

Comment aider vos patients à arrêter de fumer ?

(et s'en inspirer pour soi-même)

Parce que nos traitements sont parfois empêchés par la consommation de tabac, arrêter de fumer peut être la première orientation clinique du cabinet. L'essentiel sur les effets de la nicotine sur l'organisme et les méthodes de sevrage pour accompagner nos patients.

Par Claudie VALLOS

En bon vasoconstricteur, la nicotine détériore la circulation sanguine des cavités buccales et ce faisant entraîne, nous ne le savons que trop bien, un cortège d'effets dévastateurs (mauvaise cicatrisation, infection, parodontite, implantologie vouée à l'échec...). En orthodontie, les patients adultes traités en vestibulaire céramique se plaignent souvent de la coloration des attaches et de leurs liens. Ces conséquences, quand elles sont observées en bouche, peuvent nous conduire à orienter nos patients vers l'abandon de la cigarette. Le professionnel de santé que nous sommes doit savoir les engager vers ce sevrage en évitant les discours moralisateurs ou culpabilisants.

La peur ne fonctionne pas
Le tabacologue Bernard Antoine (Paris) explique: «*Le soignant doit expliquer à son patient pourquoi il fume et non pas pourquoi il devrait arrêter... ce qui revient à lui éviter de culpabiliser. En ce sens, faire figurer des photos alarmantes sur les paquets de cigarettes est contre-productif... la peur, ça ne fonctionne pas. Ce dont a besoin le fumeur, c'est d'entendre les mots qui lui permettront de comprendre comment il doit faire pour arrêter de fumer pour le faire passer de son désir de cigarettes à l'envie de s'arrêter.*» Le praticien constatant les méfaits du tabac dans la zone bucco-dentaire doit prévoir en aval de son plan de traitement le laps de temps nécessaire pour la désaccoutumance à la nicotine de

son patient. Le simple fait qu'un chirurgien-dentiste demande à son patient de se sevrer peut l'encourager à s'arrêter.

La nicotine a une durée de vie d'une heure et demie dans l'organisme. Éliminée par le foie via le sang, elle a totalement disparu en trois jours seulement. Ainsi, les substituts de type patches, pâtes à mâcher, comprimés sublinguaux, spray nasal et inhalateur sont d'une efficacité faible proche de l'effet placebo. Vouloir arrêter de fumer en utilisant uniquement des substituts nicotiques se transforme vite en supplice pour le fumeur. Mais pourquoi en est-il ainsi, alors que la nicotine a une durée de vie si faible dans l'organisme? «*L'étude de modèles cliniques démontre que la dépendance ne se trouve pas là*, précise Bernard Antoine. *Alors que la nicotine a une durée de vie d'une heure et demie, un fumeur va être incité à allumer une cigarette toutes les 45 minutes. La dépendance est majoritairement comportementale.*»

2^e conseil : le terrain du comportement et de la psychologie
«*Le fumeur associe sa consommation à un tas de situations qui l'ont poussé à des automatismes, reprend Bernard Antoine. Le fumeur s'est conditionné, il associe ses cigarettes à des moments qu'il a déterminés individuellement, ce sont des situations de break ou de stress, une bonne ou une mauvaise nouvelle, une crise de colère*

ou un moment convivial partagé, le café ou le lever... des situations variées et personnelles que le fumeur doit d'abord désapprendre.» Notre tabacologue – qui a lancé un programme d'aide aux fumeurs (notre encadré «*Défum*») – orchestre cette déprogrammation par le biais de thérapies comportementales et cognitives (TCC). «*Je demande de noter l'intention de chaque cigarette, car il s'agit de réapprendre à vivre les situations qui ont été associées au tabac sans elles. Mais savoir n'est pas pouvoir*, poursuit Bernard Antoine. *Le cerveau conscient veut toujours ignorer la partie que son frère, l'inconscient, a décidé de jouer. L'hypnose ericksonienne que je pratique permet de juguler la dépendance psychologique liée au tabac.*»

3^e conseil : l'option médicamenteuse
Le bupropion (Zyban), conseillé par l'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé), est un antidépresseur qui fait une seconde carrière dans l'aide au sevrage tabagique. Les preuves de son efficacité sont solides, mais ses effets indésirables fréquents. Son utilisation se fait dans le cadre d'une consultation médicale et doit être considérée comme une aide à l'arrêt lorsque tout a échoué. La varenicline (Champix) est la dernière molécule autorisée sur le marché: elle bloque partiellement les récepteurs à la nicotine et accompagne l'arrêt de la consommation de tabac sans être toutefois conseillée par l'Afssaps. ▀

