

Dépendance au tabac : comprendre, prévenir et accompagner l'arrêt

Cigarette, tabac chauffé, puffs... les formes changent et évoluent, mais la dépendance, elle, demeure bien présente. Si de nombreuses personnes expriment le souhait de se libérer de l'addiction au tabac, le chemin vers l'arrêt peut s'avérer difficile. Pour les accompagner, il existe un professionnel de santé qualifié. Quel est son rôle, quelle est la place de la prévention et quelles solutions existent pour arrêter de fumer ? Isabelle Hamm, infirmière tabacologue au Réseau de l'Arc, nous éclaire sur les défis du sevrage tabagique.

En Suisse, près d'un quart des personnes âgées de 15 ans et plus fume (Office fédéral de la santé, OFS, 2024). Un geste automatique, qui révèle une dépendance complexe, et non plus une simple habitude. Si la cigarette traditionnelle reste le produit le plus consommé, l'essor de nouveaux produits - comme les puffs ou les cigarettes électroniques très appréciées des jeunes populations - suscite l'inquiétude.

Face à cette réalité préoccupante, la tabacologie s'affirme comme une discipline clé. À la croisée de la médecine, de la psychologie, de la pharmacologie et de l'éducation à la santé, cette spécialité propose des outils concrets pour favoriser un sevrage durable aux personnes souhaitant arrêter de fumer.

Pourquoi est-ce difficile d'arrêter de fumer ?

« La dépendance au tabac est complexe, car elle associe une addiction physique, psychologique et comportementale », explique Isabelle Hamm. La nicotine agit sur le cerveau en renforçant les circuits du plaisir, mais

les gestes, les rituels et les situations stressantes renforcent aussi l'emprise. « Aussi, plus la consommation commence tôt, notamment à l'adolescence, période où le cerveau n'est pas encore mature, plus la dépendance s'ancre profondément », avertit-elle. À cela s'ajoutent de nombreux freins : l'aspect culturel, les occasions de fumer et l'effet de groupe, la peur de l'échec, la crainte de rechuter, d'être plus nerveux, irritable ou encore de prendre du poids. Autant d'obstacles qui peuvent décourager et retarder la décision d'en finir avec le tabac.

Des solutions diverses

Comme toute dépendance, il n'existe ni solution unique ni durée standard pour arrêter de fumer. Chaque parcours est différent et nécessite une approche individualisée. « Le rôle du tabacologue n'est pas de juger ni de blâmer, mais d'analyser les mécanismes propres à chacun pour offrir un accompagnement bienveillant et adapté », souligne la spécialiste. Certains auront recours à des substituts nicotiniques comme les patchs ou les gommes, d'autres privilégieront un suivi psychologique ou des méthodes telles que l'hypnose ou la pleine conscience. « Une combinaison de ces diverses approches augmente les compétences pour réussir son arrêt », relève-t-elle toutefois. De surcroît, un suivi régulier est essentiel pour renforcer la confiance, rompre l'isolement et aider le patient à se sentir compris.

Il est important de préciser qu'il n'est pas nécessaire d'être pleinement décidé pour consulter un tabacologue : « un premier rendez-vous peut simplement servir à faire le point, poser des questions, mieux comprendre sa relation au tabac et envisager les options, sans pression ni engagement », précise-t-elle.

Le rôle de la prévention

Selon une étude récente, 90 % des Suisses romands soutiennent des mesures anti-tabac plus strictes (Unisanté, 2025). Pourtant, selon la tabacologue, « la prévention reste insuffisante et les tentatives de mieux protéger les mineurs se heurtent souvent à l'argument de la liberté individuelle. La publicité est encore peu encadrée et, au-delà des risques pour la santé, le tabac est aussi un important facteur de précarité financière. Il est urgent de renforcer la formation des professionnels de santé, d'assurer le remboursement des traitements de sevrage et de mettre en œuvre les engagements internationaux, comme la convention de l'OMS, afin de lutter contre ce fléau responsable de 9 500 décès par an en Suisse », conclut-elle.

Aspects pratiques

Les séances de tabacologie durent entre 45 et 60 minutes. Pour plus de renseignements ou pour convenir d'un rendez-vous, vous pouvez contacter le +41 32 484 72 72 ou écrire à tabacologie@reseaudelarc.net.

Sarah Del Re
Service de communication
du Réseau de l'Arc

