Policlinique Médicale Universitaire
CH-Lausanne

CIPRET VAUD PREVENTION TABAGISME
www.cipretvaud.ch

atelier
Arrêt du tabac
Situations cliniques

Martigny, 17 septembre 2015

Dr Isabelle Jacot Sadowski
Policlinique médicale universitaire
CIPRET-Vaud
Lausanne

Vignette

- Patiente de 52 ans, enseignante, connue pour une surcharge pondérale (BMI 28 kg/m2), consulte pour un état grippal. Vous la voyez pour la 1ère fois, la patiente ayant déménagé récemment.

- A la fin de la consultation, vous abordez son tabagisme

- Elle fume 20 à 25 cigarettes par jour, a commencé à fumer à l'âge de 16 ans

- Quelles informations souhaitez-vous connaître au sujet de son tabagisme?

Vignette

Tentatives d’arrêt ?

- A fait plusieurs tentatives d’arrêt, dont avec une substitution nicotinique sous forme de patchs
- Lors de la dernière tentative d’arrêt il y a 2 ans, elle a rechuté après 4 semaines en raison d’une prise pondérale

Vignette

Motivations à un éventuel arrêt du tabac ?

- Risque du tabagisme pour la santé
- Bien-être
- Image personnelle

Obstacles à l'arrêt ?

- Stress, en particulier durant cette période de fin d'année scolaire
- Symptômes de sevrage
- Prise pondérale
- Perte du plaisir de fumer

Renforcements

- Positifs
  - Plaisir lors de sorties et après le repas
  - Détente
  - Aide à la concentration
- Négatifs
  - « craving »
  - Nervosité
  - Irritabilité

Dépendance à la nicotine

- Evaluation de la dépendance nicotinique selon le critère (≥1) le plus élevé

	faible	modérée	forte	très forte
Nb cigarettes/j	1-9	10-19	20-30	> 30
Temps lever-1ère cig	> 60 min	30-60 min	5-30min.	≤ 5 min.
Sympt. sevrage	∅ / min.	+	++	+++

Projet d’arrêt?

- Envisage d’arrêter de fumer à la rentrée scolaire d’ici 2-3 mois

- La patiente aimerait diminuer sa consommation

- Quels conseils lui donnez-vous?

Réduction de risque

Peut-on réduire les risques du tabagisme pour la santé autrement que par l'arrêt ?

- Est-ce que la diminution de la consommation de cigarettes quotidiennes apporte des bénéfices pour la santé?

- Faut-il recommander des produits potentiellement moins nocifs?

