

CONSULTATION DE TABACOLOGIE

*Tous les fumeurs le savent : il n'est jamais facile de "décrocher".
Si l'on veut mettre tous les atouts de son côté, mieux vaut la jouer "consultation de
tabacologie".
Visite guidée avec le Dr Anne Borgne, tabacologue à l'Hôpital Jean Verdier (Bondy).*

Il peut s'écouler des années avant qu'un fumeur "satisfait" ne le soit plus tout à fait... Qu'il envisage de s'arrêter, puis décide enfin de renoncer à la cigarette. Ceux qui réussissent, sans replonger, sont en général très motivés et bien accompagnés. Il faut en effet savoir que la surveillance médicale augmente les chances de réussite... Une bonne raison pour pousser la porte d'une consultation. Et cette aide sera d'autant plus précieuse que vous êtes un gros fumeur.

Tabacologue ou médecin de famille ?

Les deux, mon capitaine ! Il n'est pas question de les opposer sur le terrain de la cigarette. D'abord parce que ces deux médecins ne s'adressent généralement pas aux mêmes personnes. C'est au médecin généraliste, plus proche, géographiquement et "affectivement", que recourt la grosse majorité des fumeurs. Il joue donc un rôle de premier plan.

Même si les délais de rendez-vous sont plus longs qu'en médecine de ville, quelques-uns choisissent toutefois d'emblée les consultations hospitalières : c'est notamment le cas pour ceux qui n'ont pas de médecin traitant attitré.

Autre différence, alors que le tabacologue voit le "candidat à l'arrêt" au moment où il est a priori motivé, le médecin de famille aide à construire la décision d'arrêt, souvent sur une très longue période, ce qui n'est sans doute pas la phase la plus facile...

Enfin, dans une consultation dédiée aux problèmes de tabac, le premier entretien prend en moyenne 45 minutes ; le médecin généraliste en revanche est censé s'occuper de tout, l'addiction au tabac y compris, dans le court créneau qui lui est imparti.

La première consultation

Cruciale. On passe au crible l'histoire du tabagisme, l'âge de début, l'intoxication progressive, les tentatives d'arrêt, les rechutes, les circonstances favorisantes, etc. Tout est soigneusement inventorié. Deuxième étape, celle des tests. Un premier permettra d'évaluer le degré de motivation, un second de déterminer le niveau de dépendance psychique et comportementale. Ce test est important car la cigarette est associée à des moments, des sensations particuliers tels que le plaisir, la détente, le bien-être ou, au contraire, l'anxiété, le stress, la tristesse... Il permet de "décrire", de décrypter son tabagisme et d'identifier les facteurs qui poussent à fumer.

Enfin, un examen permet de "toucher du doigt" son intoxication : c'est la mesure du monoxyde de carbone (CO) dans l'air expiré. Le CO est un indicateur d'inhalation, il permet d'évaluer la façon de fumer : si l'on "crapote", c'est-à-dire si l'on fume sans avaler la fumée, 20 cigarettes, le CO est moins élevé que si l'on "tire" fortement sur ses 10 cigarettes. Par ailleurs, cet examen reflète la consommation des dernières 24 heures, ce qui est utile pour le suivi...

La première ordonnance

A l'issue de la première consultation, le futur ex-fumeur repart avec une ordonnance, comportant des substituts nicotiques ou du bupropion. Si les substituts sont en vente libre, l'ordonnance permet de formaliser la décision. C'est pour le fumeur, une sorte de contrat passé avec lui-même et avec le médecin. Au-delà de ce rôle symbolique, c'est une aide précieuse pour se souvenir des doses, d'autant que l'on associe parfois plusieurs patchs plus ou moins forts en nicotine, pour coller (!) au niveau de dépendance. Et un second rendez-vous est fixé 8 à 15 jours après la première consultation. Il permettra d'apprécier les éventuels manque ou au contraire les signes de surdosage en nicotine, petit carnet de bord perso à l'appui.

Pour mettre toutes les chances de son côté et anticiper les rechutes, l'ex-fumeur devra continuer à se rendre à ses consultations durant 3 à 6 mois, plus si nécessaire.

Jusqu'à ce qu'un jour, il estime qu'il a d'autres priorités que de s'astreindre à une consultation régulière de tabacologie... La partie est alors presque gagnée, pour au moins un fumeur sur deux, qui ne touche plus de cigarettes après un an de ce suivi.

Dr Brigitte Blond

Mis à jour le 16 août 2011