TÉMOIGNAGE

Dr Nicolas Frydman
chirurgien-dentiste, Paris (XVII^e)



« J'étais fumeur toxicodépendant depuis 25 ans, raconte Nicolas Frydman en l'été de ses 44 ans. Je fumais quotidiennement de 20 à 30 cigarettes et me patchais pour travailler au fauteuil. Mais j'en suis arrivé au stade de l'écoeurément, l'odeur du tabac m'insupportait dont celle que je transportais avec moi quand je m'étais échappé du cabinet pour fumer – ce qui arrivait à peu près toutes les 2 heures. Défumer est un lavage de cerveau qui détruit les craintes et les certitudes du fumeur. Bernard Antoine active une idée dans l'esprit qui va germer à l'instar d'une graine: il n'y a aucune utilité à fumer, le tabac ne procure aucune facilité à vivre... Le praticien que je suis refuse les chirurgies sans pérennité du parodonte chez le fumeur. Certains patients sont difficiles à convaincre, mais pour d'autres les soins procurent le bon prétexte d'abandonner la cigarette. »

TOUR D'HORIZON DES MÉTHODES POUR ARRÊTER DE FUMER

- Les méthodes non validées par la Haute autorité de santé Hypnose, acupuncture, mésothérapie, homéopathie, auriculothérapie: même non validées, ces méthodes peuvent néanmoins apporter une aide à ceux qui refusent les traitements recommandés (substituts, médicaments, TCC et leurs combinaisons) à la condition d'être effectuées par des professionnels compétents.
- Le laser antitabac: probablement une des méthodes les plus utilisées dans les centres antitabac. Cette variante de l'auriculothérapie exploite le laser à la place des aiguilles. La DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes)

et le ministère de la Santé et de la Protection sociale ont même interdit sa publicité.

- La cigarette électronique: une capsule contenant de la nicotine est placée dans un tube ressemblant à une cigarette. Ces cartouches contiennent de la nicotine, un arôme artificiel et du propylène de glycol. Aucune étude scientifique n'a validé le procédé qui entretiendrait la dépendance comportementale et gestuelle.
- Traitements à fuir: le marché de « l'arrêt du tabac » est très convoité. Il est conseillé de se méfier des traitements à base d'injection d'extraits de tabac (dits vaccins) qui ne bénéficient d'aucune expertise validée selon les critères scientifiques, ni d'autorisation de mise sur le marché (AMM). Il en va de même des méthodes dites de réflexothérapie, cures de lumières, pierres volcaniques absorbant la nicotine, biothérapie gazeuse et digitopuncture.



Défumer*, avec Bernard Antoine



« Ne plus fumer, c'est désapprendre à fumer »
■ Diplômé en Tabacologie Paris XI, coaching Paris II - Panthéon Assas -, gestion du stress, aspects biologiques et psychosociaux Paris Descartes, il est formé à l'hypnose ericksonienne et en PNL (IFHE). Bernard Antoine est également détenteur d'un MBA et d'un Bachelor of Sciences, université de Hartford (États-Unis).

Il est membre actif de la Fédération française des praticiens thérapeutes.
■ Bernard Antoine met en œuvre son programme Défumer.
La méthode de DEFUME se base sur les Thérapies comportementales et cognitives pour réapprendre à vivre sans tabac des situations que le fumeur a apprises à associer à la cigarette.
« Le fumeur ne recommence pas à fumer après un, voire 10 ans d'arrêt par manque de nicotine, mais par nostalgie, parce qu'il se trouve avec des gens où

dans des lieux où il fumait, dans des situations psychologiques ou affectives où il fumait automatiquement, face à des problèmes qu'il pensait pouvoir résoudre ou réguler en fumant. »
L'apprentissage et le déconditionnement constituent le fil d'Ariane de DEFUME.
Contact : www.sante-autravail.com

Note * Défumer est le verbe d'action que Bernard Antoine emprunte au professeur Robert Molimard, créateur de la société française de tabacologie, qui dirige la formation des tabacologues en France.

LIRE

Méthode simple pour arrêter de fumer | Allen Carr
Dans ce livre, c'est de psychologie dont il s'agit, bien que l'auteur ne soit ni médecin ni psy mais simplement un ex-fumeur. La méthode ne requiert aucune volonté particulière: il s'agit de défaire les chaînes de l'esclavage qui attachent le fumeur au tabac.