

TABACOLOGUE: UN GAGE DE RÉUSSITE

Martine Versonne

Arrêter de fumer est une question de motivation mais aussi de soutien psycho-comportemental. Les tabacologues sont là pour assurer cette aide, une mission d'autant plus importante quand la dépendance est forte.

La tabacologie s'intéresse aux mécanismes d'installation et d'entretien de la dépendance à la consommation de tabac. Elle étudie les conséquences de cette dépendance sur la santé et les techniques qui permettent le sevrage tabagique.

Ça y est, c'est décidé: vous arrêtez de fumer! Pour mettre toutes les chances de votre côté, pourquoi ne pas demander l'aide d'un tabacologue? Ils sont là pour ça et leurs consultations sont remboursées. Dans tout le pays, ils sont près de 500 à être certifiés par le Fares (Fonds des affections respiratoires) du côté francophone et par la VRGT (*Vlaamse vereniging voor respiratoire gezondheidszorg en tuberculosebestrijding*) côté néerlandophone.

UNE FORMATION CERTIFIÉE

Depuis 2002, le Fares (Fonds des affections respiratoires, asbl) organise, en collaboration avec l'ULB, l'UCL, l'ULg et la Société scientifique de médecine générale, une formation en tabacologie.

Tous les professionnels de santé peuvent la suivre: médecins, infirmiers, sages-femmes, pharmaciens, kinés, dentistes, ergothérapeutes, diététiciens et psychologues cliniciens. Après une année de formation et la remise d'un mémoire, ils obtiennent un certificat de tabacologie.

Les consultations de tabacologie données par les tabacologues certifiés par le Fares font l'objet d'un remboursement: pour la première consultation (minimum 45 minutes), l'Inami rembourse 30€, ensuite, de la 2^e à la 8^e consultation (30 minutes) 20€ (8 remboursements sur une période de deux années civiles) et, pour les femmes enceintes, de la 1^e à la 8^e consultation (maximum 8/grossesse) 30€.



Pour moi, c'était un beau défi d'ouvrir un centre d'aide aux fumeurs dans une région où il n'y en avait pas.»

Quand un candidat à l'arrêt tabagique se présente à la première consultation, le tabacologue commence par l'interroger sur ses antécédents et son histoire: pourquoi veut-il arrêter de fumer, a-t-il déjà essayé, a-t-il des antécédents de diabète, d'hypercholestérolémie...? «Ensuite, on les pèse, on les mesure, on calcule l'indice de masse corporelle (BMI)... C'est pour ça que cela dure 45 minutes minimum. Ceci dit, moi, je prends un peu plus d'une heure à chaque fois. Je travaille par thérapie cognitivo-comportementale mais je parle aussi des autres méthodes disponibles (acupuncture, hypnose, sophrologie...) et, si besoin, je réfère à un autre thérapeute.»

«Un tabacologue, c'est une personne qui aide et soutient les fumeurs dans le sevrage tabagique, il les informe aussi», précise Marie-Ange Wilfart, qui exerce à fois le métier d'infirmière en bloc opératoire et, depuis 2008, celui de tabacologue. C'est en assistant à une conférence sur le tabac dans sa ville de Tournai qu'elle s'est rendu compte qu'il n'existait à l'époque aucun centre d'aide aux fumeurs dans les environs. «Je pensais alors que la tabacologie n'était ouverte qu'aux médecins. Renseignements pris, j'ai vu qu'en tant qu'infirmière, je pouvais suivre la formation.

► UN GESTE, UN GOÛT, UNE ODEUR

Arrêter de fumer, c'est se défaire de trois dépendances: physique, psychologique et gestuelle-comportementale. Il faudra les traiter toutes les trois pour réussir. «Quasi tous mes patients prennent des substituts nicotiques pour pallier la dépendance physique à la nicotine: quand elle est bien prise en charge, ils ne souffrent pas du manque et il est beaucoup plus facile de travailler avec eux. En consultation, je fais tester les différents substituts pour qu'ils puissent en acheter un qu'ils ont essayé et qu'on leur a expliqué.»

