

Le sevrage, une option

Selon Dr Angaman K. Ambroise, tabacologue, le sevrage tabagique est tout d'abord une question de volonté. L'individu qui fume décide d'arrêter de fumer. Et pour ce faire, il se rend soit chez le pneumologue soit le tabacologue qui l'y aide », explique le spécialiste qui soutient que le sevrage tabagique commence par la sensibilisation. « De nombreuses personnes s'adonnent au tabac parce qu'elles ne savent pas les dangers qu'elles courent. Lorsque nous les recevons, nous avons un entretien franc avec elles, au cours duquel nous leur expliquons les dangers de la cigarette. Les dangers pour elles et pour l'entourage. Parce qu'il faut bien que les gens comprennent qu'en fumant, ils s'exposent à l'accélération de la fréquence cardiaque, à l'aggravation de l'asthme, à l'augmentation de la teneur du sang en oxyde de carbone, etc. Et outre les maladies cardio-vasculaires ou les broncho-pneumonies qu'ils risquent plus tard, ils constituent un danger pour leur entourage qui inhalent la fumée rejetée par le fumeur », explique Dr Angaman. Ce dernier précise qu'il faut faire comprendre au candidat au sevrage qu'il y a deux types de tabagisme. « Le tabagisme actif qui est l'intoxication

volontaire d'un sujet par l'usage personnel du tabac, et le tabagisme passif qui est l'intoxication involontaire par la fumée des autres. Encore appelé tabagisme environnemental, une gravité longtemps méconnue ou négligée. La fumée qui s'échappe du bout de la cigarette (courant secondaire) d'un fumeur est 10 fois plus toxique que la fumée qu'il inhale lui-même », précise Dr Angaman. Une idée soutenue par le Dr Koffi Nestor du Programme national de lutte contre le tabac (Pnlct). Ce dernier précise qu'il faut expliquer au candidat au sevrage que le tabac contient plus de 4 000 éléments toxiques classés en quatre groupes : il s'agit des irritants qui sont les acroléines (les plus nombreux : il y a ceux qui s'élaborent au niveau du foyer de la cigarette, ceux qu'on rajoute dans la culture, dans la fabrication, dans la préparation et la conservation du tabac) qui sont généralement responsables des bronchites ou des pneumo-bronchites ; les radicaux libres qui se composent de près de 1 000 gaz nocifs (monoxyde de carbone, dioxyde de carbone, ...); des substances cancérigènes que sont les hydrocarbures (les goudrons) responsables des cancers ; et les alcaloïdes (les

plus dangereux) une douzaine dont le chef de file est la nicotine, cause des maladies cardio-vasculaires. « Mais il faut surtout expliquer au candidat au sevrage que c'est cette nicotine qui est la cause de la dépendance, c'est une substance hautement dépendogène », soutient Dr Koffi. Les spécialistes révèlent qu'il faut quelquefois leur montrer les bouts des doigts et les plantes des pieds qui sont devenus noirs. « Il convient par la suite de leur dire qu'ils ne voient que ce qui est visible. C'est en ce moment qu'il faut passer à la projection de l'image des poumons et du cœur d'une personne saine et d'un fumeur. « A la vue de ces images en plus des premiers conseils qui leur ont été donnés, certains fumeurs prennent déjà la décision d'arrêter », soutiennent les spécialistes. Mais pour d'autres ayant déjà atteint l'étape de dépendance, il faut en plus des conseils, leur prescrire des médicaments qui généralement sont des substituts nicotiniques. « Il s'agit des gommes, des patches 16 h et des comprimés qui permettent tout doucement de leur enlever l'envie de fumer », explique Dr Boko président de l'ONG "Sauvons le poumon" ■

Touré Yelly