

Le tabacologue



Présentation réalisée en collaboration avec **Jean-Michel Gras, tabacologue**, La Fondation du Souffle (Île-de-France), Comité de Paris contre les Maladies Respiratoires.



➤ Le métier de tabacologue

Ce professionnel de santé est spécialisé dans l'accompagnement des personnes qui sollicitent son aide pour arrêter la consommation de tabac. Le tabacologue réalise des entretiens individuels et va instaurer un dialogue avec la personne souhaitant arrêter de fumer, en partant du principe qu'elle est la meilleure experte de sa démarche, dont elle est "maître d'œuvre". Il va lui proposer :

- en premier lieu, de faire un point sur ses connaissances concernant l'arrêt du tabac ;
- de lui faire part des **expériences liées à sa consommation** au cours du temps ;
- de rechercher ensemble ses diverses **motivations personnelles** et profondes à s'en libérer pour de bon ;
- d'explorer **les freins, les dérapages ou les découragements** qu'elle a déjà rencontrés ou qu'il faudra anticiper, pour choisir et mettre en jeu les outils et entraînements préparant à les surmonter (par exemple, comment aborder les situations "à risque" comme les moments de convivialité ou de stress) ;
- des informations sur les méthodes et astuces disponibles, dont les **substituts nicotiques** (patches, gommes à mâcher, pastilles ou comprimés à sucer ou à laisser fondre, sprays ou inhalateurs) et éventuellement le vapotage ;
- et si son tabagisme cache un malaise plus profond, de l'orienter vers les équipes pouvant l'aider à trouver les alternatives les plus personnalisées, solides et durables.

Un tabacologue est un professionnel de santé qui a suivi **une formation spécifique** et obtenu le diplôme inter-universitaire de Tabacologie. Il y a ainsi des médecins tabacologues, des infirmières tabacologues, des psychologues tabacologues, etc.

➤ Le rôle du tabacologue dans le parcours de soins d'une personne atteinte d'un RIC

Les bénéfices à long terme de l'arrêt du tabac sont majeurs, tant en ce qui concerne la diminution du risque d'infarctus et de cancer que le gain d'espérance de vie. Et si arrêter de fumer est bénéfique pour la santé de tous les fumeurs, les personnes atteintes d'un RIC ont encore plus à y gagner.

D'ailleurs, **l'arrêt du tabac fait partie intégrante du traitement des RIC** : il figure dans les recommandations de prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde (PR), mais aussi dans celles des spondyloarthrites et du rhumatisme psoriasique, publiées en 2024 par la Société Française de Rhumatologie.

On dit souvent que le rhumatologue est le chef d'orchestre de la prise en charge d'une personne atteinte d'un rhumatisme inflammatoire chronique (RIC), mais de nombreux autres professionnels de santé peuvent intervenir dans son parcours de soins. **Nous vous présentons chaque trimestre dans cette rubrique un professionnel de santé impliqué dans la prise en charge des RIC.**

En effet, le sevrage tabagique joue un rôle dans l'amélioration de ces pathologies :

- il réduit l'activité de la maladie,
- il améliore l'efficacité de certains traitements de fond,
- il limite le risque cardiovasculaire, déjà engendré par la maladie elle-même,
- il préserve les poumons.

Chez les pré-PR ou personnes à risque de PR, la mise en place de règles hygiéno-diététiques comme l'arrêt du tabac pourrait être un moyen de limiter ou reculer le risque de développer la maladie.

➤ Où consulter un tabacologue ?

Le site Internet de **Tabac info service** comporte une **carte interactive**, permettant de trouver un tabacologue près de chez soi : www.tabac-info-service.fr

Tabac info service propose aussi :

- un **accompagnement téléphonique** par un tabacologue, au **39 89** (service gratuit + prix d'un appel), du lundi au samedi de 8h à 20h.
- un coaching 100 % personnalisé en téléchargeant gratuitement **l'application Tabac info service**.

Il est également possible de prendre rendez-vous avec un tabacologue sur les plateformes permettant de réserver des consultations médicales (Doctolib, Maïia, Qare...).



Vous souhaitez arrêter le tabac ? Participez au défi collectif "Novembre mois sans tabac" ! Il vise à proposer à tous les fumeurs d'arrêter pendant un mois, en novembre, avec le soutien de leurs proches et de professionnels.

Plus d'informations :

mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

➤ La prise en charge des séances de tabacologie et des substituts nicotiques

Le **coût de la consultation de tabacologie** et le montant de sa prise en charge par l'Assurance maladie dépendent de la catégorie à laquelle appartient le professionnel de santé. S'il s'agit d'un médecin, le tarif de la consultation et son remboursement dépendent de la spécialité du tabacologue (généraliste ou spécialiste) et de son conventionnement (secteur 1 ou secteur 2).

Une consultation de tabacologie est dans la majorité des cas remboursée par la Sécurité sociale au tarif conventionnel en vigueur (sauf pour les médecins hors convention).

Les traitements nicotiques de substitution sont remboursés à 65 % par l'Assurance maladie s'ils figurent sur la liste des spécialités pharmaceutiques remboursables et sont prescrits par un professionnel de santé.

Les complémentaires santé peuvent compléter le remboursement de la Sécurité sociale et prendre en charge des dépassements d'honoraires du médecin et le ticket modérateur des substituts nicotiques.

Sources :

- pro.tabac-info-service.fr/Je-m-informe

- "Rhumatismes inflammatoires chroniques : les nouvelles recommandations de prise en charge", interviews du Pr Fautrel et du Pr Pham, PolyArthrite infos n°132 – mars 2024

- www.ameli.fr