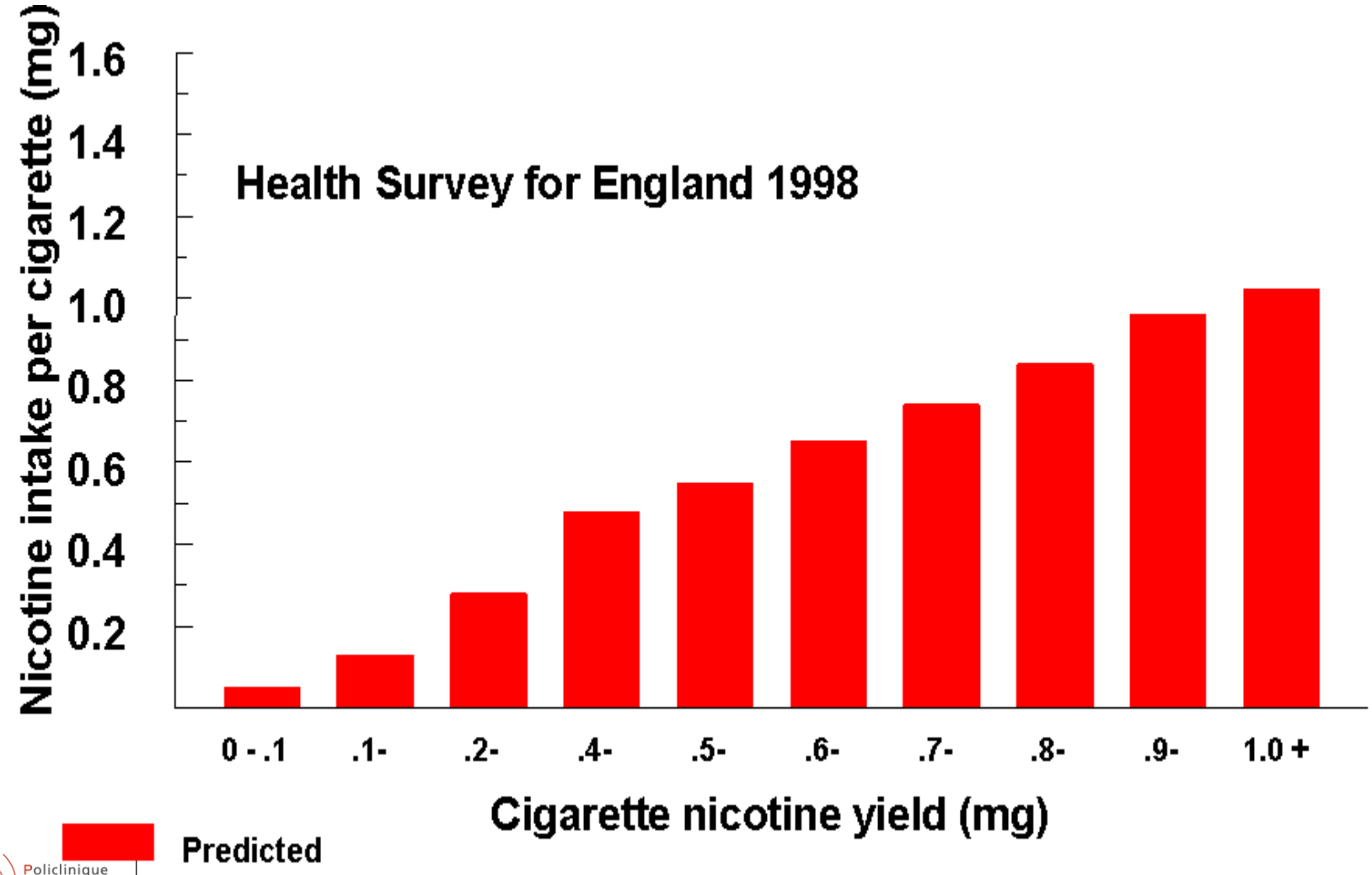
Réduction

Effet de la réduction sur l'exposition

- Réduction exposition non proportionnelle à la réduction de la consommation de cigarettes/j.
- Phénomène de compensation (oversmoking) pour maintenir apport en nicotine
- Toxicité du tabac fumé: dépend plus de la durée du tabagisme que de la quantité totale de tabac consommé

