

Le mois sans tabac se poursuit. Le docteur Mohamed Mouhssine, chef de service adjoint en pneumologie, au centre hospitalier princesse Grace, dresse un état des lieux avec *Monaco Hebdo*. **PROPOS RECUEILLIS PAR RAPHAËL BRUN**

« MÊME CHEZ LES JEUNES, FUMER DEVIENT RINGARD »

EN L'ESPACE D'UN AN, LE NOMBRE DE FUMEURS QUOTIDIENS A BAISSÉ DE PRÈS D'UN MILLION PASSANT DE 29,4 % DES ADULTES DE 18 À 75 ANS EN 2016, À 26,9 % EN 2017 ?

C'est une bonne nouvelle. Cela rentre dans le cadre du programme national français de réduction du tabagisme. Le premier plan cancer 2003-2007, lancé par le président français Jacques Chirac (1932-2019), prévoyait de réduire le nombre de fumeurs quotidien de 10 %. Entre 2017 et 2018, il y a donc eu un million de fumeurs en moins.

« DEPUIS MOINS D'UN AN, LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES SONT REMBOURSÉS. ET DÉBUT JANVIER 2020, LES FUMEURS S'ATTENDENT À PAYER LEUR PAQUET DE CIGARETTES 10 EUROS »

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ ?

Plusieurs facteurs expliquent cette baisse. Il y a d'abord cette opération "mois sans tabac", qui en est à sa quatrième édition, et à laquelle Monaco participe. Il y a donc davantage de communication et de prévention vis-à-vis des fumeurs. Depuis moins d'un an, les substituts nicotiniques sont remboursés. Et début janvier 2020, les fumeurs s'attendent à payer leur paquet de cigarettes 10 euros. Depuis très longtemps, l'augmentation des prix est un facteur qui fait diminuer la consommation de tabac.

SELON L'ORGANISME SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, QUI A PUBLIÉ DES DONNÉES RÉGIONALES SUR LE TABAGISME EN 2017, EN PACA, LE TAUX DE FUMEURS EST AU DESSUS DE 30 %, CE QUI EN FAIT L'UNE DES DEUX RÉGIONS DE FRANCE OÙ L'ON FUME LE PLUS ?

Je ne peux pas vous confirmer ces chiffres. Aussi bien à Monaco qu'en France, nous sommes dans les 25 % de taux de fumeurs. Mais je crois qu'il est très difficile de déterminer la prévalence du tabagisme région par région.

LE FAIT QUE MONACO SOIT PROCHE DE L'ITALIE, UN PAYS OÙ LES CIGARETTES SONT MOINS CHÈRES, EST UN FACTEUR QUI PEUT EXPLIQUER CETTE SITUATION ?

Malheureusement, il n'y a pas que la région Paca. La France a des frontières avec cinq pays où le tabac est moins cher : l'Italie, Andorre, l'Espagne, la Belgique, et la Suisse. Ce qui fait que 25 % de la consommation du tabac proviendrait d'un pays limitrophe. On nous rebat les oreilles avec l'Europe sociale, l'Europe de la défense, l'Europe de ceci ou de cela, mais on n'est pas capables d'aligner le prix d'un paquet de cigarettes, alors que le tabagisme est un problème de santé majeur.

MAIS LE TABAC RESTE MALGRÉ TOUT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE, AVEC 78 000 MORTS PAR AN EN FRANCE ?

A lui seul, le tabac tue plus que les accidents de la circulation, que l'alcool, que le SIDA, que les suicides, et que les homicides. Dans le monde, 5 millions de morts par an sont causées par le tabac. Si on ne fait rien, d'ici la fin du XXI^{ème} siècle, il y aura 1 milliard de morts. C'est ahurissant. Le tabac donne des cancers de 17 organes différents.



© Photo DR

**SPECIAL
MOIS SANS TABAC**

« ON NOUS REBAT LES OREILLES AVEC L'EUROPE SOCIALE, L'EUROPE DE LA DÉFENSE, L'EUROPE DE CECI OU DE CELA, MAIS ON N'EST PAS CAPABLES D'ALIGNER LE PRIX D'UN PAQUET DE CIGARETTES, ALORS QUE LE TABAGISME EST UN PROBLÈME DE SANTÉ MAJEUR »

QUELLES SONT LES MALADIES PRINCIPALEMENT LIÉES AU TABAC ?

Les trois maladies le plus souvent provoquées par le tabac sont les cancers, les maladies cardio-vasculaires et les maladies respiratoires. Il y a 2,5 millions d'insuffisants respiratoires en France qui vivent avec une assistance pour les aider à respirer.

POURQUOI EST-CE QU'IL Y A TROIS FOIS PLUS DE DÉCÈS PARMIS LES HOMMES QUE PARMIS LES FEMMES ?

Parce que les hommes fumaient plus que les femmes. Mais depuis quelques années, les femmes les ont rattrapés. Il y a 20 ou 30 ans, les femmes ne fumaient pas autant. Aujourd'hui, aux Etats-Unis, il y a plus de cancer du poumon chez la femme que de cancer du sein.

