

TABAC



Quiz

Combien de fumeurs en France?

– *Quel pourcentage?*

– *Combien sont-ils en chiffre absolu?*

- 34% de fumeurs en France en 2014 (chez les 15-75 ans)
- 16 Millions de fumeurs

Quiz

Quelle catégorie socio-professionnelle comprend le plus nombre de fumeurs?

La moitié des chômeurs (51%) fument

Le tiers des actifs (33%)

Le quart des inactifs (23%)

QUIZ

Quel pourcentage de fumeurs décèdent de leur tabagisme?

- 1 fumeur sur 2 meurt de son tabagisme

QUIZ.....

Combien de morts par an liés au tabac?

- Actuellement:
 - 78 000 décès par an attribués au tabac en France, dont 8 000 femmes (1/9)
- Dans 20 ans:
 - 165 000 décès estimés, dont 50 000 femmes (1/3)

QUIZ...

Les cigarettes roulées (dont tabac bio sans additif) sont-elles moins ou plus nocives que les cigarettes industrielles?

Plus nocives!!!!

- Le « rendement » en nicotine, goudrons... est 3 à 6 fois plus élevé!

Différents modes de consommation

- La prise (nasale)
- La chique (mâchée)
- La pipe
- Le narghilé ou chicha (± 30 à 100 cigarettes)
- Le cigare, les cigarillos (± 4 cigarettes)
- Tabac à rouler/ tube ($1/2$ g ± 1 cigarette)
- Cigarettes industrielles

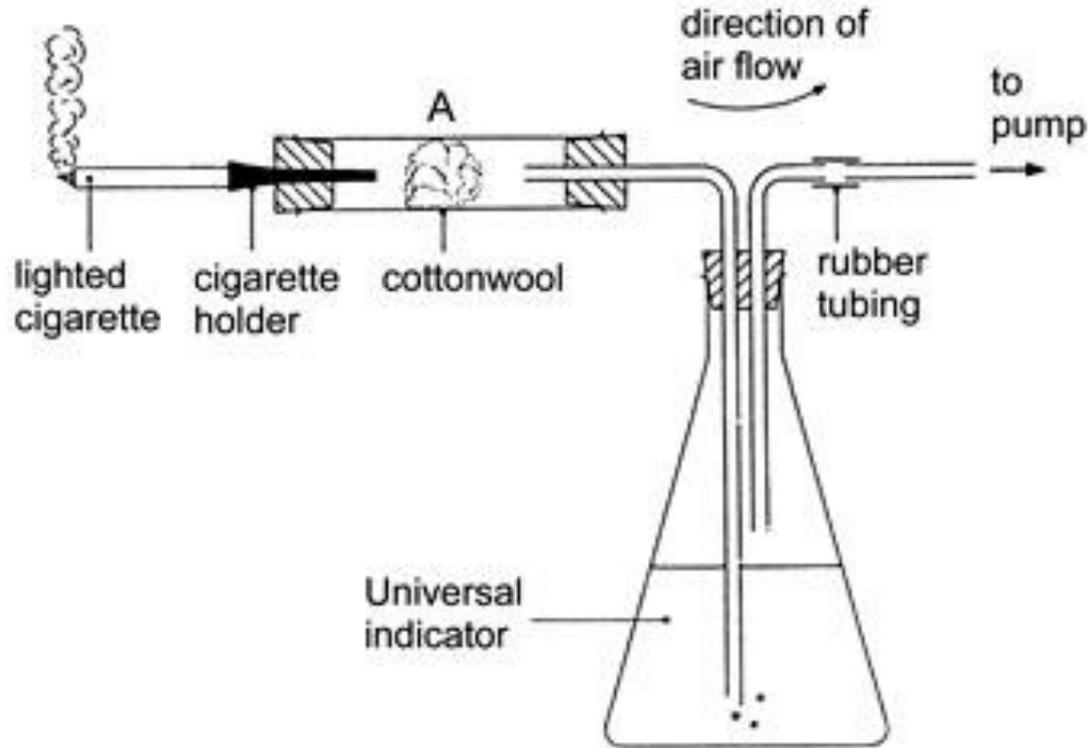
Composition cigarette

- 1 cigarette = 1 g tabac + additifs
 - Le tabac fournit la nicotine
 - Les additifs ont pour but de renforcer la dépendance du fumeur en favorisant l'absorption de la nicotine, ils servent également à masquer l'irritation provoquée par la fumée.

QUIZ.....

Les filtres, les cigarettes légères ça protège bien des risques?

Le filtre est un leurre...



QUIZ

Des 2000 substances présentes dans une cigarette (avant de l'allumer) combien en restent-ils après la combustion (cigarette fumée)?

Les 2000 substances contenues dans la cigarette se transforment quand elle est allumée en près de 4000 composés chimiques!