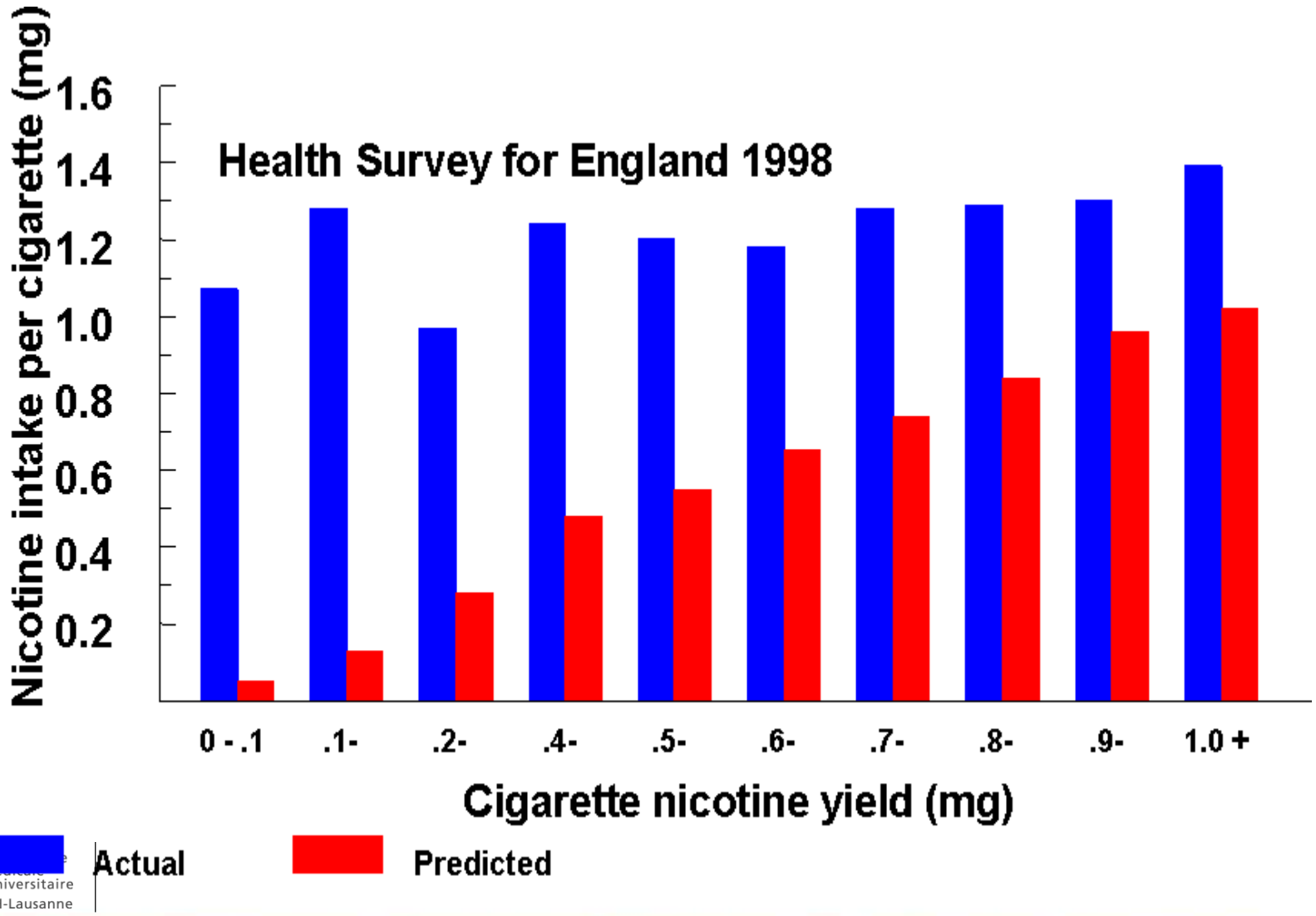
Hughes. Cochrane 2007

Predicted nicotine intakes per cigarette smoked