POUR EN SAVOIR PLUS

- **aideauxfumeurs.be:**
blog de conseils et témoignages géré par le Fares
- **Fares,**
rue de la Concorde 56,
1050 Bruxelles, 02/512.29.36
information@fares.be
@faresasbl
- **tabacstop.be:**
ligne d'informations
et de conseils sur le tabac
et l'arrêt tabagique



Ensuite, il faut gérer la dépendance psychologique. Celle-ci dure plus longtemps (6 à 12 mois) que la dépendance physique, qui s'atténue déjà après 1 à 2 mois. Enfin, la dépendance gestuelle, comportementale ou environnementale est liée au geste accompli quotidiennement: rouler, allumer sa cigarette, la porter à la bouche de nombreuses fois chaque jour, le goût et l'odeur du tabac... Au début, tout cet environnement va manquer et on conseille parfois de mâcher des gommes ou des bonbons, de s'occuper les mains, d'avoir un objet en poche...

► LE «CONTRAT»

Marie-Ange Wilfart voit ses patients trois à cinq fois. «Ensuite, je reste disponible, ils ont mon numéro de GSM et peuvent me rappeler lorsqu'ils sentent que c'est un peu plus difficile et reprendre rendez-vous. En tabacologie, il y a 35 à 42% de réussite. Ce qui fait son succès, c'est le temps qu'on passe avec les patients, le coaching et la disponibilité: ils savent qu'il y a quelqu'un qu'ils peuvent contacter s'ils ont une question, s'ils se sentent un peu paumés... Pour certains, c'est comme s'il y avait un contrat avec le tabacologue, ils se sont engagés à arrêter. Souvent, la décision est prise après mûres réflexions et pour trois raisons principales: l'argent, la santé et/ou la grossesse.»

D'un autre côté, l'arrêt tabagique c'est aussi 75% de rechute. «Parfois, je ne vois plus certains patients pendant trois ans et puis ils reviennent parce qu'ils ont craqué. Un fumeur doit parfois s'y reprendre deux à trois fois avant d'être vraiment 'ex-fumeur à vie'. À la première consultation, on explique que cela peut marcher un moment, mais que s'ils rechutent, ils doivent se relever le plus vite possible. Beaucoup attendent des mois, voire des années, avant de décider d'arrêter à nouveau. C'est dommage», se désole-t-elle: «quand on rechute, il vaut mieux aller revoir tout de suite un tabacologue.»

Ce n'est ni le nombre de cigarettes, ni celui des années de tabagisme qui détermine la difficulté de l'entreprise. «Cela ne veut rien dire: quelqu'un qui fume 46 cigarettes par jour, c'est vraiment une dépendance physique, celui qui en fume une dizaine, c'est plus une dépendance psychologique. Et pourtant, on travaillera parfois plus avec celui-ci qu'avec le 'gros' fumeur. Cela dépend de beaucoup de choses: le quotient intellectuel, la présence d'autres addictions, l'entourage, l'activité professionnelle... Il y a vraiment de nombreux facteurs à prendre en compte dans l'arrêt du tabac. C'est pour ça que cela demande autant de temps.»

La tabacologue tournaisienne travaille dans un centre d'aide aux fumeurs et en privé mais son activité ne se limite pas aux consultations: «Je vais aussi souvent dans les écoles donner des conférences de prévention, je fais des conférences avec les spécialistes (ORL, pharmacien...). Toute une partie de mon travail consiste à donner de l'information. Si je devais résumer la tabacologie, c'est donner beaucoup pour récolter un petit peu! Mais, le passage par un tabacologue est un gage de réussite!» ►



OÙ TROUVER UN TABACOLOGUE?

Sur le site du Fares, on trouve un répertoire interactif des consultations de tabacologie et des Centres d'aide aux fumeurs (CAF) en Fédération Wallonie-Bruxelles. Il suffit de sélectionner vos critères de choix: région, lieux (CAF ou privé), nom du tabacologue, diplôme (dentiste, médecin, ergothérapeute...), langue, consultation (en couple, individuelle, en groupe...), approches (acupuncture, cognitivo-comportementale, pharmacologique, diététique, hypnose, pleine conscience, sophrologie), activités (en entreprise, en milieu hospitalier ou scolaire...).

www.tabacologues.be