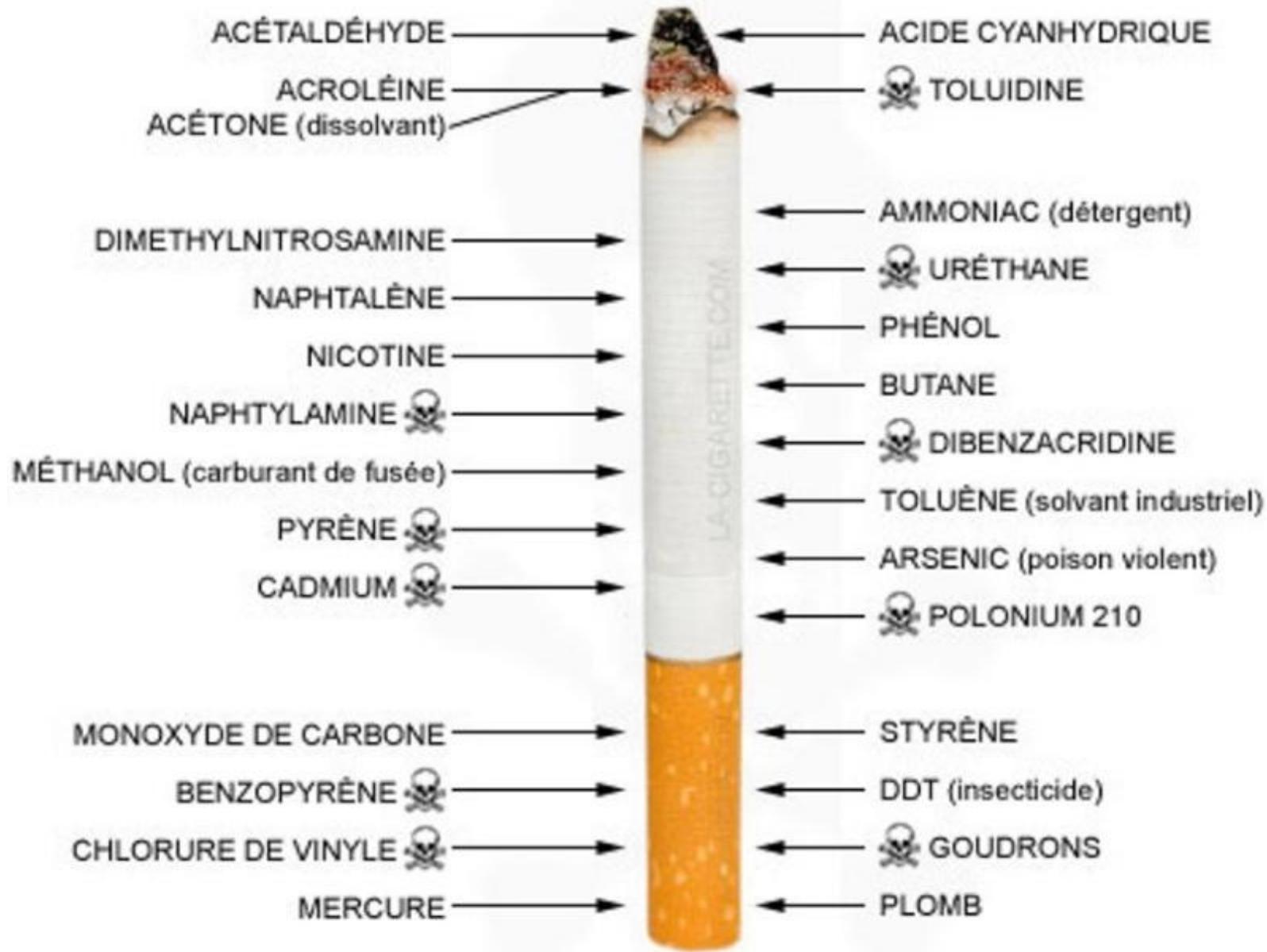
QUIZ

Combien de temps les particules restent-elles dans l'air ambiant?

Ces particules restent en suspension dans l'air 7 heures après la combustion... se déposent et s'envolent à nouveau (tapis, rideaux, coussins...)

Les différents types de substances

- La Nicotine
- Le Monoxyde de Carbone (CO)
- Les Goudrons
- Les substances irritantes



Quiz.....

Monsieur C. « *petit fumeur depuis longtemps* »
fume **5 cigarettes/j depuis 40 ans**

Madame T. « *grosse fumeuse depuis moins longtemps* » fume **40 cigarettes/j depuis 5 ans**

Les deux ont fumé la même quantité cumulée (soit 10 paquets-année), à ce jour lequel a pris plus de risques/ tabagisme?

Risque dès la première cigarette!!!!