by nicotine yield



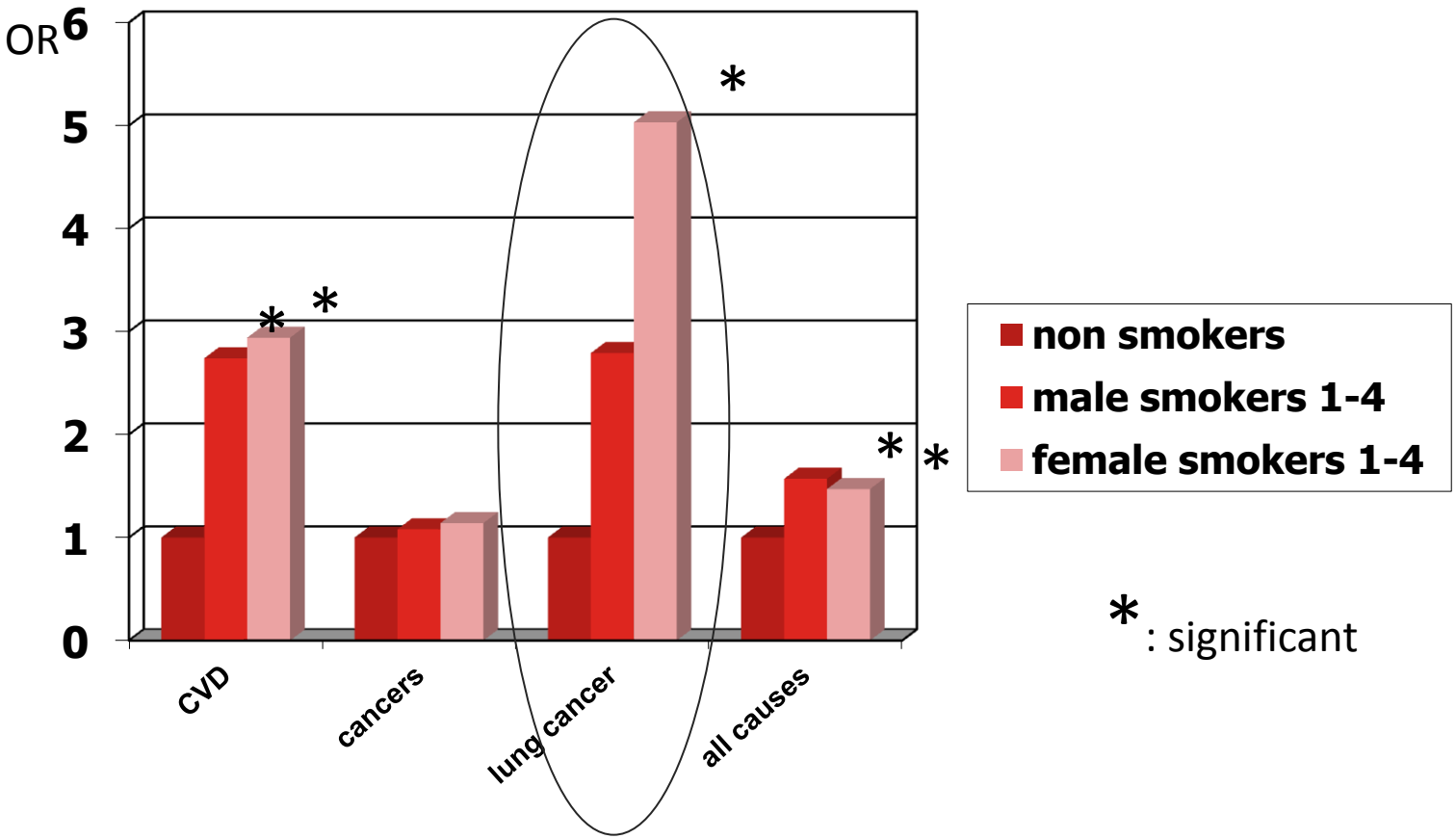
Policlinique Médicale Universitaire CH-Lausanne

