



La cigarette électronique peut être un outil pour arrêter de fumer, mais la prudence reste de mise.
Source: Pixabay

Santé

En matière de tabac, l'Hôpital du Jura bernois adopte l'adage mieux vaut prévenir que guérir

Dans le cadre du Mois sans tabac, campagne nationale pour arrêter de fumer, nous avons abordé la thématique de la prévention avec une spécialiste en tabacologie de l'Hôpital du Jura bernois.


Sebastien Goetschmann






Durant tout le mois de novembre se déroule une campagne nationale pour arrêter de fumer (Le JdJ du 2 novembre). Nous avons saisi l'occasion pour approcher l'infirmière-tabacologue de l'Hôpital du Jura bernois (HJB), Isabelle Hamm, pour aborder le sujet et parler également de prévention.

aJOUR

A la Une Région Canton de Berne Sport HC Bienne Suisse Monde Culture Économie Forum


eDossier
Magazine

Français 
Recherche
 

«La cigarette est l'un des produits les plus addictogènes», commence-t-elle par rappeler. «Elle induit une triple dépendance. A la nicotine, qui agit sur le circuit de récompense dans le cerveau limbique et engendre le manque, s'ajoute la dépendance psychique, avec le sentiment que fumer calme et déstresse, et celle comportementale, associée à l'après-repas, au café ou certaines situations comme entre collègues.»



Il faut être très méfiant avec les puff bar, dont le marketing vise les adolescents.

Isabelle Hamm, infirmière-tabacologue

Or la consommation de nicotine a un énorme coût sur la santé, mais également social et environnemental. «Au Pôle santé mentale, on remarque par exemple que les patients qui arrêtent de fumer ou diminuent leur consommation ont besoin de moins d'hypnotiques pour les aider à dormir. Par ailleurs, des études montrent que la qualité de vie augmente lorsqu'une personne arrête de fumer.»

Une méta-analyse* indique que les personnes ayant stoppé leur consommation de cigarettes ressentent 37% d'anxiété en moins et que leur humeur est améliorée de 40%. Cette même étude révèle que le risque de suicide est deux fois plus élevé chez les fumeurs et quatre fois chez les fumeuses de plus de 25 cigarettes par jour.

Protéger les jeunes

Si arrêter de fumer est bénéfique en tous points, ne pas commencer l'est encore davantage. Ainsi, l'HJB, qui participe au programme de certification «hôpital sans fumée», met en place une politique de prévention du tabagisme dans tous les services hospitaliers et ambulatoires de son Pôle santé mentale. «Les soignants sont formés à l'accompagnement des fumeurs et toute personne hospitalisée est questionnée sur sa consommation, aidée pour supporter le manque et/ou à arrêter de fumer si elle le souhaite», relève Isabelle Hamm.

Sachant que l'âge moyen de la première cigarette se situe aux alentours des 14 ans et que le cerveau n'est mature qu'à 25 ans, Isabelle Hamm est consciente du rôle essentiel des professionnels de la santé dans la prévention. «Faire la morale ou juste informer sur les dangers du tabac ne sert à rien. Les jeunes sont rarement sensibles à la perspective de maladies qui arriveront plusieurs années après. Au sein de l'Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents, nous avons ainsi fait une action de ramassage de mégots autour de l'hôpital.» Une façon de toucher à la corde écologique.

Concernant les cigarettes électroniques, Isabelle Hamm affirme qu'il ne s'agit pas d'un traitement de substitution nicotinique (TSN) recommandé en première intention. «Mais cela peut être une aide, les prix des TSN pouvant freiner certaines personnes à arrêter. Sans combustion, il n'y a ni goudron ni monoxyde de carbone dans la vaporette. En revanche, il faut être très méfiant avec les puff bar, ces cigarettes jetables qui séduisent les adolescents avec leurs goûts de bonbons et une stratégie marketing les visant. Comme elles contiennent des sels de nicotine pouvant entraîner une dépendance, cela peut être un passage vers la cigarette traditionnelle.» Mentionnons encore que ces cigarettes électroniques sont à ne pas confondre avec celles de type IQOS, développées par les industriels du tabac, qui maintiennent la dépendance.

*Taylor G et al. BMJ 2014

Paradigme inversé

Avec l'arrivée de l'assureur Visana dans le capital-actions de la société, l'Hôpital du Jura bernois va devenir une véritable organisation de soins intégrés, lui permettant d'offrir des prestations médicales et d'assurance de manière coordonnée (Le JdJ du 29 octobre). Un changement de paradigme au niveau des soins et de la prévention. «Aujourd'hui, nous nous trouvons dans un système un peu schizophrène, où ce sont les actes médicaux qui sont rémunérés», relate Alexandre Omont, directeur général de l'HJB. «A l'avenir, en proposant un plan d'assurance, nous aurons tout intérêt à ce que la population soit en bonne santé. La prévention, notamment en matière de tabac qui engendre un coût social colossal, ne sera plus une dépense, mais un investissement bénéfique.» Une solution qui nécessitera d'impliquer tout le réseau de soins.

Sebastien Goetschmann

08.11.2022, 20:00 heures



Cet article vaut-il la peine d'être lu ?

Oui

Non

Pour en savoir plus

Tabac Prévention antitabac Hôpital du Jura bernois

aJOUR
Deine Region
dans ta poche