Et surtout la durée d'exposition
est beaucoup plus péjorative
que la quantité:

Risque = Dose X Durée^{4 ou 5}

QUIZ

Quels ont les cancers tabaco-induits?

- 1 cancer sur 3 est lié au tabac
- Cancers : (90%) poumons, larynx, bouche, lèvres, pancréas, rein, vessie...

Et aussi....

- Risques « cardio-vasculaires »: IDM, AVC, HTA, artérite...
- Risques respiratoires: BPCO, asthme...
- Peau, sexualité, fertilité...



QUIZ

Avec quels médicaments le tabac interagit-il ?

Interactions pharmacologiques de la fumée du tabac

- ↑ métabolisme des neuroleptiques(↓ effets sédatifs)
- ↑ métabolisme β -bloquants, anti-arythmiques
- ↑ métabolisme héparine, de l'insuline
- ↑ métabolisme de la caféine... (risque de surdosage au sevrage)

QUIZ....

De combien de kilogramme l'arrêt du tabac fait -il grossir en moyenne ?

Et par quels mécanismes ?

Prise de poids fréquente...

- 3 Kg de moins pour un fumeur/non-fumeur
- Nicotine anorexigène (sucres++)
- Nicotine augmente les dépenses énergétiques de 250Kcal/jr

**Etude milieu
scolaire aux USA :**

40% filles l'utilisent
comme régulateur
du poids, contre
12% des garçons

IS THIS YOU FIVE YEARS FROM NOW?
When tempted to over-indulge
"Reach for a Lucky instead"



Be moderate—be moderate in all things, even in smoking. Avoid that future shadow* by avoiding over-indulgence, if you would maintain that modern, ever youthful figure. "Reach for a Lucky instead."

Lucky Strike, the finest Cigarette you ever smoked, made of the finest tobacco—The Cream of the Crop—"IT'S TOASTED." **Lucky Strike** has an extra, secret heating process. Everyone knows that heat purifies and so 20,679 physicians say that **Luckies** are less irritating to your throat.

"It's toasted"
Your Throat Protection—against irritation—against cough.

*We do not say smoking Luckies reduces flesh. We do say when tempted to over-indulge, "Reach for a Lucky instead."

Dépendance au tabac⁽¹⁾

- La dépendance comportementale (pression sociale et conviviale):
 - Liée à des lieux, des personnes et des circonstances
 - les stimulations extérieures
 - Habitudes avec le café....
 - l'environnement
 - La cigarette conviviale, l'entourage fumeur...

La cigarette « réflexe »

Dépendance au tabac⁽²⁾

- La dépendance psychologique:
(effets psychoactifs de la nicotine, renforcement « positif »)
 - les émotions
 - Mal à l'aise...
 - l'ennui...
 - le stress
 - la stimulation, la concentration

La cigarette « plaisir »

Dépendance au tabac⁽³⁾

- La dépendance physique (la nicotine):
Manque en cas d'arrêt (renforcement négatif)
 - Pulsions, envie +++ de fumer (2 mn)
 - Irritabilité, nervosité, agitation, anxiété, colère
 - Sommeil perturbé
 - Baisse du moral, sautes d'humeur
 - Troubles de la concentration
 - Constipation
 - Appétit augmenté

La cigarette « besoin »

Test de Fagerström

évalue la dépendance physique

- Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?
 - **Dans les 5 premières minutes (3)**
 - **Entre 6 et 30 minutes (2)**
 - **Entre 31 et 60 minutes (1)**
 - **Après 60 minutes (0)**

Test de Fagerström

- Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?
 - **Oui** (1)
 - **Non** (0)
- A quelle cigarette de la journée vous serait-il plus difficile de renoncer ?
 - **La première du matin** (1)
 - **N'importe quelle autre** (0)

Test de Fagerström

- Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
 - **10 ou moins (0)**
 - **11 à 20 (1)**
 - **21 à 30 (2)**
 - **31 ou plus (3)**
- Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi
 - **Oui (1)**
 - **Non (0)**

Test de Fagerström

- Fumez-vous, lorsque vous êtes malade, que vous devez rester au lit presque toute la journée ?
 - **Oui** (1)
 - **Non** (0)

Test de Fagerström

- **Score de 0 à 2 : pas dépendant(e) à la nicotine.**
- **Score 3 à 4 : faiblement dépendant(e) à la nicotine.**
- **Score de 5 à 6 : moyennement dépendant(e) à la nicotine**
- **Score de 7 à 10 : fortement dépendant(e) de la nicotine** « *C'est une bonne nouvelle !!!* »

Avec de l'oxygène dans le sang,
on est plus performant !