Predicted and actual nicotine intakes per cigarette smoked by nominal nicotine yield



Universitaire
CH-Lausanne

Risques du tabagisme chez les petits fumeurs (1-4 cig/j)



*: significant

Bjartveit K, Tobacco Control 2005;14:315-20

Réduction consommation

- Bénéfices santé : faibles ou absents

- Substituts nicotinique : atténuent le phénomène de compensation

- La réduction de la consommation soutenue par des substituts nicotiniques augmente les chances d'arrêt

Hugues 2006. Stead Cochrane Rev 2007. Bjartveit 2005,

Réduction soutenue par les substituts nicotiniques: efficacité sur l'arrêt

Méta-analyse 7 études randomisées contrôlées 2767 fumeurs non décidés à arrêter de fumer

NRT (gomme/inhaler/patch) versus placebo durant 6 à 18 mois

- Abstinence soutenue 6 mois ayant débuté durant le traitement
  - RR 2.06 95% (IC 95% 1.34-3.15)
  - 7% versus 3%
- Abstinence ponctuelle (7 derniers jours) à la fin suivi
  - RR 1.72 (IC 95% 1.31-2.26)
  - 9% versus 5%
- Bonne tolérance mais nausées plus fréquentes

Moore BMJ 2009

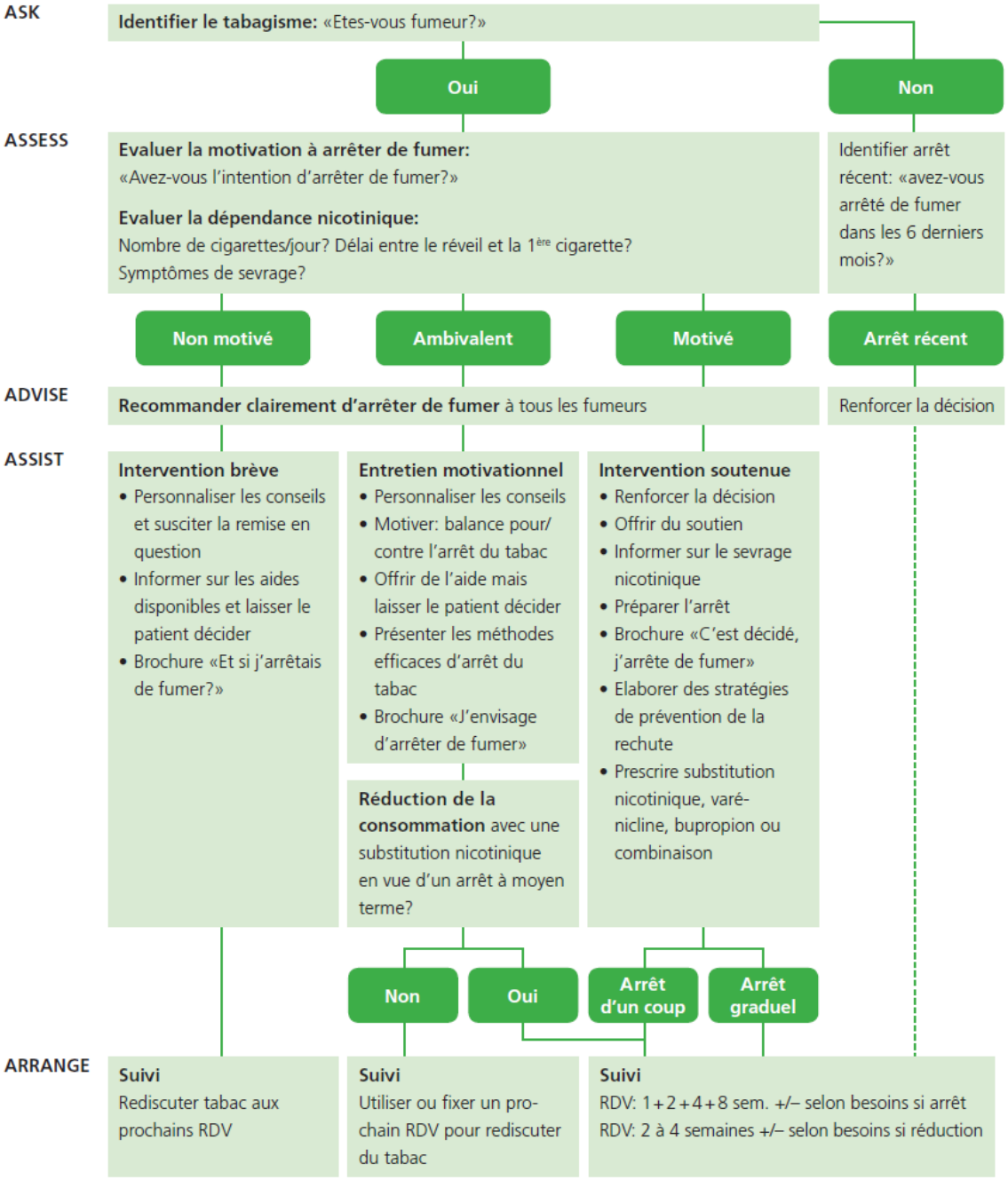
Réduction soutenue par les substituts nicotiniques: efficacité sur l'arrêt

1154 fumeurs ne souhaitant pas arrêter mais intéressés à réduire leur consommation

Conseils réduction + NRT / conseils arrêt	
Abstinence 6 mois	17% versus 10% (P = 0.01)
Reduction(≥ 50%) 6 mois	51% versus 26% (P < 0.001)

Policlinique Médicale Universitaire CH-Lausanne

Chan Addiction 2011



Policlinique Médicale Universitaire CH-Lausanne

Tabac sans fumée

Types

- Tabac à chiquer : feuilles de tabac
- Tabac à priser : poudre aromatisée aspirée par le nez
- Snus : tabac moulu humidifié (boulette, sachet) glissé sous la lèvre

« Avantages »

- Pas de CO
- Pas de goudrons
- Pas d’exposition à la fumée (active et passive)

Tabac sans fumée

Risques pour la santé

- Dépendance à la nicotine

- Risques pour la santé

  Tabac à priser :

  Peu d'études

  - Rhinites chroniques
  - Cancers?

  Snus et tabac à chiquer:

  - Cancers de la cavité buccale et pancréas
  - Lésions buccales, dentaires

Site Stop-tabac.ch: « Tabac non fumé: également des risques pour la santé! » (Consulté le 20.05.2015)
Addiction Suisse. *Factsheet tabac à priser*. 2009.
Addiction Suisse. *Factsheet Snus, Snuff*, 2012.

Produits qui arrivent sur le marché…

Dispositif chauffant le tabac

- capsules de tabac ou cigarettes spéciales
- batterie
- La «moindre nocivité» n'a pas encore été validée par des autorités sanitaires indépendantes des industries du tabac.
- Contient de la nicotine et peut donc créer une dépendance.
- Considéré comme un produit du tabac.

