

**GROS PLAN
SUR
LE SEVRAGE TABAGIQUE**



DÉSIR DES FUMEURS ET SEVRAGE

Les faits :

20 à 30 % veulent continuer à fumer

70 à 80 % veulent changer :

56 % réduire leur consommation

28 % arrêter

14 % changer de cigarettes

2 % changer quelque chose

DÉSIR DES FUMEURS ET SEVRAGE

70 à 80 % veulent changer

⇒ délai prévu de tentative d'arrêt

Dans 1 mois 20,00 %

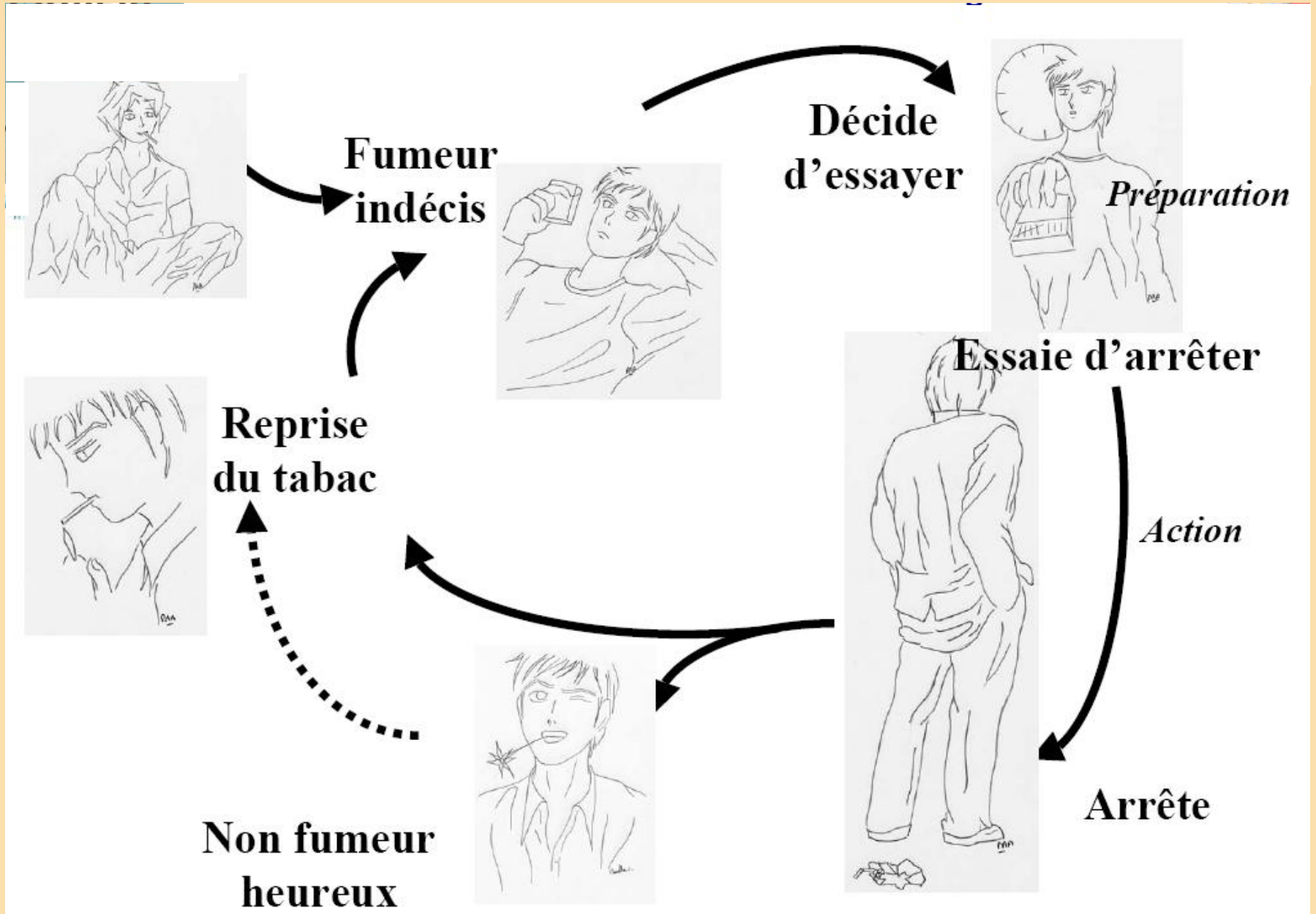
Dans 6 mois 22,60 %

Dans 12 mois 5,90 %

Total 48,5 %

**ENVIRON 15 % DES FUMEURS SONT PRÊTS À
UN ARRÊT IMMÉDIAT**

SCHÉMA DE L'ÉVOLUTION NATURELLE DU TABAGISME



LE CONSEIL MINIMAL

« Êtes-vous fumeur ? » Oui

« Envisagez-vous de cesser de fumer ? » Oui

⇒ Donner une plaquette d'information sur les méthodes d'arrêt en disant :

« On en reparle quand vous voulez »

Cela prend 10 à 15''

**= 200.000 arrêts supplémentaires par an
validés avec un recul de 1 an**

LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT

Récupération physiologique

Organes des sens, odorat, goût, toucher : 2 – 6 semaines

Phanères (peau, ongles, cheveux) : quelques semaines

Souffle : quelques jours

Accidents cardio-vasculaires aigus : 2 à 6 mois

Athérosclérose des années

Récupération des pathologies

Respiratoire : 2 ans

Cardio-vasculaire : 5 ans

Cancer : 10 ans à 20 ans

Autres

Qualité de la peau

Haleine...