POURQUOI DONNER DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES À CEUX QUI VEULENT ARRÊTER DE FUMER ?

Parce que ces substituts nicotiniques sont aujourd'hui le traitement de référence que l'on propose à tout fumeur qui veut arrêter. Car il ne faut pas oublier que ce que cherche le fumeur dans la cigarette, c'est la nicotine. L'avantage,

« DANS LE MONDE, 5 MILLIONS DE MORTS PAR AN SONT CAUSÉS PAR LE TABAC. SI ON NE FAIT RIEN, D'ICI LA FIN DU XXI^{ÈME} SIÈCLE, IL Y AURA 1 MILLIARD DE MORTS. C'EST AHURISSANT. LE TABAC DONNE DES CANCERS DE 17 ORGANES DIFFÉRENTS »

c'est que la nicotine dans ces substituts ne contient aucune autre substance toxique. Ces substituts nicotiques se présentent sous la forme de patchs, de pastilles, de gommes, de sprays buccaux ou nasaux... Donc, quand le patient est motivé et qu'il y a un suivi, on traite la dépendance physique avec les substituts nicotiques. Et on traite la dépendance psychique et comportementale avec une thérapie comportementale. Dans ma consultation, je m'appuie sur une psychologue et une diététicienne (lire leurs interviews publiées dans *Monaco Hebdo* n° 1127). Pour être efficace, il faut prendre le tabagisme dans sa globalité.

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE EST UN BON MOYEN POUR ARRÊTER DE FUMER OU C'EST, AU CONTRAIRE, UNE PORTE D'ENTRÉE VERS LE TABAGISME ?

En France, la cigarette électronique n'est ni un produit de tabac, ni un médicament d'aide au sevrage. En Angleterre, elle est utilisée comme un médicament d'aide au sevrage. Il y a environ un mois, j'ai reçu un Anglais originaire de Londres qui a été hospitalisé là-bas : il m'a dit que les cigarettes électroniques étaient données aux patients hospitalisés dans un état de manque. A Monaco, on donne aux gros fumeurs des substituts nicotiques sous la forme de gommes.

VOUS ÊTES CONTRE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Il n'y a aucune raison d'empêcher tous ceux qui sont aidés par la cigarette électronique de l'utiliser. La cigarette électronique est 1 000 fois moins toxique que la vraie cigarette. On ne peut pas dire à un patient de continuer à fumer des cigarettes, et de ne surtout pas toucher à une cigarette électronique.

ALORS QU'EN BELGIQUE, LE DÉCÈS D'UN JEUNE DE 18 ANS A ÉTÉ ATTRIBUÉ À LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE⁽¹⁾, FAUT-IL EN CONCLURE QUE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE EST DANGEREUSE POUR LA SANTÉ ?

Pour moi, je le répète, la cigarette électronique est 1 000 fois moins toxique que le tabac. C'est comme si fumer une cigarette classique revenait à prendre l'autoroute à contresens et que fumer une cigarette électronique c'était rouler sur la bonne voie, mais à 160 km/h. En prenant l'autoroute à contresens, dans 99 % des cas, vous aurez un grave accident. En roulant à 160 km/h à bord d'un bon véhicule, les risques sont plus faibles.

MAIS LE VAPOTAGE PEUT AUSSI ÊTRE UNE PORTE D'ENTRÉE VERS LE TABAGISME ?

Le grand médecin et professeur de médecine français, Bertrand Dautzenberg, a fait des études dans des col-

lèges et lycées parisiens. Il n'a trouvé aucune voie de passage entre la cigarette électronique et la cigarette classique. Donc la cigarette électronique ne sert pas de passerelle pour aller vers la consommation de tabac. Et, a priori, il n'y a aucun vapotage passif. On peut donc rester à côté d'un vapoteur sans risque. Mais quand je vais dans des écoles, j'attire l'attention des jeunes en leur disant que la cigarette électronique pourrait l'être. Car il y a des jeunes qui n'ont jamais fumé du tabac et qui commencent à utiliser une cigarette électronique.

EN REVANCHE, POUR LA CHICHA ON AURAIT DES CERTITUDES : EN PLUS DES RISQUES DE CANCERS, CELA AUGMENTERAIT LE RISQUE DE DIABÈTE ET D'OBÉSITÉ ?

Une bouffée de chicha, c'est l'équivalent d'une cigarette. Donc pendant deux à trois heures que dure le moment où l'on fume une chicha, chaque participant fume 30 à 40 cigarettes. Cette fumée est adoucie, elle passe dans l'eau, il y a des arômes, du miel... Voilà pourquoi la chicha est une catastrophe. En plus de donner tous les cancers dont on a parlé avec la cigarette, cela donne beaucoup plus encore de cancers du foie et du pancréas, que l'on voit moins avec la cigarette classique.

LES GENS QUI VEULENT ARRÊTER LA CIGARETTE SONT PARFOIS FREINÉS PAR LA PEUR DE GROSSIR ?