Poids

- **Prise de poids**
  - Obstacle majeur, en particulier pour les femmes
  - Due au sevrage (env. 200-300 kcal/j) et compensation par l'alimentation
  - Moyenne 4-5 kg
  - Bénéfices arrêt du tabac >> risques prise de poids

Poids

- **Conseils pour éviter la prise de poids**
  - Conseils sur alimentation (alimentation équilibré) et activité physique
  - Pas de régime strict
  - Aborder 1 problème après l'autre

- **Traitements pharmacologiques**
  - Bupropion diminue la prise de poids de 1,1 kg, les substituts nicotiniques de 0,5 kg, la varénicline de 0,4 kg.
  - seulement pendant la durée du traitement

Choix du traitement pour l'arrêt

DÉPENDANCE FAIBLE	DÉPENDANCE MOYENNE	DÉPENDANCE FORTE	DÉPENDANCE TRÈS FORTE
• <10 cig/j. ou • 1-cig. >60 min. post-réveil	• 10-19 cig/j. ou • 1-cig. 31-60 min. post-réveil	• 20-30 cig/j. ou • 1-cig. 5-30 min. post-réveil	• >30 cig/j. ou • 1-cig. < 5 min. post-réveil

A choix selon: préférence du patient, expériences antérieures, contre-indications, co-morbidités somatiques, antécédents de dépression, autres dépendances, traitement médicamenteux associé.

• **Substitution nicotinique** • **Gomme** 2 mg • **Comprimé** à sucer 1 mg • **Comprimé** sublingual • **Inhalateur** • **Spray buccal** • **Patch** faible dose	• **Substitution nicotinique** • **Gomme** 2 mg • **Comprimé** à sucer 1 mg • **Comprimé** sublingual • **Inhalateur** • **Spray buccal** • **Patch** dose moyenne ou forte • **Varenicline** • **Bupropion**	• **Substitution nicotinique** • **Monothérapie:** patch forte dose / gomme 4 mg / cpr 2 mg / cpr sublingual / inhalateur /spray buccal • **Bithérapie:** patch forte dose + subst. courte durée d'action* • **Varénicline** • **Bupropion** • **Bupropion + subst. nicotine** (subst. courte	• **Substitution nicotinique** • **Bithérapie:** patch forte dose + substitut courte durée d'action* • **Varénicline** • **Bupropion** • **Bupropion + subst. nicotine** (subst. courte durée d'action*/ patch) • **Bupropion + subst. nicotine en bithérapie** (patch + substitut courte durée d'action*)

Arrêt graduel versus arrêt d'un coup

Arrêt graduel versus arrêt d'un coup chez les fumeurs décidés à arrêter de fumeur

- Taux arrêt comparables
- Le choix devrait donc être proposé aux patients

Arrêt graduel: questions en suspens

- Quels sont les fumeurs qui bénéficieraient?
- Quelle méthode d'accompagnement?
- Traitement pharmacologique?

Lindson. Cochrane 2012

Vignette

Mlle Belherbe, 29 ans, dépendance tabagique moyenne, souhaite une aide au sevrage. Elle est « totalement contre la chimie » mais par contre intéressée par les méthodes alternatives et vous demande conseil.

Que lui proposez-vous?

Autres méthodes

- Méthode de groupe ?
  - efficacité démontrée

- Brochures ?
- Programmes internet ?
- Ligne téléphonique « quitline » ?
  - Augmentation faible mais significative du taux d'abstinence par rapport à l'absence d'intervention
  - Efficacité augmentée si le système est individualisé et interactif

Autres méthodes

- **Acupuncture** (auriculothérapie, thérapie au laser, acupression, électrostimulation) efficacité à court terme (< 6 semaines) mais pas prouvée efficace à long terme

- **Hypnose** : pas d'efficacité prouvée à long terme

Vignette

Que répondre à Mme Vapotte?

Femme 36 ans, fume un paquet par jour depuis 20 ans et souhaite essayer la cigarette électronique pour se sevrer. Elle souhaite avoir votre avis sur son projet et vous demande conseil sur le choix du liquide.

A. L'encouragez-vous à utiliser la cigarette électronique?

B. Quels conseils lui donnez-vous sur le liquide?

Avec ou sans nicotine?