QUIZ

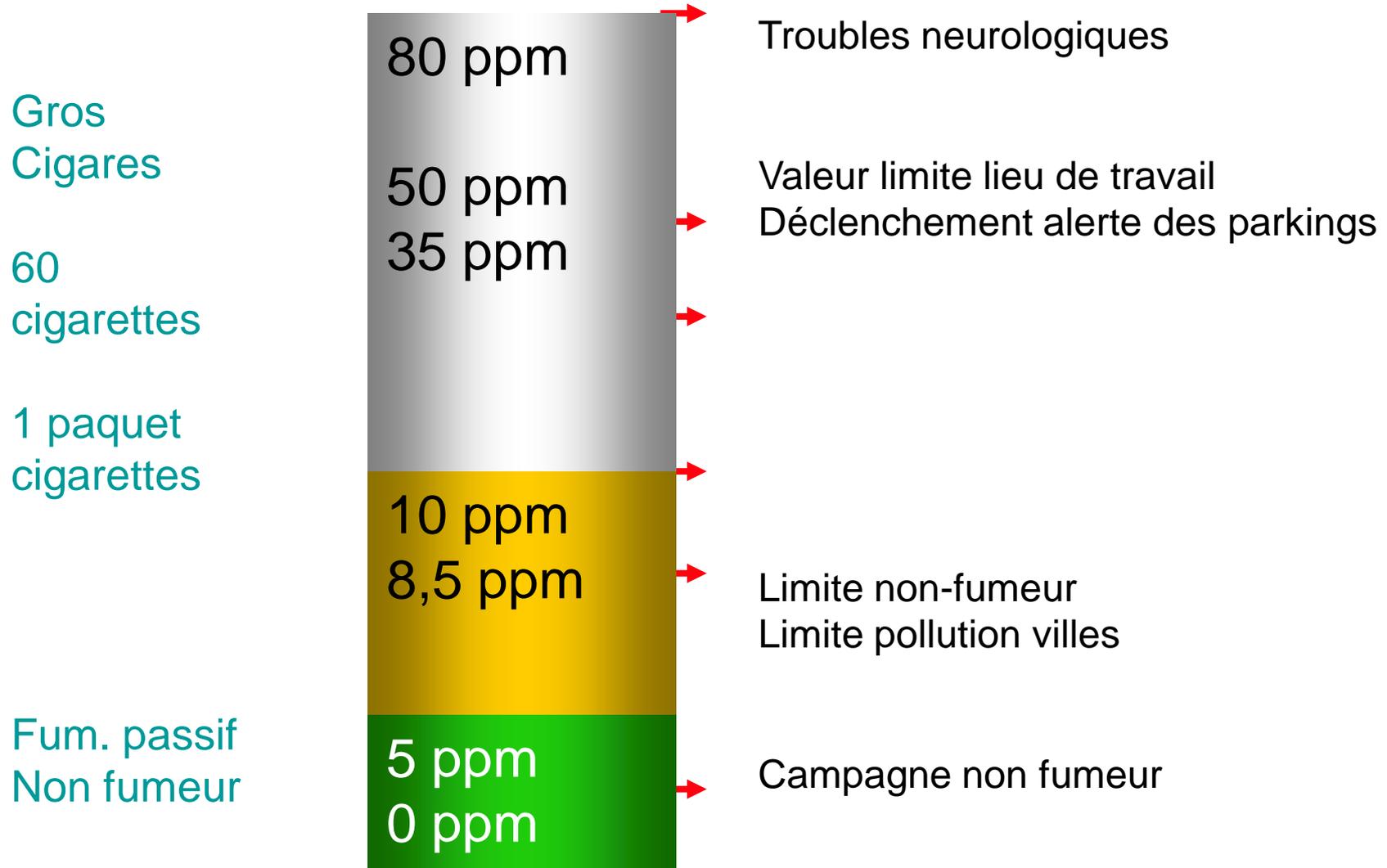
Quel est le prix d'un CO-testeur?

- 350€ en moyenne
- Pièges décontaminables (10 suffisent)
- Embouts jetables 20€ les 100

Le CO Testeur :

- non-fumeurs: 0 à 4 ppm
- non-fumeurs/ fumeurs passifs:
5 et 10 ppm
- fumeurs : 15 à 20 ppm (jusqu'à 50-60!)
Taux corrélé au niveau de l'intoxication
Chicha: risque intoxication sévère au CO

Niveaux d'exposition au monoxyde de carbone (concentration en ppm (parties par million))



Tant que la motivation n'est pas suffisante, il vaut mieux différer la tentative d'arrêt et tenter de renforcer la motivation.

QUIZ...

Quelle est la différence entre la nicotine des cigarettes et celle des substituts?

C'est la même molécule mais...

- ...sa pénétration empruntant d'autres voies, elle diffuse lentement et il n'y a pas d'apports rapides et intenses comme avec la nicotine fumée (7 secondes pour arriver au cerveau)
- Pas d'entretien de la dépendance, juste évitement du manque

QUIZ.....

