



R. MOLIMARD
CH Paul Guiraud, VILLEJUIF.

Le tabac: une affaire de cœur

C'est quoi, le cœur? Notre compatriote devenu américain André Cournand a reçu le prix Nobel en 1956 pour ses travaux sur le cathétérisme cardiaque. Nul n'étant prophète en son pays, on lui a évidemment refusé une chaire au Collège de France. Mais il a cependant profondément marqué toute une génération de cardiologues français. Pour eux, le cœur est une pompe. Beaucoup ont oublié qu'il n'était pas que cela. De temps immémorial, les arbres du bois de Boulogne se sont ornés de cœurs percés d'une flèche. "*Rodrigue, as-tu du cœur?*" ne faisait pas référence à une épreuve d'effort. Cet autre cœur exprime l'affectivité, les émotions, les passions. Tenu en laisse par le vague, il laisse éclater ses élans rythmiques dès qu'un stress, une émotion inondent les veines de catécholamines et activent le diencéphale et les circonvolutions limbiques. Combien d'infarctus devant la télé quand son équipe encaisse le but fatal, ou marque le "*but en or*"! C'est à ce cœur que se réfère Blaise Pascal, qui lui trouvait "*des raisons que la Raison ne connaît point*", montrant ainsi combien la force des désirs ou des rejets est rétive à tout contrôle volontaire.

Tout comme on ne replonge pas dans le tabagisme après des décennies d'abstinence, on ne fume pas sa première cigarette par manque de nicotine. C'est le cœur le véritable moteur de nos actes. Ce qui pousse un adolescent à expérimenter le tabac est une qualité, essentiellement affective, qui a fait de l'Homme ce qu'il est dans le règne animal, qui l'a fait sortir des cavernes quand l'ours y est resté: la curiosité, le besoin de savoir, de tout connaître, de découvrir des sensations, des horizons nouveaux. Comment résister à l'image de la maîtrise du feu dont est capable un copain? Quel plaisir subtil semble retirer un adulte à s'incorporer de la fumée et à jouer avec ses volutes? A l'âge où l'on explore le monde à la recherche des limites qui vont forger l'identité, quoi de plus stimulant que le challenge que pose un interdit, une possibilité de transgresser? Réservé aux adultes? Ce sont les compagnies du tabac qui de tout temps ont souhaité l'interdiction de vente aux mineurs, sachant bien que rien n'était plus incitatif. Il est peu compréhensible que les pouvoirs publics soient tombés dans ce piège, où il faudrait peut-être voir la puissance occulte de quelques lobbies.

C'est vrai, il y a une dépendance à la cigarette, à laquelle participent évidemment des substances chimiques. Il n'y a pas de tabagisme sans tabac. Eucalyptus ou tussilage n'ont pas conquis le monde, l'armoise et la feuille de noyer sont des substituts qui n'ont pas survécu aux temps de pénurie de guerre. C'est vrai, le tabac contient de la nicotine. C'est un poison neurotrope. Mais, contrairement à ce qui est martelé depuis le rapport du Surgeon General "*Nicotine Addiction*" en 1988, je m'épuise depuis près de 30 ans à faire admettre cette évidence: la dépendance au

► Sevrage tabagique

tabac **N'EST PAS** simplement une dépendance à la nicotine. Existe-t-il dans la fumée d'autres substances hautement addictives, ou qui, tels les IMAO, participeraient à une cuisine synergique ? Des arômes à effet "*phéromone*" ? La nicotine semble indispensable. Elle ne suffit pas.

Mais comme le stress, les émotions, elle fait envahir l'organisme entier de monoamines, dopamine, adrénaline, noradrénaline, sérotonine, corticoïdes, bêta-endorphines, vasopressine et autres neuropeptides... De toute façon, elle agit sur le cœur. C'est sans doute une part de son effet favorisant l'addiction.

Mais c'est aussi le cœur qui fera abandonner le tabac. Les médicaments peuvent aider à surmonter les moments parfois difficiles de la privation brutale. Aucun ne saura extirper les ingréd-

dients de la reprise, la nostalgie des moments de plaisir associés à la cigarette. Un arrêt définitif ne sera jamais que la conséquence d'un long travail sur soi-même que j'appelle "*la défume*", où l'on aura peu à peu compris qu'on ne contrôlerait pas l'incontrôlable. Lorsqu'on est "*mûr*" pour arrêter, les motifs rationnels s'effacent, on sait que la seule chose qui compte, c'est le désir d'arrêter. A la question "*Pourquoi voulez-vous arrêter ?*", on ne sait alors, comme les enfants, que répondre "*Parce que...*". On est passé du registre rationnel au registre affectif. Tout ce que peut faire le thérapeute est d'essayer d'augmenter le désir, non pas en effrayant, mais en suscitant des "*passages à l'acte*". C'est le "*Cœur*" de Pascal qui prend alors le relais. Le lien avec le cœur de Courmand serait peut-être qu'on se décide enfin, comme le voudrait la stricte rigueur scientifique, à exprimer la pression artérielle en "*hectopascals*". ■