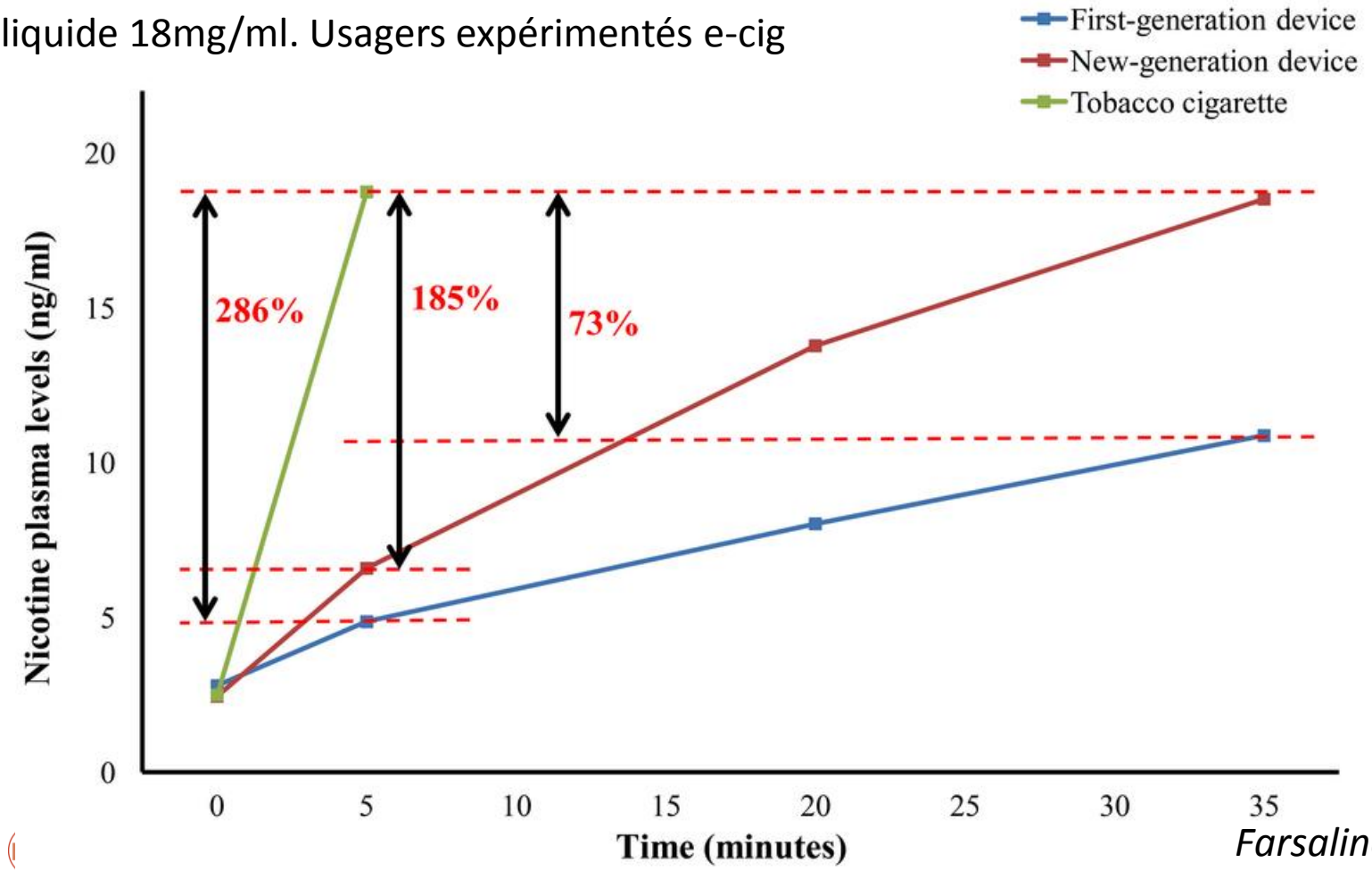
Modèles cigarette électronique

- Première génération
  - E-liquide dans cartouches
  - Batterie de faible capacité

- Deuxième génération
  - Réservoir
  - Batterie de plus grande capacité
  - Voltage parfois réglable
  - Diffusion plus efficace de la nicotine

Comparaison e-cigarettes 1ère et 2ème génération

E-liquide 18mg/ml. Usagers expérimentés e-cig



Farsalinos 2014

Liquides

Propylène glycol et glycérol

- Inhalation: données à court terme rassurantes
- Effets à long terme non connus

Arômes: conforme pour l'usage alimentaire

- Effets lorsqu'ils sont inhalés?
- Effets à long terme non connus

Breland 2014

Vapeur e-cigarette

- Particules fines, nitrosamines, métaux lourds, formaldéhyde, hydrocarbones polycycliques aromatiques…

Mais:

- Jusqu'à 450x moins de résidus toxiques que dans une cigarette combustible
- Pas de monoxyde de carbone décelable

Breland 2014

Surdosage

- Dose létale 500 à 1000mg en une prise (adulte)
  - Nausées, vomissements
- Risque pour les enfants (absorption du liquide par ingestion/contact cutané)
  - Dose létale: dès 10 mg

1 flacon de 10 ml à 18 mg/ml = 180 mg nicotine!