Fumer avec un patch, c'est dangereux?

C'est moins dangereux!!!

- L'apport de nicotine du patch, incite le fumeur à moins inhaler la fumée, en effectuant automatiquement une titration de sa nicotine..

Réduction tabagique

- Fumeurs qui ne peuvent ou ne veulent pas s'arrêter totalement ou immédiatement
- Diminue les risques cardiovasculaires
- Apprentissage des effets des substituts
- **REDUIRE LA QUANTITE FUMEE
TOUJOURS AVEC UN APPORT DE
NICOTINE**

QUIZ.....

Une femme enceinte peut-elle utiliser des substituts?

HAS conférence consensus 2003

- Les substituts nicotiques n'induisent pas de d'accidents cardio-vasculaires même chez les patients atteints de maladie coronarienne, d'HTA ou artérite...
- Durée de traitement de 3 à 6 mois (*je ne suis pas d'accord*)
- L'arrêt du tabagisme est à encouragé chez la femme enceinte, les substituts nicotiques sont indiqués
- Conseiller les substituts en toute situation d'abstinence temporaire

Cas clinique

*Monsieur Jean-Yves G. fume 15 cigarettes
roulées/jour...*

il achète un paquet de 40g par semaine

*Le test de Fagerström que vous effectuez
est coté à 8*

Quel traitement d'aide au sevrage allez-vous proposer à Jean-Yves?

40 g/ semaine = 6g/jour (*soit équivalence de 12 cigarettes industrielles*)

Rappel équivalences:

S'il avait fumé 3 cigarillos/jour on aurait eu la même équivalence en cigarettes industrielles

Sevrage tabagique

- Recommander la diminution de café à l'arrêt du tabac
- Proposer une substitution nicotinique: forme à libération longue (patch) + une forme orale

Pas de risque de dépendance induit par les substituts

Intérêts du sevrage?

- Pour le cancer du poumon, le bénéfice apparaît entre 5 et 9 ans après le sevrage, et il est plus marqué chez les fumeurs ayant arrêté avant la cinquantaine.
- La réduction du cancer du larynx est aussi très nette.
- Pour les cancers de la cavité buccale et du pharynx, les fumeurs ayant renoncé à la cigarette depuis au moins 20 ans récupèrent le même niveau de risque que les personnes n'ayant jamais fumé

