Une dépendance
qui se soigne

Chantal Lacroix, MD
Présenté par l'Université de Montréal, dans le cadre de : *Mise à jour sur les problèmes respiratoires*, septembre 2004

Un produit toxique causant une grande dépendance tue plus de 13 000 Québécois chaque année mais ceci ne suscite pas de panique généralisée. Pourquoi? Parce que ce produit est présent dans nos vies depuis si longtemps que l'on s'y est habitué. Résultat : le tabac ne mobilise pas autant que sa létalité le justifie.

Ceci est déplorable quand on considère qu'au Québec, il y a encore 1,7 million de fumeurs. Or, la moitié de ceux qui continuent de fumer mourront d'une maladie causée par le tabac, perdant en moyenne 10 ans d'espérance de vie. Par contre, dès qu'une personne cesse de fumer, ses risques de développer une des maladies associées au tabagisme diminuent et ceci se poursuit à mesure que l'abstinence se prolonge.

Le rôle très important des médecins

On sait que la majorité des fumeurs désirent cesser de fumer et que 70 % d'entre eux consultent un médecin chaque année. Le tabagisme est rarement le motif de consultation, mais il est souvent le plus grand facteur de risque modifiable de la personne!

Il est donc important d'en parler, surtout que l'aide du médecin motive les fumeurs à cesser de fumer et augmente leur taux de succès.

Comment intervenir rapidement et efficacement?

L'intervention auprès du fumeur ne nécessite que quelques minutes :

1. Identifiez le statut tabagique de tout patient âgé de 9 ans et plus.
2. Demandez aux fumeurs leur motivation à cesser de fumer au cours du prochain mois.
3. Offrez une aide adaptée à la motivation à cesser de fumer (figure 1).

Des services complémentaires

Des services d'aide à la cessation tabagique sont maintenant offerts gratuitement partout au Québec grâce au *Plan québécois d'abandon du tabagisme* du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Ces services incluent :

- la ligne J'Arrête, 1-888-853-6666, une ligne téléphonique d'information, de soutien et de référence;
- le site *www.jarrete.qc.ca*, un site interactif qui fournit de l'information, du soutien et des références;

