

Pourquoi aborder le tabac en alcoologie ?



Trop difficile d'arrêter le tabac et l'alcool en même temps ? Pas sûr. Un projet mené dans le canton de Vaud analyse les liens et les façons de sensibiliser, de prévenir et d'agir sur les deux plans.

© Photographee-eu / Fotolia

Par **Claudia Véron**, psychologue, chargée de projet au CIPRET-Vaud

Si le nombre de fumeurs dans la population générale a diminué cette dernière décennie en Suisse, ainsi que dans les pays développés, le tabagisme peine à baisser dans certains groupes d'individus. On retrouve en effet plus de fumeurs parmi les populations dites vulnérables. Ces vulnérabilités peuvent être d'ordre social (comme le fait d'avoir un bas statut socio-économique), médicale (comme le fait de cumuler des dépendances) et/ou psychique (comme le fait de souffrir de schizophrénie).

Les acteurs de la prévention doivent alors veiller à prendre en considération cette répartition hétérogène du tabagisme au sein de la population et à ne pas creuser les écarts entre des groupes sociaux qui bénéficient d'un meilleur état de santé et des groupes plus vulnérables. Aux côtés d'une prévention universelle visant l'ensemble de la population, des actions de prévention ciblées doivent ainsi être développées afin de réduire ces inégalités.

Quels liens entre tabac et alcool ?

Parmi les groupes vulnérables au tabagisme se trouvent les personnes présentant une consommation problématique d'alcool. La proportion de fumeurs est en effet plus grande parmi les personnes ayant une consommation d'alcool élevée. Dans l'autre sens, les fumeurs sont plus à risque d'avoir une consommation d'alcool problématique [1]. Dans les milieux de traitement des addictions, environ 70 à 90% des patients sont fumeurs, alors que l'on retrouve 25% de fumeurs dans la population générale en Suisse [2]. Des facteurs biologiques et génétiques, ainsi que psychologiques et sociaux, peuvent expliquer la co-consommation d'alcool et tabac.

L'usage problématique d'alcool et le tabagisme entraînent, chacun, des risques importants pour la santé. En plus des effets spécifiques à chaque substance, une consommation conjointe d'alcool et de tabac agit en synergie et multiplie

les risques de développer certains cancers, notamment les cancers de la bouche, de la gorge et de l'œsophage [3]. Plus de la moitié des patients en traitement pour une dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues meurent de maladies liées à leur tabagisme [4].

Pourtant, la dépendance au tabac est encore peu prise en compte dans les lieux spécialisés en addiction [5]. Un des obstacles majeurs à traiter la dépendance au tabac chez les patients présentant une consommation problématique d'alcool est le présumé, notamment chez les professionnels encadrants, qu'il est trop difficile d'arrêter les deux substances et que les tentatives d'arrêt du tabac peuvent avoir un effet défavorable sur le sevrage d'alcool. Or, l'arrêt du tabac lors d'un traitement pour problème d'alcool est possible et ne semble pas menacer le sevrage d'alcool. Il pourrait même aider à rester abstiné à l'alcool [6]. D'autre part, une bonne partie des patients en traitement pour un problème d'addiction sont intéressés à arrêter de fumer [7]. Il est donc primordial que la question du tabac soit abordée et systématiquement évaluée dans la pratique.

L'approche de santé globale du projet

Partant de ces données et d'un projet pilote mené dans une unité hospitalière de sevrage d'alcool, le CIPRET-Vaud [8] a mis sur pied un projet de prise en compte du tabagisme en alcoologie dans le cadre du Programme cantonal de prévention du tabagisme 2014-2017. Ce projet a pour but d'aider les professionnels actifs dans le domaine de l'alcoologie à aborder plus confortablement la question du tabagisme avec leurs patients/résidents. Aborder uniquement le tabagisme peut être perçu comme très frontal et stigmatisant, en particulier auprès des personnes souffrant de troubles de santé associés. Le projet privilégie alors une approche de santé globale en intégrant le tabagisme à d'autres problématiques de santé, ce qui permet de renforcer les professionnels dans leur légitimité à aborder la question du tabac.

