



Nuit gravement à la clope

La clope, ça ne sent pas bon, ça coûte cher et c'est mauvais pour la santé. Pourtant, arrêter de fumer n'a rien de facile. Une dizaine de fumeurs ont donc décidé de se faire aider, lors d'un séjour de motivation à LA MAISON DE VIE, un lieu d'accueil pour personnes qui vivent avec le VIH créé à Carpentras par l'association Fight Aids Monaco. Ils partagent leur expérience et donnent sept conseils pour en finir avec la cigarette.

TEXTE GUILLAUME LE HEGARAT PHOTO FICO

1> TROUVEZ VOTRE PROPRE FORMULE

Les fumeurs ne sont pas égaux face à la dépendance. Quelques chanceux parviennent à arrêter seuls et du premier coup. Mais pour de nombreux fumeurs, l'arrêt du tabac est un long parcours semé d'embûches. «Le plus dur, ce n'est pas d'arrêter, mais de tenir dans la durée», rappelle le docteur Dominique Blanc, l'addictologue qui anime le séjour de motivation de La Maison de vie, à Carpentras. C'est à chacun de trouver son rythme en fonction de sa personnalité. Stopper d'un coup, réduire progressivement, s'arrêter pendant les vacances, choisir à l'avance une date symbolique... Il n'y a pas, a priori, de bonne ou de mauvaise formule. Ce qui est important, c'est d'avoir une stratégie à long terme et de connaître la panoplie des moyens qui permettront de tenir bon. Parmi les outils dont l'efficacité est démontrée, on en distingue trois: les substituts nicotiques, le soutien cognitif comportemental (une expression barbare pour dire qu'il faut comprendre ce qui se passe et agir en conséquence) et les médicaments de type Champix et Zyban (sur ordonnance uniquement). Ces ressources doivent être utilisées ensemble ou successivement, en fonction des circonstances et des difficultés rencontrées. L'important? Trouver sa propre méthode pour surmonter chaque situation. «Il peut m'arriver de conseiller à certains de mes patients de se charger en nicotine pour affronter une situation festive, où ils seront soumis à de fortes tentations», indique Dominique Blanc.

2> REJETEZ FAUX EXPERTS ET FORMULES MIRACLES

Autour de nous, il y a toujours quelqu'un pour donner un avis catégorique sur l'arrêt du tabac. Qui n'a pas entendu qu'il suffit d'avoir de la volonté? Ou que seule l'hypnose donne des résultats? N'écoutez pas le «spécialiste» croisé au café du commerce, qui vous livre sa recette infaillible et ses conseils avinés. Ne prenez pas au pied de la lettre les avis pleins d'assurance de tel ami d'ami. Ne vous laissez pas non plus aguicher par les offres mirobolantes qui garantissent 100% de réussite sans souffrance, en une seule séance... et à prix d'or. Les faux gourous et les charlatans sont nombreux, mais il n'existe pas de recette miracle. Certaines solutions ont une efficacité démontrée, à condition d'être bien employées, mais aucune n'est infaillible. Le gros du travail revient toujours au fumeur. Gardez à l'esprit que votre médecin généraliste ou le pharmacien de quartier ne sont pas nécessairement des experts en addictologie. Ils ne maîtrisent pas les complexités de cette discipline qui demande un savoir et une pratique spécialisés. Vous n'y arrivez pas tout seul? Faites-vous aider par un professionnel de santé formé aux questions de dépendance et de tabacologie. Ça peut être un médecin spécialiste, un généraliste, ou même une infirmière.

Pour Daniel¹, 49 ans, il faut trouver un tabacologue qui prend vraiment le temps d'expliquer les mécanismes de la dépendance et qui donne des conseils personnalisés. «J'en ai consulté un il y a quelques années qui m'avait juste prescrit des patches et renvoyé dans mes foyers avec un mot d'encouragement. En fait, j'étais sous-dosé et c'était super pénible. Évidemment, ça n'a pas marché!»

3> REPÉREZ VOS HABITUDES

Pour ceux qui préfèrent réduire la consommation avant de stopper complètement, il faut savoir que certaines cigarettes sont plus difficiles à supprimer que d'autres. Autant ne pas commencer par celles-là, si l'on veut éviter de se décourager. Les cigarettes de dépendance correspondent à un besoin physiologique



Addictologue, Dominique Blanc anime le séjour de motivation contre la dépendance au tabac de La Maison de Vie, à Carpentras dans le Vaucluse.

de nicotine. Les supprimer, c'est se mettre en état de manque. C'est très pénible, et difficile à tenir dans la durée. En plus, on aura tendance à tirer deux fois plus fort sur la suivante. «À quatre cigarettes par jour, je suis encore complètement addict», explique Thérèse, 49 ans. Elle n'en est pas à son coup d'essai. «J'ai voulu couper la cigarette du matin, une cigarette dite de dépendance et c'était trop dur. J'ai recommencé au bout de deux jours. Je n'aime pas trop les substituts nicotiques, mais la discussion avec le tabacologue m'a fait changer d'avis. La prochaine fois, je prendrai des bonbons à la nicotine.»

