la sensation de frustration ; mais il faut aussi que la personne se sente bien et prenne du plaisir.

Le tabagisme passif, quels en sont risques ?

Les chances de dépendance et de maladies sont moindres qu'en fumant mais la fumée passive du tabac produit une pollution toxique pour les autres. Le tabagisme passif représente un danger énorme chez les nourrissons de moins de 18 mois.

Les risques sont plus élevés quand la pièce est petite.

Si un patch - même le plus puissant - n'est pas suffisant, par exemple dans l'avion, puis-je en mettre un deuxième ?

Oui, comme dit précédemment, l'on peut utiliser plusieurs patchs simultanément (maximum dix). Le but est que le taux de nicotine soit le même avant et après l'arrêt de la cigarette pour éviter la sensation de frustration.

Ce qui est également envisageable, c'est de combiner le patch avec d'autres substituts nicotiques (par exemple : des gommes, une vape(pas dans l'avion)...).

Dans le programme des patchs, comment diminuer le taux de nicotine ?

Il faut prendre la nicotine non fumée régulièrement pour avoir un taux stable, en plateaux. Avec un patch, on reçoit de la nicotine en continu contrairement à la cigarette qui fonctionne par pics. Ce sont ces pics de nicotine qui donnent envie de la cigarette suivante et qui créent l'addiction. En général, le taux reste stable pendant un mois et au-delà, il faut diminuer d'environ 1 tiers par mois.

Avec la vape, il est facile d'adapter le taux de nicotine ; avec les patchs c'est plus compliqué, le mieux est de se faire accompagner par un professionnel.

Le plus important quand on arrête de fumer c'est d'y prendre plaisir, le bien-être c'est central pour ne pas prendre 5 kg ou être d'humeur massacrate.

Je fume de temps en temps des joints, comment faire?

Pour remplacer le tabac utilisé dans le joint, on peut acheter des plantes à fumer qui sont totalement légales (c'est dans le Code de la santé publique et en vente libre). Le Pr. Dautzenberg insiste sur le fait qu'il est « *bien sûr contre le cannabis.* »

Pour arrêter de fumer, il y a la cigarette électronique.

En 2013, le Professeur Dautzenberg a ouvert une consultation de vape afin de collecter les retours d'expériences des utilisateurs et mieux comprendre le fonctionnement de la vape. Il en ressort la nécessité absolue que pour arrêter de fumer, il faut que le bien-être de la personne soit pris en compte. Il faut que l'utilisateur teste plusieurs goûts et trouve celui qui lui convient.

Stéphane PAPTODOROU, vice-président Vape du cœur

Présentation de l'association : ils récupèrent des anciens kits (majoritairement les invendus de professionnels) pour venir en aide aux personnes majeures rencontrant des difficultés financières, fumeuses ou ex-fumeuses, en leur distribuant du matériel pour la vape (vaporisateurs personnels ou e-cigarettes, e-liquides et accessoires) afin qu'elles puissent accéder gratuitement à un substitut au tabac fumé.

Ils travaillent avec des CARUUD, des CeGIDD et certains hôpitaux dont l'APHP. Ils sont notamment présents les mercredis à l'hôpital Ambroise Paré dans le chalet des associations et toutes les personnes sont les bienvenues.

L'avantage de la vape, c'est qu'on associe le plaisir et le geste. Par contre, par rapport à la cigarette, le temps de latence est plus grand. Il faut plus de temps à la nicotine pour arriver au cerveau (quelques minutes pour la vape, contre 7 sec pour la cigarette). Donc il est normal au début de vapoter beaucoup, le temps que le taux de nicotine soit atteint. Le second avantage de la vape est la constance du taux de nicotine. Quand on vapote souvent, le taux reste stable contrairement aux cigarettes qui fonctionnent par pics de nicotine qui créent de la dépendance.

Il existe des liquides sans nicotine pour la vape, qu'en est-il?

Oui il existe des liquides sans nicotine. Ils sont inutiles pour les personnes encore accros à la nicotine. Certains utilisent ces liquides pour garder le geste après avoir totalement arrêté la nicotine. Certains utilisent aussi leur vape comme « bouclier » pour éviter de recommencer à fumer, surtout dans un contexte social.

Par contre, si on souhaite commencer à arrêter de fumer, les liquides sans nicotine ne servent à rien. Il faut d'abord trouver la vape et le liquide qui conviennent puis diminuer progressivement.

La personne qui n'a jamais fumé, peut-elle devenir addict à la vape ?

Non (moins d'1% chez les jeunes). Ceci dit la vape devient un peu le concurrent de la cigarette chez les collégien-ne-s/lycéen-ne-s qui veulent frimer devant leurs amis. Donc dans ce contexte c'est mieux qu'ils vapotent, car le danger de la cigarette c'est la combustion. Une bouffée de cigarette équivaut à 1 milliard de particules (PM25), c'est-à-dire l'équivalent d'une journée d'alerte à la pollution à Paris.

Comment fait-on pour se procurer une vape ?

Il a plusieurs solutions.

La vape du cœur est partenaire d'une action mise en place par le RESPADD qui consiste à délivrer des substituts nicotiques et des vapes aux personnes en situation de vulnérabilité sociale. Ces personnes doivent s'entretenir avec un professionnel de santé et compléter le dossier de tabacologie afin de savoir ses habitudes de vie, son statut tabagique, etc. et s'il le souhaite pourra bénéficier d'un sevrage avec une vape. Les bénévoles de la vape du cœur délivrent des conseils d'utilisation et font tester différentes saveurs et dosage de nicotine afin de trouver celui qui va le mieux correspondre à la personne fumeuse.

De nombreux établissements médico-sociaux sont partenaires de cette action et la vape du cœur se déplace au sein de ces derniers. Par ailleurs, une permanence à l'hôpital

Ambroise Paré est mise en place au chalet des associations tous les mercredis matin en partenariat avec le service de tabacologie.

Stéphane explique comment fonctionne une Vape.

Note intéressante, si une personne ne parvient pas à descendre en dessous de 20mg jour, elle est considérée comme addict et doit continuer à vapoter. En effet, le risque de rechute reste élevé.

En dessous de 20mg de nicotine par jour, il est tout-à-fait possible pour la personne d'arrêter définitivement.