Une démarche participative

Afin d'être au plus proche des besoins et réalités du terrain, les professionnels du domaine d'alcoologie sont intégrés de manière active au projet. Le projet a débuté avec la Fondation Les Oliviers, qui œuvre dans le traitement des personnes confrontées à des problèmes de dépendances, et différentes activités ont été menées en 2014-2015. Après avoir évalué les besoins en termes de tabagisme des professionnels de cette institution, un groupe de travail composé de professionnels du secteur résidentiel a été mis sur pied. Du matériel d'information a été développé avec ce groupe de travail afin de pallier au manque d'outils pratiques sur les liens entre tabac et alcool. Un guide [Tabac et alcool : comment aborder la question ?](#) a été élaboré pour les professionnels d'alcoologie. Ce guide explique les liens entre la consommation d'alcool et de tabac, les risques pour la santé liés à cette co-consommation et les possibilités d'arrêt du tabac lors d'un sevrage d'alcool. Un schéma illustre également la manière d'aborder la question du tabagisme dans sa pratique professionnelle. Un flyer [Tabac et alcool : informations, conseils et aides à l'arrêt du tabac](#) a été conçu pour les patients/résidents avec une consommation problématique d'alcool ou pour toute personne concernée par cette double consommation. Il vise à les informer/sensibiliser sur cette thématique et présente les différentes adresses d'aide à l'arrêt disponibles.

A côté du matériel produit, les professionnels de trois institutions actives dans le domaine de l'alcoologie dans le canton de Vaud (Fondation Les Oliviers, Fondation Estérelle-Arcadie, Fondation L'Epi) ont été formés sur les liens entre tabac et alcool. Des ateliers d'information et sensibilisation sur le tabac pour les résidents de ces institutions sont également en train d'être mis sur pied. Une évaluation externe du projet sera menée d'ici à fin 2017 afin d'estimer son impact sur les institutions visées. Avec des premiers retours du terrain encourageants, le projet espère contribuer à une amélioration de la prise en compte du tabagisme en alcoologie et participer, à plus grande échelle, à la réduction des inégalités en matière de santé.

[1] Selon les données du [Monitoring suisse des addictions \(2015\)](#), la consommation élevée d'alcool correspond à la consommation soit de 20 g d'alcool pur par jour ou plus pour les femmes ou de 40 g d'alcool pur par jour ou plus pour les hommes ou au moins un épisode d'ivresse par mois, c'est-à-dire la consommation de 4 verres standard ou plus pour les femmes ou 5 verres standard ou plus pour les hommes. Un verre standard contient environ 10-12 g d'alcool pur (ce qui équivaut à environ 3 dl de bière ou 1 dl de vin).

[2] Selon le Monitoring suisse des addictions (2015), 24.9% des personnes âgées de 15 ans et plus fumaient en Suisse en 2014.

[3] Anantharama, D., Marron, M., Lagiou, P., et al. (2011). Population attributable risk of tobacco and alcohol for upper aerodigestive tract cancer, *Oral Oncology*, 47:725-31.

[4] Hurt, R. D., Offord, K. P., Croghan, I. T., et al. (1996). Mortality following inpatient addiction treatment, *Journal of the American Medical Association*, 275(14), 1097-1103.

[5] Le Groupement romand d'études des addictions (GREA) et Fachverbandsucht ont réalisé un état des lieux de la prise en compte du tabagisme dans les lieux spécialisés en addiction en 2011 en Suisse. [Rapport en ligne](#)

[6] Prochaska, J. J., Delucchi, K., & Hall, S. M. (2004). A meta-analysis of smoking cessation intervention with individuals in substance abuse treatment or recovery, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1144-56.

[7] Zullino, D., Besson, J., & Schnyder, C. (2000). Stage of change of cigarette smoking in alcohol-dependent patients, *European Addiction Research*, 6, 84-90.

[8] Le CIPRET-Vaud est le centre de référence vaudois en matière de prévention du tabagisme. Plus d'informations sur les liens entre tabac et alcool [en ligne](#)