4> SUPPRIMEZ LE RÉFLEXE "MAIN AU PAQUET"

Pour réduire sa consommation, mieux vaut commencer par supprimer les clopes qu'on allume mécaniquement avec le café, en montant dans sa voiture ou encore par mimétisme, parce que tout le monde «allume» à ce moment-là. Il faut identifier ces cigarettes dites d'habitude et trouver des astuces pour dissocier chaque situation du réflexe de la «main au paquet». Quand tout le monde sort griller sa tige, c'est l'occasion de discuter avec le barman, de faire connaissance avec son voisin de table non-fumeur ou de téléphoner à un proche. Pas question de s'isoler et de renoncer à la vie en société, l'idée est au contraire de remplacer le tabac par des plaisirs nouveaux, de découvrir d'autres



Lorsqu'on décide d'arrêter de fumer, on croûle sous les «bons» conseils. Mais rien ne vaut ceux d'un addictologue.

Arrêter, c'est tout bénéfique

L'arrêt du tabac est bénéfique quel que soit le niveau immunitaire. Après un an d'abstinence, le risque de pneumopathie bactérienne est divisé par deux, pour revenir au niveau de quelqu'un qui n'aurait jamais fumé. Pas besoin d'attendre un an pour récolter les bénéfices de cette bonne résolution: dès les premières semaines, l'arrêt du tabac améliore la qualité de vie. Le goût pousse souvent à cuisiner davantage et donc à mieux s'alimenter. La respiration, le sommeil, la digestion... et le portefeuille ne s'en portent que mieux.

>>> choses. «J'adore les exercices de respiration profonde, explique Laurence, 45 ans, c'est le genre d'activité qui permet vraiment de penser à autre chose et de sortir du réflexe de dépendance. Mais, dans un premier temps, je vais me protéger un peu, et éviter les terrasses de bistrot.»

5> ÉVITEZ LA CIGARETTE DE RÉCONFORT

En cas de coup dur personnel ou de pression au boulot, la cigarette est un moyen évident de compenser et de se faire du «bien». C'est dans les moments difficiles que le risque de rechute est le plus élevé. Le mieux est de chercher des diversions pour compenser autrement, et de ne pas hésiter à recourir aux substituts nicotiques à assimilation rapide. Laurence en sait quelque chose: «J'ai déjà arrêté plusieurs fois. La dernière fois, à la suite d'un gros choc émotionnel, j'ai repris du jour au lendemain.» Elle tempère cependant l'intérêt des substituts nicotiques. «Il faut quand même se sevrer et c'est pour ça que je préfère réessayer avec le Champix.»

6> FAITES UN PROJET

En réduisant ou en arrêtant complètement le tabac, les fumeurs peuvent faire de sérieuses économies. La tabacologue Dominique Blanc conseille aux participants du séjour de La Maison de Vie de calculer ce qu'ils vont économiser, de se fixer un projet personnel, puis de regarder le pécule qui augmente de semaine en semaine. «C'est une bonne source de motivation, qui porte dans le temps. Ça permet de mesurer le chemin par-

Tabac et VIH, une liaison dangereuse

Les personnes qui vivent avec le VIH sont proportionnellement plus nombreuses à fumer et elles ont tendance à fumer plus de cigarettes que la population générale. Toutes les études montrent que le tandem «tabac-VIH» est particulièrement nuisible. Même si ces pathologies sont traitées efficacement, le virus augmente le risque d'hypertension artérielle, d'accident cardio-vasculaire et de cancer du poumon. Ce risque augmente encore avec le tabac. En fumant, on s'expose à un risque accru des pathologies respiratoires et de diabète.

couru et de renforcer l'estime de soi, explique le docteur Blanc. Il faut se trouver un projet avec une forte dimension de plaisir, quelque chose que l'on fait pour soi.» Pour Agnès, 52 ans, c'est tout vu: «Je vais économiser pas loin de 80€ par semaine. Et encore, j'ai déjà diminué, alors, imaginez avant! Je vais m'inscrire dans une salle de yoga. C'est seulement 45€ par mois... Et l'année prochaine, je me paye un voyage en Inde.»

7> PROJETEZ-VOUS DANS L'AVENIR

Pour de nombreux fumeurs, vivant avec le VIH ou pas, l'arrêt du tabac est une jonction médicale, une question de santé. Pourtant, loin d'être une privation, l'arrêt du tabac est finalement vécu comme une libération. Arrêter n'est pas une fin en soi ni un aboutissement, mais un processus de transformation interne qui va avoir un effet sur bien des aspects de la vie des anciens fumeurs. Il ne faut pas se voiler la face, il y a des moments pénibles, et la rechute fait partie du processus. C'est une expérience dont il faut tirer les leçons pour ne pas refaire les mêmes erreurs, une étape imprévue, involontaire, qui ne change rien à l'objectif. Marie Françoise, 51 ans, en a pris conscience vers la fin de son séjour à La Maison de Vie. «J'ai commencé à fumer à l'âge de 12 ans, je me suis construite avec la clope. Aujourd'hui, je dois me projeter dans un avenir sans cigarette... C'est une sorte de métamorphose et je suis surprise de trouver ça intéressant.»

* Les prénoms ont été modifiés. – www.fightaidsmonaco.com