⇒**Mesures protectrices pour les enfants**

Schipper 2014, Christensen 2013, Mayer 2014

Cigarette électronique: quels conseils?

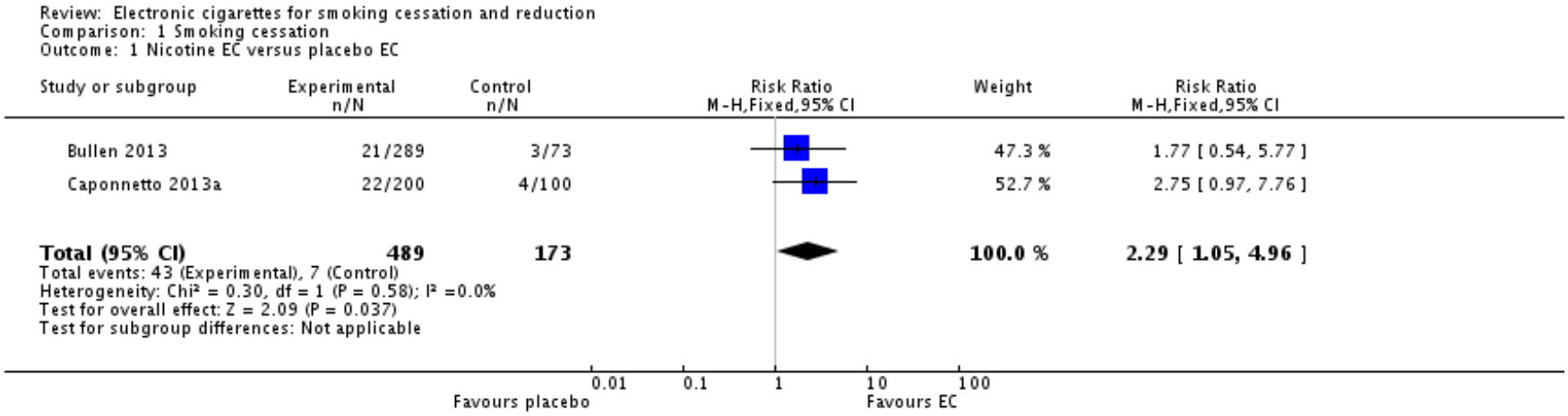
- En remplacement de la cigarette: diminution risques santé
- Actuellement méthodes soutien et médicaments démontrés efficaces recommandés en priorité

Efficacité pour sevrage tabagique

Revue Cochrane 2014

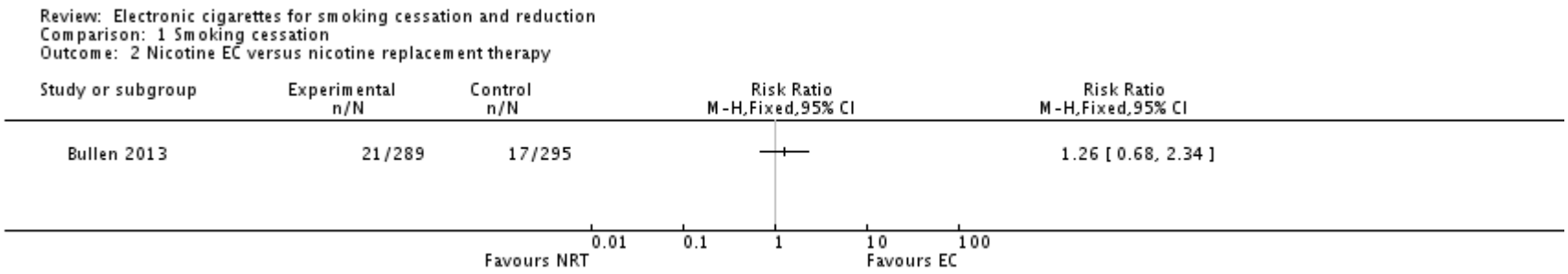
- 2 études
- Petits collectifs

Comparaison cigarette électronique avec nicotine/sans nicotine



McRobbie Cochrane Review 2014

Efficacité pour sevrage tabagique

Revue Cochrane 2014

- Comparaison cigarette électronique /substituts nicotiniques