

Prévention



(Photo Unsplash)



De gauche à droite : Pr Paul Hofman, Melissa Manucci et Taycir Skhiri, aux manettes du programme TABADO. (Photo N.C.)

Le CHU de Nice met en place le programme TABADO, un accompagnement au sevrage tabagique gratuit pour les plus de 15 inscrits en formation professionnelle.

Prévention du tabagisme : AU PLUS PRÈS DES JEUNES

Agir très tôt, tant qu'il est encore temps. Cet adage s'applique tout particulièrement à la consommation de tabac. Il a été en effet mille fois démontré que lorsque l'on a été pris au piège des volutes de fumée, il est très difficile de s'en extraire. Le projet TABADO (pour Tabac et adolescents) s'inscrit dans cette optique. Conduit par des équipes du FHU OncoAge et du CHU de Nice⁽¹⁾ dans le cadre d'un appel à projets, il a pour objet la prévention des addictions tabagiques chez les jeunes lycéens. Via des actions au plus près d'eux. « La prévention effective sur le terrain est certainement la meilleure des actions dans ce domaine de l'addictologie », justifie le Pr Paul Hofman, à la tête du projet. Pour la première phase du projet, les équipes ont choisi de s'adresser à certaines populations de lycéens. « Nous ciblons une jeunesse particulièrement exposée au tabagisme, celle qui fréquente les lycées professionnels notamment, complète Taycir Skhiri, coordinateur du programme. On sait en effet que la consommation de tabac est encore plus élevée parmi ces jeunes. »

Consultation dans les murs du lycée

La première étape du programme con-

siste en des réunions de sensibilisation dans les classes.

« On s'adresse alors à tout le monde, fumeurs et non fumeurs, en informant sur les effets du tabagisme, de l'addiction. Les lycéens fumeurs sont ensuite libres de s'inscrire au programme d'accompagnement au sevrage tabagique. S'ils font ce choix, l'étape suivante – et c'est celle qu'ils apprécient le plus – consiste en une consultation individuelle de 45 minutes à 1 heure menée par une infirmière spécialiste en tabacologie, dans l'enceinte même du lycée. » Un choix dicté par une réalité incontestable : ne pas avoir à se déplacer vers une structure adaptée facilite l'adhésion au sevrage. « Pour chaque volontaire, cinq autres consultations sont prévues. La première sert à établir le diagnostic, à évaluer s'il s'agit d'une dépendance comportementale, psychique ou physique, aspect déterminant pour le choix des éléments de substitution. » Les quatre suivantes sont l'occasion de faire le point, de délivrer la suite des traitements de substitution nicotinique (totalement pris en charge dans le cadre de ce projet).

« À l'issue de ces étapes, on organise des ateliers motivationnels, indique Mélissa Manucci, chargée de projet. Les jeunes débattent, échantent notamment autour

d'images évocatrices de leur consommation de tabac. » Mais ce qui motive plus que tout ces jeunes, c'est de se défier à d'autres : « Une compétition nationale inter-établissement est organisée – Les « Tabado Games » – avec pour objectif de créer une émulation au sein de chaque établissement autour du projet. Ce challenge offre des récompenses au grand vainqueur national mais également à chaque gagnant régional. Pour remporter les Tabado Games les jeunes ainsi que l'ensemble du personnel des établissements doivent cumuler le plus de points à l'échelle de leur établissement en participant aux différentes phases du programme. »

Le programme TABADO a déjà démontré scientifiquement son efficacité lors d'une phase pilote menée en Lorraine : les établissements ayant proposé TABADO ont vu le taux de sevrage doubler parmi leurs lycéens. Alors que le tabagisme est encore responsable de plus de 75 000 décès par an, on ne peut qu'espérer qu'il remporte le même succès dans notre région.