Certaines femmes utilisent le tabac pour contrôler et maîtriser leur poids. Car la cigarette est un coupe-faim, la nicotine permet de brûler des calories. Quelqu'un qui fume un paquet par jour brûle 500 à 600 calories. Donc quand on arrête, ce sont 500 à 600 calories qui s'ajoutent et qu'il faudra supprimer. On explique aux fumeurs que ce n'est pas le fait d'arrêter la cigarette qui fait grossir. En fait, quand on arrête de fumer, on ne fait que retrouver le poids de quelqu'un qui ne fume pas. Mais les substituts nicotiques que l'on donne à ceux qui veulent stopper la cigarette permettent de brûler les calories, comme le fait la cigarette. Pour aider, on donne des conseils sur ce qu'il faut manger ou éviter et, en général, les gens prennent assez peu de poids.

A MONACO, BEAUCOUP DE FUMEURS VIENNENT VOUS VOIR ?

Notre consultation pour le sevrage marche très bien. Les délais sont d'environ un mois et demi pour avoir un rendez-vous de consultation. Parce que de plus en plus de gens viennent demander de l'aide. Surtout depuis que les substituts nicotiques sont remboursés. Même chez les jeunes, fumer devient ringard.

DONC, LE REGARD SUR LA CIGARETTE CHANGE, ET ON EST DÉSORMAIS LOIN DE L'IMAGE FLATTEUSE VÉHICULÉE À L'ÉPOQUE PAR DES STARS COMME JAMES DEAN (1931-1955) OU HUMPHREY BOGART (1899-1957) ?

Le regard sur la cigarette change. Avant, quand les gens se mettaient à fumer, c'était pour la vie. Aujourd'hui, j'ai dans mes patients des jeunes de 18 à 22 ans qui viennent chercher de l'aide. Ils ont commencé à fumer il y a 3 ou 4 ans maximum, et ils veulent arrêter. Voilà pourquoi il faut insister sur la prévention, et faire en sorte que les jeunes ne commencent jamais à fumer. Il faut donc s'impliquer, comme le fait Monaco, dans le plan français de réduction du tabac.

QUEL EST LE PROCHAIN OBJECTIF ?

L'objectif de faire diminuer le nombre de fumeurs de 10 % d'ici 2019 a été atteint. Désormais, l'objectif est de créer d'ici 2032 une génération de non fumeurs. D'autres pays ont réussi à le faire avant nous, comme, par exemple, l'Australie. Aujourd'hui, en Australie, les jeunes de 17-18 ans ne fument pratiquement plus. Et pendant que nous avons 25 % de fumeurs, les Anglais sont à 10-12 %. Mais on va y arriver.

« LES CIGARETTIERS FONT BIEN SÛR TOUT CE QU'ILS PEUVENT POUR RECRUTER DES FUMEURS. S'ILS NE RECRUTENT PAS 10 000 NOUVEAUX FUMEURS PAR JOUR DANS LE MONDE, ILS RISQUENT DE FAIRE FAILLITE »

LE LOBBYING DE L'INDUSTRIE DU TABAC ET DU VAPOTAGE PÈSE COMMENT SUR CE MARCHÉ ?

Les cigarettiers font bien sûr tout ce qu'ils peuvent pour recruter des fumeurs. Car s'ils ne recrutent pas 10 000 nouveaux fumeurs par jour dans le monde, ils risquent de faire faillite. Avant, ils étaient autorisés à faire de la publicité, et même à distribuer des cigarettes à tous les coins de rue, en particulier dans les pays du tiers monde. Heureusement, les paquets de 5 cigarettes ont été interdits, tout comme l'appellation "cigarettes légères", qui était un leurre.

AUJOURD'HUI, QUI DÉPENSE LE PLUS D'ARGENT POUR ACHETER DES CIGARETTES ?

Début 2020, à 10 euros le paquet, il faudra environ dépenser 300 euros par mois pour continuer de fumer. Ce sont les populations qui vivent dans la précarité qui déboursent le plus dans la cigarette. Je reçois des couples



« Aujourd'hui, aux Etats-Unis, il y a plus de cancer du poumon chez la femme que de cancer du sein. » Mohamed Mouhssine. Chef de service adjoint en pneumologie, au centre hospitalier princesse Grace.

dans des situations de précarité qui dépendent 50 % de leurs revenus dans la cigarette. Parce que la cigarette est une drogue, et un drogué préfère acheter sa drogue plutôt que de manger, de se soigner ou d'avoir des loisirs. La définition d'une drogue, c'est quelque chose dont il faut augmenter la quantité pour avoir les mêmes effets. Les fumeurs ne commencent pas en fumant trois paquets par jour. Ils commencent toujours avec une cigarette par-ci, par-là, et ils finissent par un ou plusieurs paquets par jour. Je vois d'ailleurs encore certains patients qui fument quatre paquets par jour.

brun.monacohebdo@groupecaroli.mc
@RaphBrun

1) Le 14 novembre 2019, on a appris le décès d'un jeune homme de 18 ans en Belgique, des suites d'une insuffisance respiratoire. Les autorités belges ont attribué cette mort au vapotage, et à des produits contenus dans la cigarette électronique, notamment le mélange de Cannabidiol avec de l'acétate de vitamine E (huile). Ce même mélange est aussi accusé d'être à l'origine de décès aux Etats-Unis.