

Et si on vivait, durant ce mois, un confinement sans tabac ?

SANTÉ

Pour la 5^e année, les hôpitaux du bassin de Thau participent au Mois sans tabac. Une opération coordonnée par le service addictologie de l'hôpital Saint-Clair. Rencontre avec la D^r Danielle Teuma.

Isabelle Jupin
ijupin@midilibre.com

Créé en 2008, le service d'addictologie des hôpitaux du bassin de Thau occupe un bâtiment à part au sein de l'établissement sétois. Dix praticiens y travaillent sous la direction de la docteur Danielle Teuma : une médecin addictologue comme elle, un médecin tabacologue, des infirmières, une cadre de santé, deux psychologues, un thérapeute familial et systémique, une assistante sociale, sans oublier les intervenants de l'association Arc-en-ciel spécialisée dans la dépendance à l'héroïne.

L'unité traite toutes les addictions (lire ci-contre) et a reçu 1 505 personnes en 2019 (+ 15 % par rapport à 2018) et effectué 11 112 consultations spécialisées (+ 15,4 % par rapport à l'année précédente). Sur le bassin de Thau, se rencontrent des addictions (en ordre croissant) à la cocaïne, à l'héroïne, au cannabis, à l'alcool et au tabac qui occupe la première marche du podium des produits addictogènes.

D'où l'importance de l'opération nationale "Mois sans tabac" auquel le service d'addictologie participe depuis le début, il y a cinq ans, en lien avec l'ambassadeur régional qu'est le centre Epidaure à Montpellier. Avec, cette année, une difficulté par-

ticulière : celle du confinement.

Sur les réseaux sociaux

« Tous les ans, on sort des murs pour aller toucher différents publics qui voudraient bénéficier d'un accompagnement dans leur arrêt ou réduction du tabac et de leur donner les clés pour avancer, explique la docteur Teuma. C'est une campagne qui a été pensée sur le mode positif et ludique du challenge. On s'en saisit seul ou en équipe ou on en fait profiter quelqu'un. Cette année, nous allons être présents avec des vidéos sur les réseaux sociaux d'autant plus qu'on sait que, pendant le premier confinement, il s'est consommé plus de substances psychoactives qui créent la dépendance. »

En a-t-on idée en allumant sa cigarette ? « Le mode d'action du tabac est identique au niveau du cerveau, répond le D^r Teuma. Il modifie son fonctionnement en créant une dérégulation de la production de dopamine et donc entraîne une dépendance. Comme l'alcool, l'héroïne, la cocaïne, les amphétamines, l'ecstasy, les benzodiazépines (les médicaments psychotropes, Ndlr). Au décours du confinement, on a eu tous les schémas. Certains engagés dans des processus de sevrage ont tenu le coup ; d'autres ont repris ou augmenté le tabac ; d'autres, encore, se sont mis dans des consommations inhabituelles et je pense à la



La docteur Danielle Teuma (à gauche) est la responsable de l'unité d'addictologie.

cocaïne. Depuis le déconfinement, les consultations n'ont pas désempli et, au mois d'octobre, j'ai fait le plus gros chiffre de consultations d'addictologie tous produits confondus. »

Les consultations téléphoniques se poursuivent durant ce mois de novembre. « Pour cer-

tains patients, c'est plus facile que de faire la démarche de venir. » Elles peuvent devenir physiques si l'état clinique ou psychologique est jugé fragile par la chef de service.

Mais alors, est-il possible d'arrêter de fumer en un mois ? « Ce planning est fait pour arrêter de fumer 30 jours. Si je

tiens ce challenge, j'ai cinq fois plus de chance d'arrêter définitivement, c'est statistiquement prouvé. Après, les gens font ce qu'ils veulent mais il y a tellement d'avantages à avoir arrêté qu'en général les gens ne reprennent pas. »

Les rechutes éventuellement ne sont pas jugées comme un manque de volonté, un vice ou une tare : elles font partie de la maladie étiquetée chronique. « Il faut un certain temps pour que le circuit de la dopamine se remette à fonctionner normalement, entre neuf mois et un an. C'est la motivation qui aide. »

À savoir enfin que l'hôpital est engagé dans la démarche de lieu, c'est-à-dire d'enceinte, sans tabac pour diminuer sa visibilité et sa banalité.

Comment ça marche ?

CONTACT En téléphonant au secrétariat (04 67 46 55 70), le matin, on peut obtenir un rendez-vous pour une consultation téléphonique très rapidement. Dès aujourd'hui, une ligne dédiée (04 67 46 55 63) va être mise en place du lundi au vendredi, de 13 h à 15 h 30, pour entrer en contact avec une infirmière formée en tabacologie. Il sera possible de prendre un rendez-vous et/ou de venir chercher des substituts nicotiques (patchs ou pastilles) et de la documentation. Un kit, mis à disposition dans une enveloppe jaune, permet de relever un défi chaque jour. Par exemple : "Jour 5 : Restez zen, apprenez des exercices de relaxation."

À SAVOIR

• ADDICTIONS

En plus de la dépendance aux substances telles que le tabac, l'alcool, le cannabis (double dépendance), l'héroïne, la cocaïne, les amphétamines, l'ecstasy, les benzodiazépines, les opiacés, il existe des dépendances, sans produits, que l'unité d'addictologie soigne également : la dépendance aux jeux vidéo, la compulsions alimentaires, les achats compulsifs, les jeux d'argent, le sexe.

• PRISE EN CHARGE

Elle est pluridisciplinaire. En plus de consulter des médecins, l'unité permet de rencontrer des psychologues, de tester la cohérence cardiaque, l'hypnose, la musicothérapie parfois, de participer à des groupes de parole, ateliers d'écriture (avant le Covid).

• DÉPENDANCE

On n'est pas tous égaux devant cette perte de contrôle. Il y a trois facteurs associés : la personne, le produit, la rencontre. Une prédisposition génétique fait l'objet de recherches par les scientifiques.

• CHIFFRES

L'Occitanie est l'une des quatre régions où la prévalence du tabagisme est la plus élevée : 30,3 % contre 26,9 % en France. Chez les jeunes de 17 ans (26,5 %) et les femmes enceintes (33,8 % avant la grossesse et 18,5 % au troisième trimestre), cette prévalence du tabagisme ne diffère pas des autres régions. L'Hérault est un département très impacté.