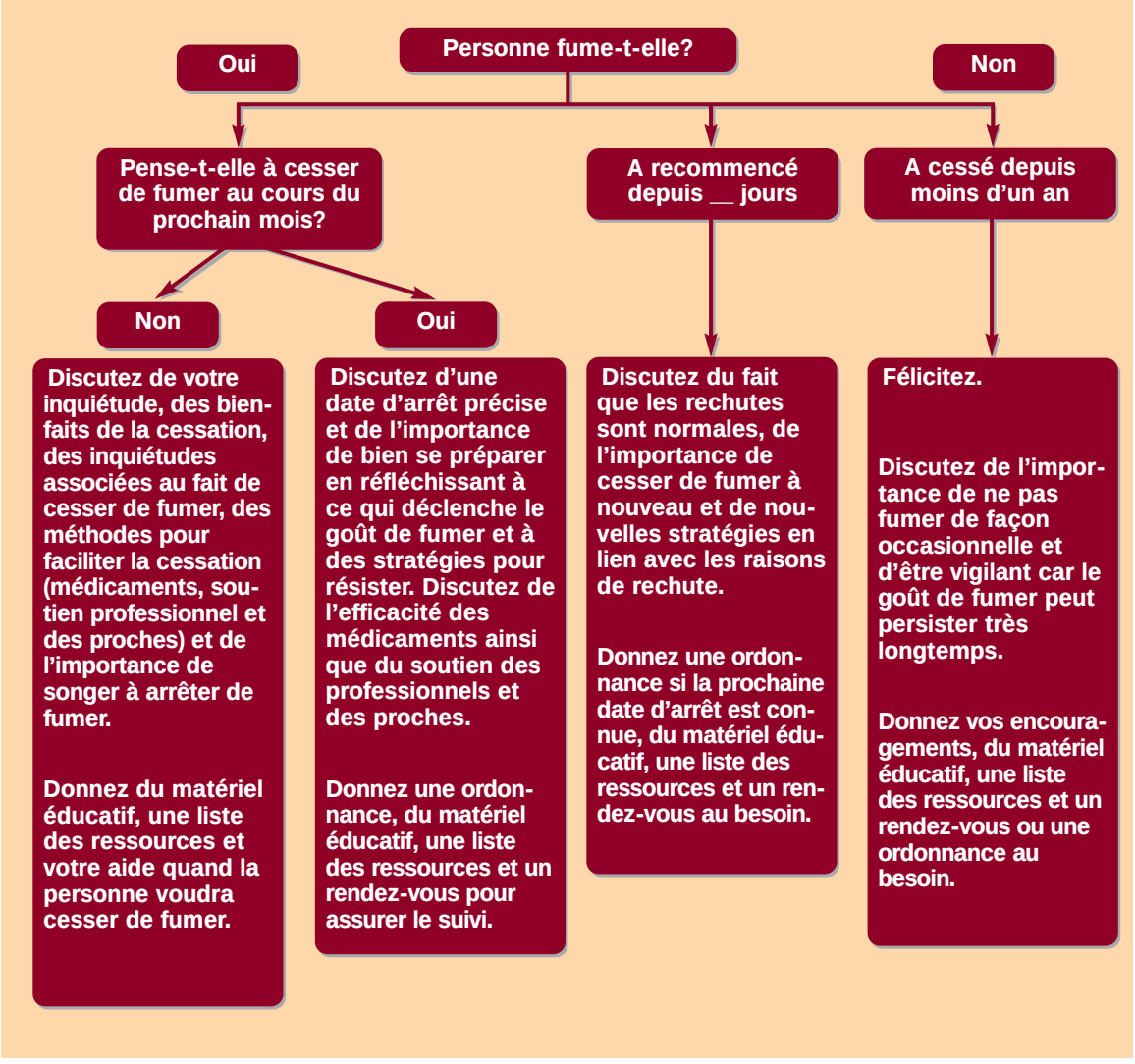

Figure 1. Aide adaptée à la motivation à cesser de fumer.

La **Dre Lacroix** est médecin-conseil à la Direction de santé publique de Montréal.

- les Centres d'abandon du tabagisme (CAT) qui offrent aux fumeurs des services d'aide à la cessation de façon individuelle ou en groupe. Ces centres sont situés, pour la plupart, dans les CLSC du Québec. Les fumeurs peuvent connaître le CAT le plus près de chez eux en communiquant avec la ligne J'Arrête.

Tableau 1

L'utilisation de l'inhalateur de nicotine

Traitement	Durée	Nombre recommandé de cartouches par jour
Traitement initial	Jusqu'à 12 semaines	6 à 12 cartouches
Réduction graduelle	De 6 à 12 semaines	Réduire graduellement. Lorsque l'utilisation quotidienne est réduite à 1 ou 2 cartouches, cessez l'utilisation de l'inhalateur.

Les médicaments d'aide à la cessation tabagique

Ces médicaments doublent les taux de cessation tabagique et devraient être prescrits à tous les fumeurs qui veulent cesser de fumer et qui n'ont pas de contre-indications. Moyennant une ordonnance médicale, les thérapies de remplacement de la nicotine (timbre ou gomme de nicotine) ainsi que le bupropion sont remboursés par le Régime d'assurance médicaments du Québec pour une période de 12 semaines consécutives par année, pour chacune des options.

Un nouveau médicament, non remboursé par le Régime d'assurance médicaments, est maintenant offert. Il s'agit de l'inhalateur de nicotine qui se résume ainsi :

- des cartouches contenant de la nicotine sont insérées dans un embout de plastique;
- chaque cartouche libère de la vapeur de nicotine qui est absorbée par la muqueuse buccale;
- l'utilisation suggérée par le fabricant est indiquée dans le tableau 1. *Clin*

À retenir...

Quelques minutes suffisent aux médecins pour augmenter les taux de cessation tabagique de leurs patients fumeurs. Il s'agit de :

- Identifier le statut tabagique de tout patient âgé de 9 ans et plus.
- Demander aux fumeurs s'ils sont prêts à cesser de fumer au cours du prochain mois.
- Motiver ceux qui ne sont pas prêts à cesser de fumer.
- Aider ceux qui sont prêts à cesser de fumer à se préparer.

Références disponibles — contactez *Le Clinicien* à : **clinicien@sta.ca**