

A quand une génération sans tabac ?

Actualité

BRUXELLES 03/06 - Comme chaque année, le Chirec prenait part à la Journée mondiale sans tabac. A l'Hôpital Delta à Auderghem, l'intelligence artificielle et les nouvelles technologies s'invitaient pour rendre la démarche de sensibilisation plus marquante.



© Chirec

Toute pathologie confondue, le tabac tue un patient sur deux ! L'OMS a classé les pathologies les plus mortelles par ordre de fréquence : En n°1 se trouvent les maladies cardio-vasculaires, en n°2 la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) et, en troisième position, viennent les cancers avec le cancer du poumon en premier. « Les trois pathologies les plus mortelles sont toutes liées au tabac », souligne Christophe Compère, chef du service de pneumologie, responsable de la clinique d'oncologie thoracique, pour le site Delta.

Eviter la culpabilisation

Le 31 mai dernier, divers stands étaient installés dans le hall central de l'Hôpital Delta à Auderghem. « L'enjeu principal de la Journée mondiale sans tabac serait d'arriver à une génération sans tabac. J'espère qu'un jour on pourra dire que cette journée est obsolète et inutile », confie Anne Willot, infirmière tabacologue sur les sites Delta et Lambermont. En 2018, en Belgique, 29% de la population fumaient. Aujourd'hui, on est aux alentours de 24-25% de fumeurs. « C'est donc une sensibilisation à très très large échelle que vise la campagne », ajoute Christophe Compère. « En évitant toute culpabilisation, parce que cela ne fonctionne pas dans le processus d'arrêt du tabac. »

Généralement, la journée sans tabac s'organise avec les personnels médicaux et paramédicaux pour expliquer les méfaits du tabac aux patients ou aux personnes qui passent dans l'hôpital mais, cette année, à Auderghem, les équipes avaient choisi de « mettre les petits plats dans les grands » et d'inviter l'intelligence artificielle et un petit robot à répondre aux questions que poseraient les patients et les visiteurs.

La réalité virtuelle pour montrer les dégâts

Des lunettes de réalité virtuelle plongeant les personnes au plus profond des voies respiratoires pour leur permettre de percevoir précisément les effets dès la première inhalation d'une cigarette : où va cette bouffée, comment elle évolue dans les bronches, puis dans les poumons, quels sont les dégâts qu'elle cause, au fur et à mesure. « En en parlant avec des ex-fumeurs ou des patients en sevrage, j'ai entendu des commentaires comme 'ah oui, ça ça va me conforter encore plus dans mon arrêt », explique la tabacologue. « Cette vidéo parle essentiellement de la BPCO (ndlr : qui, selon les sources, toucherait 600.000 à 800.000 personnes en Belgique et dont le tabagisme est à l'origine pour plus de 90 % des cas), et de l'emphysème, qui est la destruction du tissu pulmonaire », précise Christophe Compère. « C'est pourquoi nous avons fait appel à toutes les équipes de l'hôpital, en pluridisciplinaires, pour parler des autres pathologies liées au tabac, comme de nombreuses pathologies cancéreuses, les pathologies cardiaques et les pathologies vasculaires. » Pneumologues, tabacologues, cardiologues, infirmières tabacologues et oncologues étaient donc également présents dans le hall pour expliquer les risques du tabagisme pour la santé, mais aussi les différents aides au sevrage, les raisons d'arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale, les bénéfices périopératoires de l'arrêt du tabac...

Dénormaliser le fait de fumer

Pour Anne Willot, « dans n'importe quelle consultation médicale ou paramédicale et, principalement chez le généraliste, le minimum est de demander aux gens s'ils fument, s'ils souhaitent arrêter et leur proposer une consultation chez un tabacologue. Ces questions-là prennent à peu près dix secondes. Si, dans une consultation, le médecin ou l'infirmière se rend compte que vous fumez, mais que personne ne vous le demande, le fait de fumer est normalisé. Au contraire, si le

corps médical vous pose la question, c'est qu'il considère que c'est un problème. Il dénormalise et c'est le petit caillou le plus efficace dans la chaussure du fumeur. Au final, à force de lui poser la question de son souhait d'arrêter, on remet au patient la responsabilité de ce qu'il fait. »

Aide au sevrage

Cependant, arrêter de fumer n'est pas facile. Sur les trois sites du Chirec, les patients peuvent bénéficier d'une prise en charge individualisée et personnalisée pour un accompagnement au sevrage tabagique. Le Chirec propose aussi un programme de réhabilitation respiratoire aux patients atteints de BPCO, d'emphysème, d'asthme sévère, de dilatation des bronches, d'insuffisance respiratoire, de cancer du poumon, de fibrose pulmonaire, de séquelles du Covid ou encore en situation pré ou post-opératoire. Ce programme individualisé selon le profil et la problématique de chaque patient est assuré par une équipe pluridisciplinaire composée de pneumologues, de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes, de tabacologues, de diététiciens, de psychologues...).

Mais récupère-t-on vite toutes ses capacités respiratoires dès qu'on arrête de fumer ? « Cela dépend de quoi on parle », répond Anne Willot. « Si on parle de votre souffle ou du risque de cancer pulmonaire, ce ne sont pas la même récupération ni le même timing. » En ce qui concerne l'état des poumons, ce qui est abîmé l'est définitivement. « Le poumon ne se régénère pas, mais il peut quand même s'améliorer, puisqu'on diminue l'inflammation avec le temps », souligne Christophe Compère. « Une pathologie comme la BPCO est une pathologie potentiellement irréversible, mais l'arrêt du tabac peut quand même améliorer un peu la fonction respiratoire. Le patient va récupérer du souffle s'ils se donne des armes comme reprendre une activité sportive et changer son hygiène de vie. » Quant au risque de cancer, il diminue de façon très lente, mais il diminue avec le temps après l'arrêt du tabac.

Sport et hygiène de vie au secours des artères et du souffle

Si on se rend compte qu'on vieillit beaucoup plus vite en fumant qu'en ne fumant pas, les dispositifs déployés dans l'hôpital d'Auderghem permettaient aussi de prendre conscience de l'impact d'une activité physique régulière sur l'amélioration de la santé cardio-vasculaire et sur la capacité pulmonaire. Le petit robot calculait l'âge des artères. Une dame d'une septantaine d'années, félicitée pour l'état de ses artères, confiait qu'elle parcourt 15 km chaque jour et qu'elle est effectivement en bien meilleure santé aujourd'hui qu'il y a dix ans. S'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, d'évidence, mieux vaut ne jamais commencer !

Vous désirez rester au courant des dernières informations médicales ?

Sélectionnez les contenus de MediQuality qui vous intéressent et inscrivez-vous gratuitement aux autres newsletters.

Découvrez l'ensemble de nos newsletters