L'arrêt du tabac est le seul traitement qui double les chances de survie et diminue par 2 les risques de récurrence après infarctus du myocarde.

LES PROPRIÉTÉS PSYCHOTROPES DE LA NICOTINE

- ✓ Hédonique
- ✓ Psycho-stimulante
- ✓ Anxiolytique
- ✓ Antidépressive
- ✓ Anorexigène
- ✓ Anti-nociceptive

**La nicotine facilite la mémorisation
de ces effets positifs**

LES DÉPENDANCES

Dépendance comportementale

↳ *Habitudes, rites, gestuel*

Dépendance psychologique

↳ *Plaisir, anxiété, socialisation*

Dépendance physique

↳ *Nicotine*

Intensités +/-

Interactions +/-

LE DIAGNOSTIC DE LA DÉPENDANCE PHYSIQUE (1)

1 - Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- dans les 5 premières minutes 3
- entre 6 - 30 minutes 2
- entre 31 - 60 minutes 1
- après 60 minutes 0

2 - Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? (cinéma, compartiments non-fumeurs, avion, etc...)

- oui 1
- non 0

3 - Quelle est la cigarette qui vous manquerait le plus ?

- la première le matin 1
- une autre 0

4 - Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 0
- 11- 20 1
- 21- 30 2
- 31 ou plus 3

5 - Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui 1
- non 0

6 - Fumez-vous également lorsque vous êtes malade et alité (grippe, angine, etc...) ?