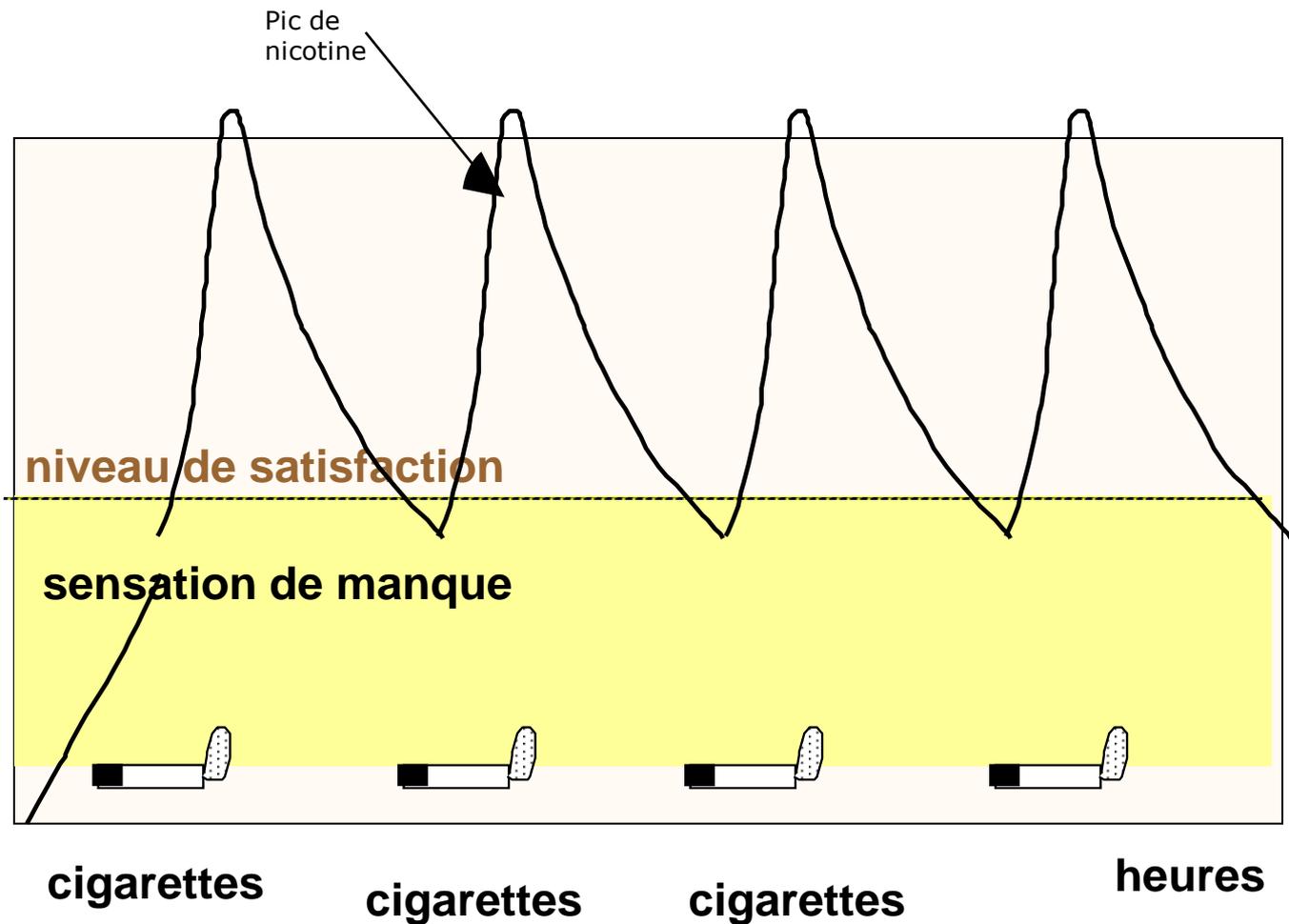
Amélioration du risque CV

- Le risque d'accidents cardiaques diminue déjà de 35 %, 2 à 4 ans après le sevrage et, au bout de 10 à 15 ans, les fumeurs « repentis » se retrouvent à égalité avec les non-fumeurs .
- Diminution du risque d'IDM, d'angor, d'AVC...

Amélioration BPCO

- L'arrêt du tabagisme, est la seule mesure susceptible :
 - d'interrompre la progression de l'obstruction bronchique
 - et de retarder l'apparition de l'insuffisance respiratoire,
 - et ce quel que soit le stade de la maladie **(A)**.
- La toux, l'expectoration, les sifflements vont diminuer dès 4 à 6 semaines et nettement la première année

Nicotinémie et principe de la substitution nicotinique



Signes de surdosage en nicotine

- Diarrhée, nausées, vomissements
- Tachycardie, céphalées
- Impression d'avoir trop fumé, bouche pâteuse
- Cauchemars

QUIZ

- *Sur quels signes apprécier un sous dosage en nicotine, et un surdosage en nicotine ?*

ADAPTATION DE LA POSOLOGIE

Envie de fumer
Énervement
Grignotage



Pas d'envie de fumer
Nausées
Tachycardie

différents dosages de patch

- « les super-forts » : 25mg/16h (*équivalent 35 mg/24h*)
- « les forts » : 21mg/24h=15mg/16h
- « les moyens » : 14mg/24h=10mg/16h
- « les faibles » : 7mg/24h=5mg/16h
- Coût: cf prix indicatifs
 - Remboursement SS: 150€/an + certaines mutuelles
 - Ordonnance dédiée, remboursement « en différé »

Autres substituts

- Les gommes ne sont pas des chewing-gum....
- Les pastilles ne se sucent pas....
- L'inhaleur ne s'inhale pas...

Toutes ces formes « orales » sont en réalité des formes buccales

Substitution nicotinique – exemples de dose initiale à proposer

(donnés à titre indicatif : dose adaptée à l'intensité de la dépendance et à chaque patient).

Fume	< 10 cig/Jour	10 à 19 cig/J	20 à 30 cig/J	> 30 cig/J
Pas tous les jours	rien ou forme « orale »	rien ou forme « orale »	-	-
Pas le matin	rien ou forme « orale »	rien ou forme « orale »	forme orale	-
< 60 mn après le lever	rien ou forme « orale »	forme « orale » ou Patch moyen	Patch fort +/- forme « orale »	Patch superfort + forme « orale »
< 30 mn après le lever	-	Patch fort	Patch fort +/- forme « orale »	Patch superfort + patch moyen +/- forme « orale »
< 5 mn après le lever	-	Patch fort +/- forme « orale »	Patch fort +/- forme « orale »	Patch superfort + patch moyen +/- « forme orale »

Augmenter si sous-dosage. Diminuer si surdosage

Cas clinique

Mme V. Sophie, fumait 20 cigarettes/jour, vous lui avez proposé une substitution par patch à 21mg/24h, elle est « patchée » depuis 3 mois.

