

PARRAINÉ PAR

Plus d'informations sur nos partenariats à l'adresse www.arcinfo.ch/pages/charte-des-partenariats-editoriaux

Zoom sur le tabac et les nouveaux produits nicotiné

LES JEUDIS DU RHNE Avec l'essor des dérivés nicotiné, la cigarette n'est plus l'unique source de préoccupation des milieux de la prévention. Quels sont les risques et comment s'en affranchir? Les explications de trois expertes.

PAR BRIGITTE REBETEZ



De gauche à droite: Marine Verdy, la pneumologue Fabienne Reinhard-Groebli et Carine Lehmann, les intervenantes du prochain Jeudi du RHNE. GUILLAUME PERRET

«Nous sommes inégaux devant le tabac»

Le constat est clair: «Nous sommes inégaux devant le tabac, certaines personnes ont plus de mal à s'en libérer que d'autres. C'est vrai aussi pour les capacités respiratoires, des facteurs génétiques et environnementaux pouvant les influencer. Tous les fumeurs ne sont donc pas logés à la même enseigne», signale la Dre Fabienne Reinhard-Groebli.

«Le sevrage peut provoquer de la boulimie, mais pas de déprime, chez un individu, et l'inverse chez un autre.»

La pneumologue souligne qu'il est important de composer avec sa réalité individuelle quand on entreprend d'arrêter la cigarette.

«Nous pouvons proposer différentes techniques personnalisées d'abord non médicamenteuses, mais aussi, au besoin, des solutions pharmacologiques pour accompagner le sevrage. Nous individualisons la prise en charge pour que les patients puissent trouver un chemin personnel pour y arriver.»

Maladies cardiovasculaires, cancers du poumon ou bronchopneumopathie chronique obstructive, la liste des méfaits du tabagisme est longue comme le bras. Rares sont les consommatrices et consommateurs qui l'ignorent, et pourtant... Près d'un quart de la population suisse fume et on estime que 9500 décès par an sont liés à la cigarette.

Arômes de l'enfance et couleurs vives

Avec le développement des dérivés nicotiné, la clope n'est plus la seule source de préoccupation des milieux de la prévention. Les cigarettes électroniques (jetables comme les puffs ou dispositifs à remplir avec un liquide) et le tabac à usage oral (snus, tabac à chiquer ou snuff) se sont répandus sur le marché en quelques années à peine, boostés par la vente en ligne. Des produits qui se sont banalisés sur les réseaux sociaux destinés à la jeune génération.

Les particularités des cigarettes électroniques? Des arômes qui évoquent l'enfance (popcorn/caramel, thé froid, choco-

lat...) et des couleurs vives inspirées des stabilos. «Notre crainte, avec les puffs, c'est que les jeunes deviennent dépendants à la nicotine. D'autant plus que nous constatons une consommation déjà dès l'école secondaire, qui se diversifie ensuite durant la formation postobligatoire avec les autres produits nicotiné. Nous sommes aussi inquiets des effets qu'ils peuvent avoir sur des cerveaux et des poumons encore en développement. Qu'est-ce que cela va donner après plusieurs années?», s'interroge Fabienne Reinhard-Groebli, médecin cheffe adjointe du Service de pneumologie au Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNE).

Dans le viseur des législateurs

Dans les écoles où elle intervient, Carine Lehmann, responsable du Centre d'information pour la prévention du tabagisme (Cipret), constate elle aussi que «les jeunes sont attirés par une polyconsommation, absorbant indifféremment snus, puffs ou cigarettes selon le contexte.» Les cigarettes électroniques je-

«**Notre crainte, avec les puffs, c'est que les jeunes deviennent dépendants à la nicotine.**»

FABIENNE REINHARD-GROEBLI
MÉDECIN CHEFFE ADJOINTE DU SERVICE
DE PNEUMOLOGIE AU RHNE

tables sont proscrites dans un nombre croissant de pays, dont la France à partir de janvier 2025, à la fois pour des motifs de santé publique et environnementaux: les microplastiques, produits chimiques et batteries en lithium qu'elles contiennent finissent souvent dans la nature.

Ces dispositifs sont visés par une motion déposée à Berne en 2023 qui réclame leur interdiction. Et en attendant que les chambres fédérales se prononcent, le Jura et le Valais ont pris les devants en décidant de bannir leur vente dans le périmètre cantonal.

Reste l'autre problème qui préoccupe les acteurs de la prévention: l'importation de puffs

illégaux, devenue monnaie courante. «Sur le terrain, nous apercevons qu'il y a beaucoup de puffs illicites provenant de Chine», témoigne Carine Lehmann. «Leur capacité peut atteindre 3000 ou 4000 bouffées, contre 600-800 maximum pour les versions légales. Elles échappent évidemment aux restrictions en matière de vente aux mineurs et de dosage maximal en nicotine.» De plus, souligne Marine Verdy, infirmière à la Ligue pulmonaire, «il n'y a aucun contrôle sur le contenu de ces produits.»

Comment arrêter?

Pour aider une personne dépendante à s'affranchir de la nicotine, les professionnels du domaine de la santé abordent le problème de façon personnalisée. C'est pourquoi la prise en charge diffère entre un adulte fumeur de clopes de longue date et un jeune polyconsommateur.

«La cigarette électronique permet de diminuer progressivement la dose de nicotine dans le dispositif et peut servir, dans certaines situations, comme un pont pour un sevrage de la ciga-

rette standard. Toutefois, l'e-cigarette ne doit être utilisée que pendant un court laps de temps afin de viser un sevrage complet de tout dispositif inhalé! On ne peut pas la banaliser, parce qu'elle a des effets néfastes sur la santé», explique la pneumologue. «Les difficultés à arrêter sont légitimes! Peur du manque, irritabilité, prise de poids, déprime... Mais il faut savoir que les effets du sevrage peuvent être accompagnés.» Et si les tentatives qui échouent ont tendance à culpabiliser, Marine Verdy tient à relativiser en indiquant «qu'un fumeur essaye de s'y reprendre à six reprises en moyenne avant de parvenir à se libérer du tabac.»

Soutenir les jeunes

Orienté sur la prévention chez les jeunes, le Cipret se focalise sur la consommation de snus et de puffs. Selon Carine Lehmann, «ces consommateurs ne sont pas forcément conscients des dangers de ces produits. Il faut informer, car il y a beaucoup de fausses croyances.» Parler des risques peut leur sembler abstrait, ajoute Marine Verdy, «car il est difficile

pour un ado de se projeter dans l'avenir».

Pour accompagner un jeune vers le sevrage, «nous réfléchissons ensemble aux contextes de sa consommation: quand consomme-t-il, pourquoi? Ensuite, des stratégies seront mises en place et nous continuerons de le soutenir après l'arrêt», résume Carine Lehmann. «Nous travaillons sur plusieurs leviers, comme la liberté qui disparaît, l'impact environnemental des puffs et le coût qu'implique la consommation.»

La conférence du 19 décembre prochain permettra en particulier aux parents et grands-parents d'ouvrir le dialogue avec leurs enfants et petits-enfants. Selon la Dre Reinhard-Groebli, «la meilleure chose à faire, en termes de prévention, c'est de sensibiliser les jeunes tôt, avant même qu'ils ne soient confrontés au phénomène.»

LES JEUDIS DU RHNE

A l'affiche, une conférence qui aura pour thème «Tabac et nouveaux produits nicotiné, ce qu'il faut savoir». Rendez-vous le 19 décembre à l'auditoire de l'hôpital Pourtalès, Neuchâtel, ou en direct sur Facebook à 19h. Entrée libre.