NANCY CATTAN

(1) La Fédération Hospitalo-Universitaire OncoAge, portée par le CHU de Nice, a été retenue par l'Institut National du Cancer pour être l'opérateur du programme TABADO dans la Région Sud. Savoir plus : <https://tabado.fr>

Paroles de lycéens

« J'ai participé à Tabado l'année dernière, j'ai fait 3 consultations et 2 ateliers. [Lors] de la première consultation avec l'infirmière elle m'a fait un bilan sur ma consommation de clopes pour me prescrire des patchs et des chewing-gum. Les patchs ont bien fonctionné au début mais j'oubliais de les mettre à chaque fois. Par contre les chewing-gum m'ont aidé à pas mal réduire. Ensuite, j'ai pu lui parler un peu de moi, de ma vie, des problèmes qui tombent dessus et c'est vrai que ça n'arrive pas souvent de pouvoir parler de soi et puis sans forcément se déplacer chez un psy. Donc avec Tabado j'avais réussi à passer d'environ 15 clopes par jour à 3/4 clopes mais après il y a eu les vacances d'été et je me suis remis à fumer 10/12 clopes. Je me suis réinscrit à Tabado pour ré-essayer de diminuer voir peut-être arrêter. » « Moi j'ai réussi à arrêter grâce à Tabado, après je ne fumais pas beaucoup de cigarettes 5/6 par jour; par contre en soirée ça pouvait aller jusqu'à un paquet. Je n'ai vu que deux fois la tabacologue – je n'en voyais plus le besoin – par contre j'ai fait tous les ateliers. La tabacologue m'avait donné des pastilles à la nicotine et à côté je me suis acheté une cigarette électronique. En plus, l'infirmière était vraiment gentille et à l'écoute elle m'a donné plein d'astuces et de conseils pour la vie quotidienne. Maintenant j'en ai plus besoin j'ai réussi à tout arrêter sans replonger, enfin si, cet été j'ai un peu fumé en soirée mais c'est tout ! »

L'équipe du programme TABADO du CHU de Nice fait le point :

Pourquoi cibler les jeunes ?

Le tabac, on en mesure les conséquences à un âge avancé, quand il est trop tard : cancer du poumon, de la vessie, maladies cardiovasculaires, BPCO... Combien de gens vivent confinés chez eux avec des bonbonnes d'oxygène. Le contexte stressant, anxiogène lié à la crise a fait exploser la consommation de tabac – et d'alcool. Pour les jeunes, ils représentent un « piège à angoisse ». Mais cette population est peu sensible aux messages

de prévention diffusés à grande échelle. Si on lui dit : arrêtez de fumer, sinon vous allez tomber très malade dans 30 ans, ça n'a pas d'effet. La génération Z n'envisage les choses que via les effets immédiats. On peut espérer changer les comportements en intervenant de façon douce, non frontale. Et surtout sans discours moralisateurs. Il faut plutôt ringardiser la cigarette : aujourd'hui, elle a tendance à exclure – on doit s'éloigner pour fumer – alors qu'eux mêmes défendent une société inclusive.

L'addiction est fréquente ?

On rencontre beaucoup de jeunes qui ont commencé à fumer très tôt : 11 ans en moyenne. Or, plus on commence jeune, pendant que le cerveau continue de se développer, plus la sensibilité au tabac est importante et l'addiction forte.

À quels types de mots sont-ils sensibles ?

Le partage d'expériences est très utile. On n'hésite pas ainsi à leur dire que l'on est passé par là – certains membres de l'équipe sont d'anciens fumeurs. En réalité, il y a une forte demande d'aide ; ils sont contents que l'on s'intéresse à eux, sans les faire culpabiliser.

Ciblez-vous seulement la consommation de tabac ?

Non. On évoque aussi avec eux le cannabis, la chicha (qui équivaut à fumer 40 cigarettes)... La consommation de chicha par ces jeunes est très inquiétante. Il existe un très gros effet de mode.

Quelles ambitions avez-vous avec le projet TABADO ?

Si on parvient ne serait-ce qu'à toucher 3 à 4 % des jeunes, on sera très heureux. Et on fait le pari que grâce à un gros travail de terrain, au plus près de la jeunesse concernée, on peut y parvenir.