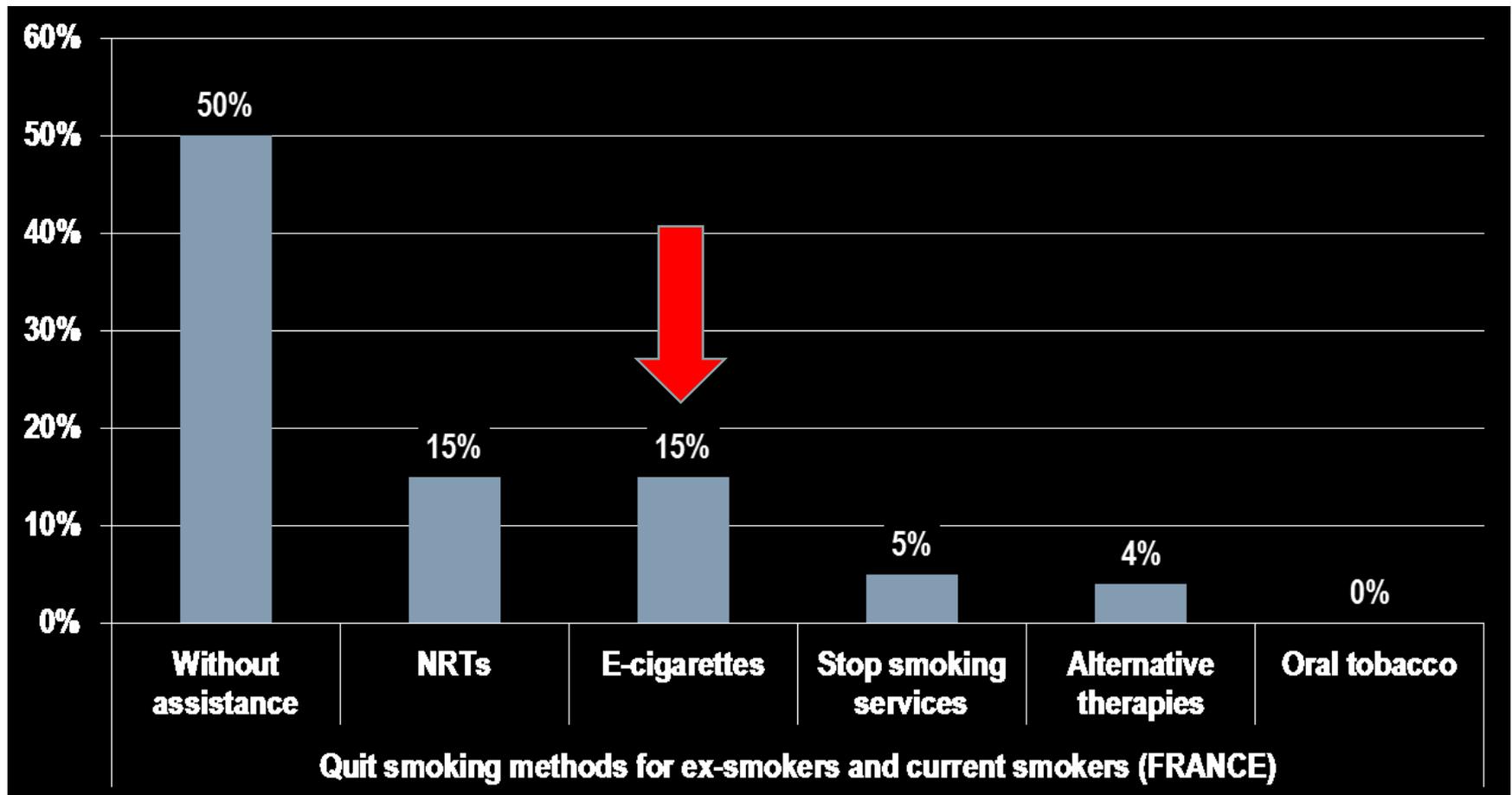
Elle ne fume plus quotidiennement mais parfois craque et fume 2 à 4 cigarettes..

Que recherchez-vous, qu'est ce que vous lui proposez?

e-cigarettes

- 2013: entre 1,1 et 1,9 Millions d'utilisateurs quotidiens
- Efficacité > aux patchs pour l'arrêt du tabac
- Nicotine (ou pas) dissoute dans propylène glycol et/ou glycérine
- Pas de combustion, mais chauffage
- Pas de vapotage passif
- Simple substitut nicotinique?

Mode d'arrêt du tabac en France (étude 2014)



e-cigarettes

- Composition de la vapeur:
 - Nicotine
 - Acroléine (⇒glycérol)
 - Formaldéhyde & Acétaldéhyde (⇒propylène glycol)
- Au total: possible présence de substances cancérigènes si liquide « brulé » MAIS pas dans des conditions réelles d'utilisation, pas de goudrons, pas de CO... Réduction des risques réelle
- Méconnaissance actuelle selon les arômes...
- Danger non avéré d'après récentes études, malgré craintes initiales/ populations vulnérables (jeunes non-fumeurs)
- Coût: à partir de 30-50 € sur internet et boutiques

Comment conseiller un futur vapoteur?

