

Dépendance à la cigarette, œuvrer en complémentarité

Par Katia de La Baume,

Infirmière Bachelor,

Responsable communication Fédération suisse des patients Fribourg/Suisse occidentale

www.federationdespatients.ch

Je suis un fumeur depuis plusieurs années et aimerais arrêter de fumer. J'ai toujours été convaincu que je pourrais stopper du jour au lendemain. J'ai entendu récemment une émission à la radio à ce propos et je m'interroge de plus en plus. Suis-je vraiment dépendant de la nicotine ? et si oui comment puis-je me faire aider ? quelles sont les prestations actuelles de l'assurance-maladie?

Répondre à 3 critères sur 6 pour parler de dépendance

Pour répondre à votre première question, celle de la dépendance à la cigarette, il faudrait répondre à au moins trois critères précis parmi les six définis par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) : une envie plus forte de consommer, la perte de contrôle sur les quantités ou sur l'arrêt de la consommation, des signes de sevrage physique, un développement de la tolérance, un désintérêt progressif des autres activités, un maintien de la consommation malgré la reconnaissance des conséquences négatives. La dépendance à la cigarette est à la fois une dépendance physique à la nicotine et une dépendance psychologique. Les symptômes de sevrage physiques sont généralement : l'irritabilité, la déprime, la fatigue, des insomnies, la gorge sèche, la toux, le manque de concentration, des troubles gastro-intestinaux, une augmentation de l'appétit, des grosses envies de tabac. La dépendance psychologique voire même comportementale se distingue par le fait que fumer soit associé à une quantité de situations où la cigarette est devenue une alliée pour toutes sortes de raisons comme: le stress, la détente, des rencontres entre amis, des rituels de la journée ou de la nuit.

Comment me faire aider ?

Si l'on veut maximiser ses chances de réussite, arrêter de fumer ne s'improvise pas. La première étape est de pouvoir évaluer le degré de dépendance et le stade de motivation. La décision de passer à l'action survient après un long processus propre à chacun. Lorsque la réflexion est mûre, la date d'arrêt sera planifiée et un plan d'action va pouvoir être mis en place avec diverses variantes: anticipation des situations à risque, identification de stratégies pour faire face à ces situations, soutien par substituts nicotiques et/ou par médicaments, soutien par médecines naturelles (hypnose, acupuncture), soutien de l'entourage, soutien par un professionnel qualifié (médecin, infirmière, psychologue), coach par internet, groupes de soutien. Il n'existe pas forcément une seule stratégie pour une personne donnée mais la plupart du temps allier plusieurs approches permet de travailler dans la complémentarité. Les études scientifiques ont montré que les substituts nicotiques et/ou médicaments permettent de doubler les chances de réussite. Le soutien par un professionnel de la santé permet encore d'augmenter ses chances de succès car il va vous aider à personnaliser votre plan d'action et va vous pouvoir doser sur la durée les éventuels substituts ou médicaments. Les études montrent qu'au plus 5% des fumeurs ayant arrêté de fumer grâce à leur seule volonté parviennent à maintenir leur abstinence à long terme.

Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant et/ou consulter le site www.stop-tabac.ch, ou téléphoner au **0848 000 181**. Vous trouvez ici réponses à bon nombre de vos

questions, des adresses, des tests en ligne, un forum, des témoignages, un médecin en ligne. Une *App* gratuite (**Stop-tabac**) pour *smartphone* existe sur les sites spécialisés. Elle propose un coach en ligne gratuit.

Prise en charge des substituts nicotiques par les assurances : un espoir

Toutes les consultations auprès des professionnels de la santé, en particulier auprès du médecin de famille sont prises en charge par l'assurance de base comme une consultation ordinaire. A ce jour, seul un médicament (Champix) est remboursé par les assurances-maladie. Tous les substituts nicotiques (patchs, inhalateurs, gommes, pastilles à sucer) ne sont pas pris en charge par les assurances. Certains hôpitaux proposent ces traitements gratuitement pendant le séjour hospitalier. Certaines assurances complémentaires peuvent parfois prendre en charge ces traitements. Une proposition de la *Commission fédérale pour la prévention du tabagisme* (CFPT) est actuellement en-cours afin que les substituts soient remboursés par l'assurance de base selon des critères bien définis. Il faudrait que la consommation soit de plus de 10 cigarettes par jour depuis plus de 3 ans. Le traitement ne devrait pas excéder 3 mois, n'avoir lieu qu'une fois par an, sous condition d'un suivi professionnel.

27 mai 2013