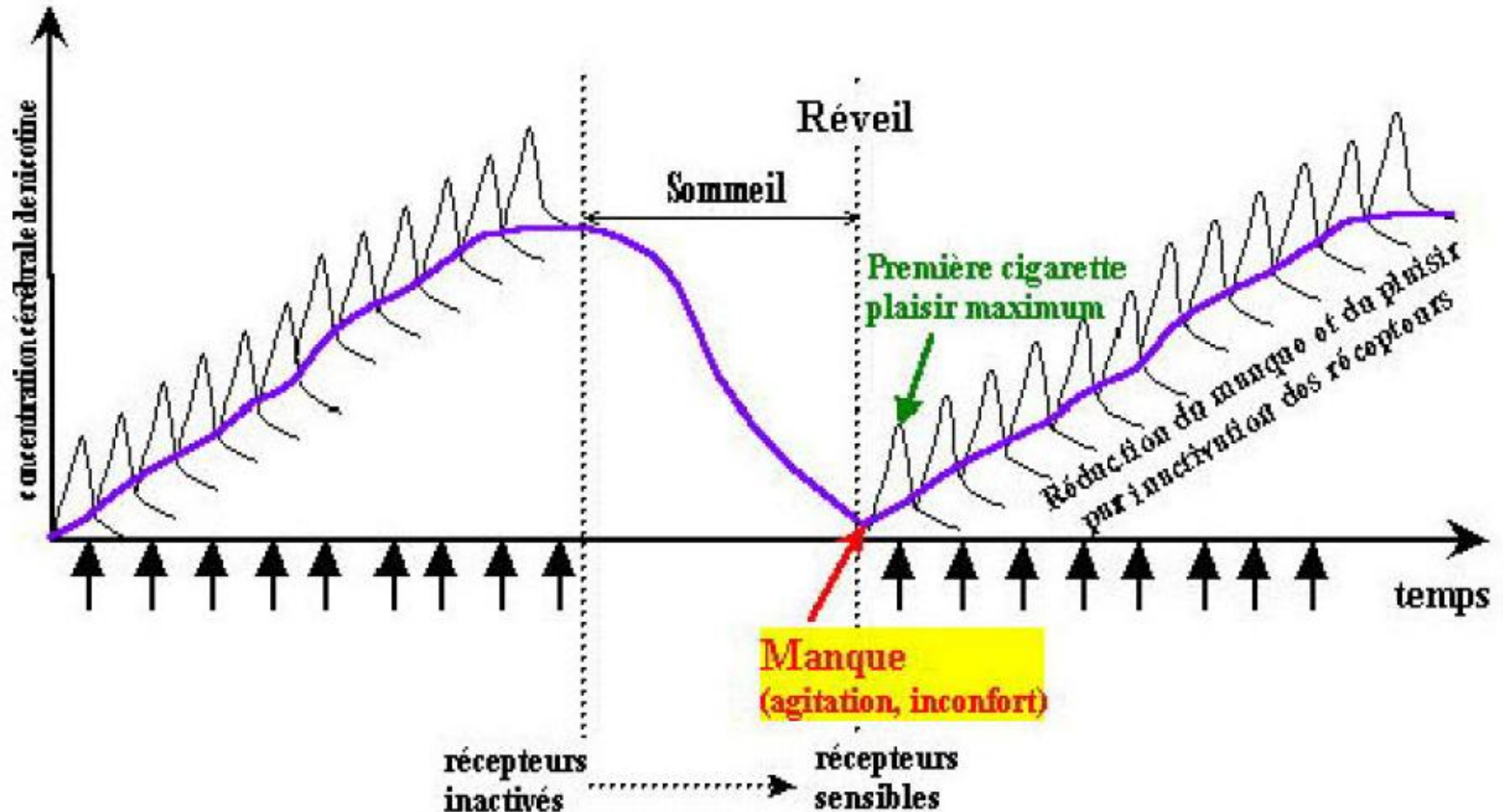
- oui 1
- non 0

EVALUATION

0 - 2 points : Pas de dépendance à la nicotine
3 - 4 points: Faible dépendance à la nicotine
dépendance à la nicotine

5 - 6 points : Moyenne dépendance à la nicotine
7-10 points : Forte ou très forte

LA NUIT, CHEZ LE FUMEUR, IL SE PRODUIT UNE RE-SENSIBILISATION DES RÉCEPTEURS NICOTINIQUES




LES AUTOMATISMES OU DÉPENDANCE GESTUELLE

1 – Les habitudes, la répétition d'un geste qui devient réflexe

2 – L'instauration de rituels nouveaux

3 – Des automatismes différents

 Une gestuelle, un rituel se structurent

LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

**Son acquisition est rapide (2 à 3 mois)
La cigarette est une drogue**

- ✓ **Mémorisation des effets agréables de la nicotine**
- ✓ **Effets psycho-actifs de la nicotine :**
Besoin des effets de la cigarette pour aménager une situation vécue comme désagréable émotionnellement
- ✓ **Prise en compte sur toute la durée du sevrage :**
gestion des « envies de cigarettes » et prévention des rechutes

LES MARQUEURS DU TABAGISME

- ✓ **Nombre cigarettes fumées**
- ✓ **Age de la 1ère cigarette**
- ✓ **Ancienneté du tabagisme**
- ✓ **Environnement du fumeur : familial, social**
- ✓ **Test de Fagerström**
- ✓ **Dosage du CO**
- ✓ **Cotinine**

ABSTINENCE TEMPORAIRE

- **Quand ?**
 - **Chaque fois qu'il est interdit de fumer**
 - **Hôpital, travail, établissement scolaire**
 - **Transport ; avion, train, voiture**
 - **Restaurants, lieux publics**
 - **Dans les situations d'arrêt souhaitable**
 - **En présence de femmes enceintes**
 - **En présence d'enfants**
 - **En présence de malades : BPCO, maladies cardiovasculaires**
- **Évite le syndrome de sevrage**
 - **Envie de fumer**
 - **Diminution de la vigilance**
 - **Irritabilité/Agitation/Conflit**

RÉDUCTION DU TABAGISME

- ✓ Pour ceux qui n'arrivent pas à arrêter complètement
 - Objectif : diminution progressive dans un objectif d'arrêt
 - Permet de maintenir l'apport de nicotine
 - Supprime l'auto-titration en nicotine
 - Supprime le sur-risque lié des autres substances
 - Pas d'effets secondaires
- ✓ Recommandations BPCO
 - «l'arrêt du tabagisme est un objectif prioritaire quelque soit le stade de la maladie...
 - .. l'objectif final est toujours le sevrage tabagique complet

Cependant, en cas d'échec, la prescription d'une substitution nicotinique peut être envisagée pour obtenir une diminution du tabagisme»

RÔLE DU MÉDECIN DANS LE SEVRAGE TABAGIQUE

- 1. Informer sans dramatiser, rechercher une motivation**
- 2. Aider dans la décision d'une date d'arrêt**
- 3. Adapter et surveiller l'usage des substituts à la nicotine**
- 4. Aider à la recherche de nouveaux rituels**
- 5. Dépister les troubles comportementaux et psychologiques**
- 6. Favoriser la valorisation et la gratification : valorisation des acquis (santé, qualité de vie...)**
- 7. Prévenir les risques de rechutes :
le sevrage ↗ ou réactive le risque de dépression,
la prise de poids, le syndrome de manque...**

LA PREMIÈRE CONSULTATION

1. Le fumeur parle de ses habitudes tabagiques
2. Recherche ou valorisation des motivations
3. A-t-il d'autres comportements addictifs ?
4. A-t-il des facteurs de risques (prise de poids, syndrome dépressif) ?
5. Évaluation des dépendances physiques puis en expliquer les résultats
6. Explication d'une stratégie thérapeutique

 **Décision et nouveau RDV +++**

LES AUTRES CONSULTATIONS

1 – Le fumeur parle de ses difficultés et des succès depuis le dernier RDV

2 – Valorisation des motivations

3 – Comment a-t-il remplacé les automatismes ?

4 – Comment se récompense-t-il de son arrêt ?

5 – Faire le point sur

- * la prise de poids**
- * le sentiment dépressif**
- * les troubles du sommeil**

 Décisions et nouveau RDV +++