- Choix du matériel
- Choix du liquide et de la dose de nicotine
- Rassurer le fumeur
- Lui apprendre à vaper

1^{ère} génération « cigalike »



2ème génération eGo



3ème génération « box »



Evolution 3ème génération : « subohm »



Choix du dosage d'e-liquid

- Etre à l'écoute et poser les bonnes questions/tabagisme
- Le nombre de cigarettes fumées par jour (y compris les soirées entre amis) est un bon indicateur.
- Souvenez-vous que le **taux de nicotine indiqué sur les paquets ne veut rien dire**

Découvrir un nouveau plaisir!

- En pratique essayer dans une boutique plusieurs arômes qui plaisent...
- Ne pas essayer de « reproduire » le goût du tabac habituel...
- Choisir le matériel qui émet de la vapeur comme on aime...un peu ...beaucoup..
- Prendre un liquide plutôt trop dosé que pas assez (la titration se fera automatiquement)

QUIZ

Un patient vous dit qu'il n'a pas supporté la vapoteuse : que recherchez-vous, que lui expliquez-vous?

Apprendre à vaper

- 1^{ère} vape = toux!!!!
- Lui expliquer que s'il tousse c'est parce qu'il a la gorge irritée (par le tabac), et qu'il y a des anesthésiants dans la fumée de tabac (menthol) **MÊME LES CIGARETTES NON MENTHOLEES**, mais pas dans les e-liquides (mis à part, peut-être, ceux à la menthe)

QUIZ

Un patient vous dit que la vapoteuse ne lui fait rien, il a repris à fumer : que recherchez vous, que lui expliquez vous, qu'est ce que vous lui proposez ?

C'est la bonne dose de nicotine qui va lui permettre d'adhérer à la vape

Repère de « dosage »

- 6 mg/ml = 4-5 cigarettes par jour
- 12 mg/ml = 1/2 paquet par jour
- 16 mg/ml = 15 cigarettes par jour
- 18 mg/ml = un paquet par jour
- Au-delà, il faudra sans doute lui conseiller d'ajouter un ou des patches...

Cependant, **attention!** Certains “petits” fumeurs auront tout de même besoin d'un liquide plus dosé que leur consommation ne le laisserait penser



Complications spécifiques du tabac chez la PA

- Ostéoporose
- Cataracte, Dégénérescence maculaire
- Ulcères duodénaux
- Trouble du sommeil, effet anorexigène
- Diminution de goût et de l'odorat
- Déclin cognitif
- Aggravation de pathologie pré-existante

Tabagisme personne âgée

- Jamais trop tard pour bien faire, modalités de substitution idem

RPIB

- Le repérage précoce accompagné d'une intervention brève constitue une réponse individuelle à des consommations à risque de dommages physiques, psychiques ou sociaux
- Quand?
 - Systématiquement 1 fois/an
 - A tout changement de situation bio-psycho-sociale

Consommation déclarée

- Fumez-vous du tabac?
 - OUI  Evaluation du risque
 - NON  Renforcer cette conduite favorable à la santé

Evaluation du risque

- Fumez-vous du tabac ?
 - OUI
 - Conseil d'arrêt
 - *Voulez-vous un dépliant, l'adresse d'un site sur les risques à la consommation et les bénéfices de l'arrêt et les méthodes de sevrage?*
 - Proposer un accompagnement
 - *Avez-vous déjà envisager d'arrêter de fumer?*
 - *Voulez-vous qu'on prenne le temps d'en parler dans une prochaine consultation?*
 - NON
 - *Avez-vous déjà fumé?*
 - NON
 - OUI
 - » *Pendant combien de temps?*
 - » *Depuis quand avez-vous arrêté?*

Intervention brève

- Restituer résultat évaluation
- Informer des risques du tabagisme et plus particulièrement de ses risques personnels et situationnels
- Identifier ses représentations et ses attentes
- Echanger sur son intérêt personnel à l'arrêt
- Expliquer les méthodes
- Proposer des objectifs, lui laisser le choix
- Evaluer la motivation, le bon moment, la confiance
- Remettre une brochure, indiquer un site ou une application...

Motivation

Pour arrêter de fumer



Le Bon Moment

Pour arrêter de fumer



Confiance

Dans la réussite du projet d'arrêter de fumer



Sites/Ressources

- Application *Tabac Info Service*
- Coaching en ligne: 3989
- Sites:
 - *tabac-info-service.fr*
 - *jlhamzer.over-blog.com*
- Brochures INPES
- Biblio:
 - « *Le Tabac en 200 questions* » Dr B Le Maitre

SAV post-FMC...

- N'hésitez pas à me contacter!!!!

pascale.chauvin-grelier@ch-blain.fr