

Sevrage tabagique : "A chacun sa méthode"

Les séropositifs sont-ils des fumeurs comme les autres ? Faut-il vraiment arrêter de fumer et comment ? Ces questions ont été abordées lors de la réunion *VIH et Qualité de Vie** du 27 janvier dernier, organisée à Paris par l'association Actions Traitements, en partenariat avec Sida Info Service.

L'intervenant, **Alexandre Peyré, psychologue et tabacologue**, précise certains points.

SIS-HIS : Quels sont les spécificités de l'usage du tabac chez les séropos ?

Alexandre Peyré : Au niveau des personnes séropositives qui fument du tabac on a assez peu de spécificités pures. Le principal élément qui ressort des recherches, c'est qu'**il y aurait plus de fumeurs parmi les personnes séropos**. On serait entre 50 et 60% alors qu'en population générale on est plutôt aux alentours de 30% de fumeurs. Maintenant, même s'il n'y a pas de facteurs spécifiques, on peut imaginer que certains traits peuvent se retrouver quand on les croise entre eux. Notamment on sait que les personnes qui ont des traits anxio-dépressifs vont être plus fumeuses que les autres. Et, parmi les personnes séropositives, un certain nombre de personnes ont ces traits-là qui sont présents. Du coup ça laisse penser qu'on a plus de personnes qui fument parmi les séropo. On pourrait travailler sur cet axe-là en particulier.

SIS-HIS : Quels sont les bénéfices à l'usage du tabac ?

Alexandre Peyré : C'est vrai qu'il doit certainement y avoir des bénéfices sinon on peut imaginer qu'il n'y aurait pas de fumeurs. Donc les gens qui fument trouvent un intérêt à fumer. D'un point de vue plutôt biologique **il y a deux grands types d'effets au niveau du tabac sur l'organisme**. Le premier type d'effet est ce qu'on appelle psycho-stimulant, c'est-à-dire que le tabac va augmenter un peu l'état d'éveil. C'est dont disent les fumeurs qui fument par exemple pour se concentrer un peu plus quand ils travaillent. Le deuxième type d'effet, c'est un effet qu'on appelle myorelaxant, c'est-à-dire que le tabac va plutôt décontracter l'organisme. C'est ce qu'on retrouve pour des gens par exemple qui vont consommer du tabac pour se détendre en fin de journée. La spécificité du tabac c'est qu'il se marie bien lors des moments festifs. On voit bien comment le côté psychostimulant va venir agrémente le côté festif et le côté relaxant d'être détendu pendant ces moments-là.

SIS-HIS : Quels sont les risques de l'arrêt du tabac ?

Alexandre Peyré : Les risques de l'arrêt du tabac dépendent très clairement de ce que trouve le fumeur dans le fait de fumer. Ca va dépendre si on est très dépendant, modérément dépendant, consommateur occasionnel ou abusif. Evidemment le principal risque qu'on a en tête, c'est le manque. Alors bien sûr notamment le manque dit « biologique » mais celui-là finalement on sait y répondre avec des substituts : patchs, gommes et compagnie. Ce qu'on retrouve en plus chez de nombreux fumeurs ça va être des traits anxieux, de la déprime, peut-être chez certains, l'apparition d'une dépression, de l'irritabilité. Mais aussi, et là c'est le psychologue qui parle, ce qui va être le plus intéressant c'est la question du déplacement. **On va avoir pas mal de fumeurs, à l'arrêt de la consommation de tabac, qui vont déplacer leur dépendance sur autre chose**, par exemple la nourriture.

SIS-HIS : Quelles sont les méthodes les plus efficaces pour arrêter de fumer ?

Alexandre Peyré : Pour arrêter de fumer, finalement les méthodes les plus efficaces vont vraiment dépendre des fumeurs. Je crois que chacun doit trouver la sienne. Sur les recherches qui ont été publiées, ce qu'on a retrouvé qui peut être préconisé, c'est l'usage de substituts nicotiques type patchs, gommes, mais pas exclusivement. C'est-à-dire que **s'il y a seulement les substituts, on se rend compte que ça ne marche pas très bien**. Il faudrait que ces substituts soient associés à une prise en charge avec un professionnel. Il y a différents types de prises en charge proposées. Ça peut être un accompagnement psychologique sur un mode type thérapie cognitivo-comportementale ou psychodynamique. En tous cas un travail en plus des substituts. Le plus important c'est de découvrir ce qui fait que des personnes peuvent arrêter d'elles-mêmes et apprendre, à partir de l'arrêt des fumeurs, comment aider d'autres personnes à arrêter de fumer.