

Devenir tabacologue avant midi !

Aline Noblet

Sage-femme Tabacologue



Objectifs de l'atelier

- Connaitre les spécificités du tabac et les bénéfices de l'arrêt sur la fertilité et la grossesse
- Savoir mener une consultation d'aide au sevrage tabagique en s'appropriant les outils nécessaires à la prise en charge

Video tabac et grossesse

- <https://www.youtube.com/watch?v=naaiWJ1kaPo>

Etape 1 Quizz

Titre de la présentation



Le Tabac



Questions du quizz

- **Qu'est ce qu'une addiction ?**

Trouble de l'usage



- trouble de l'usage
= 2 critères sont présents (Laurent Karila)

Définition

- « **Un fumeur est victime d'une dépendance et non coupable d'un manque de volonté** »
(Gilbert Lagrue)
- Une addiction c'est :
 - Pas Un choix
 - Pas Une faute morale
 - Pas Une question de volonté
 - Pas Un signe de faiblesse
 - Pas Une Honte
 - Pas Quelque chose qui se résout seul ...
 - Un problème multifactoriel
- Éléments de réflexion :
 - Les **fumeurs fument pour vivre et non pour mourir** : le fumeur a d'abord des avantages à fumer avant de ressentir des inconvénients
 - Les **avantages à fumer sont immédiats, les inconvénients sont différés.**
 - **Dépendance = disparition de la maîtrise et impuissance de la volonté face au produit.**



2. prevalence

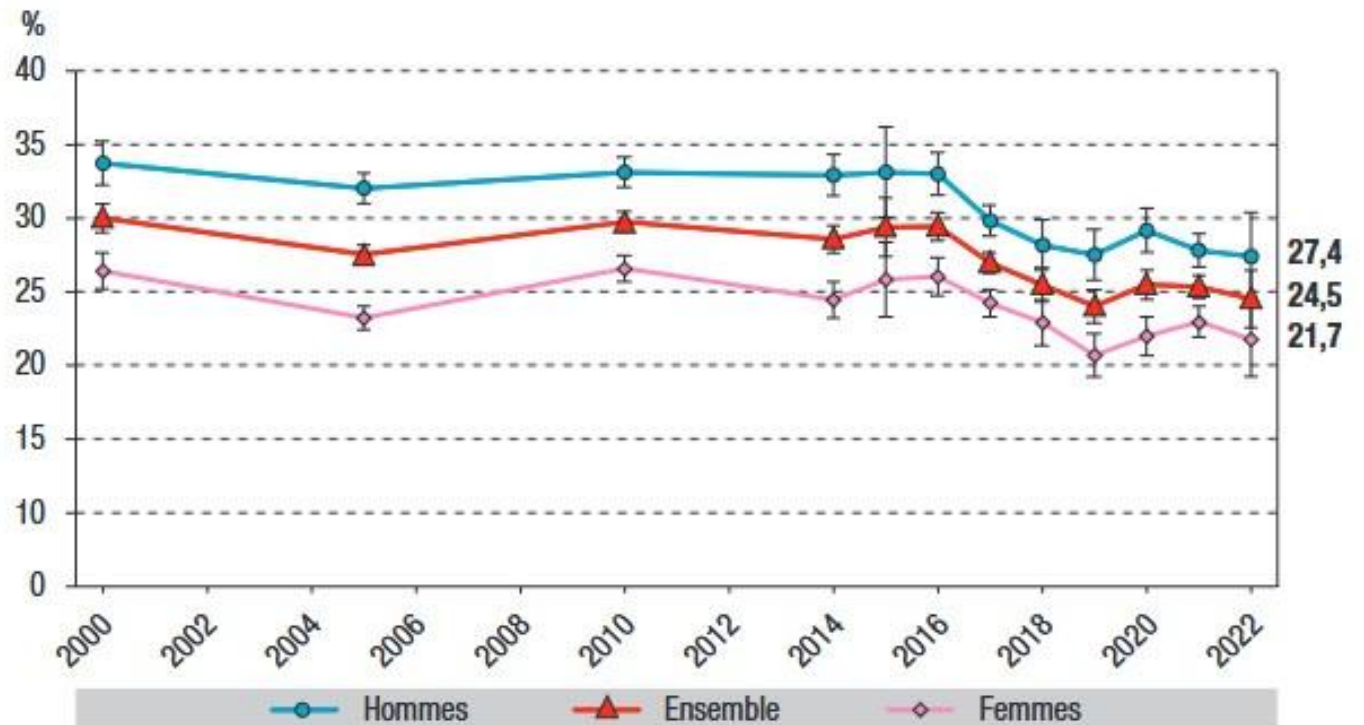
- **Le tabagisme en France touche combien de personne ?**

Le Tabac

Prévalence du tabagisme quotidien selon le sexe parmi les 18-75 ans en France métropolitaine entre 2000 et 2022

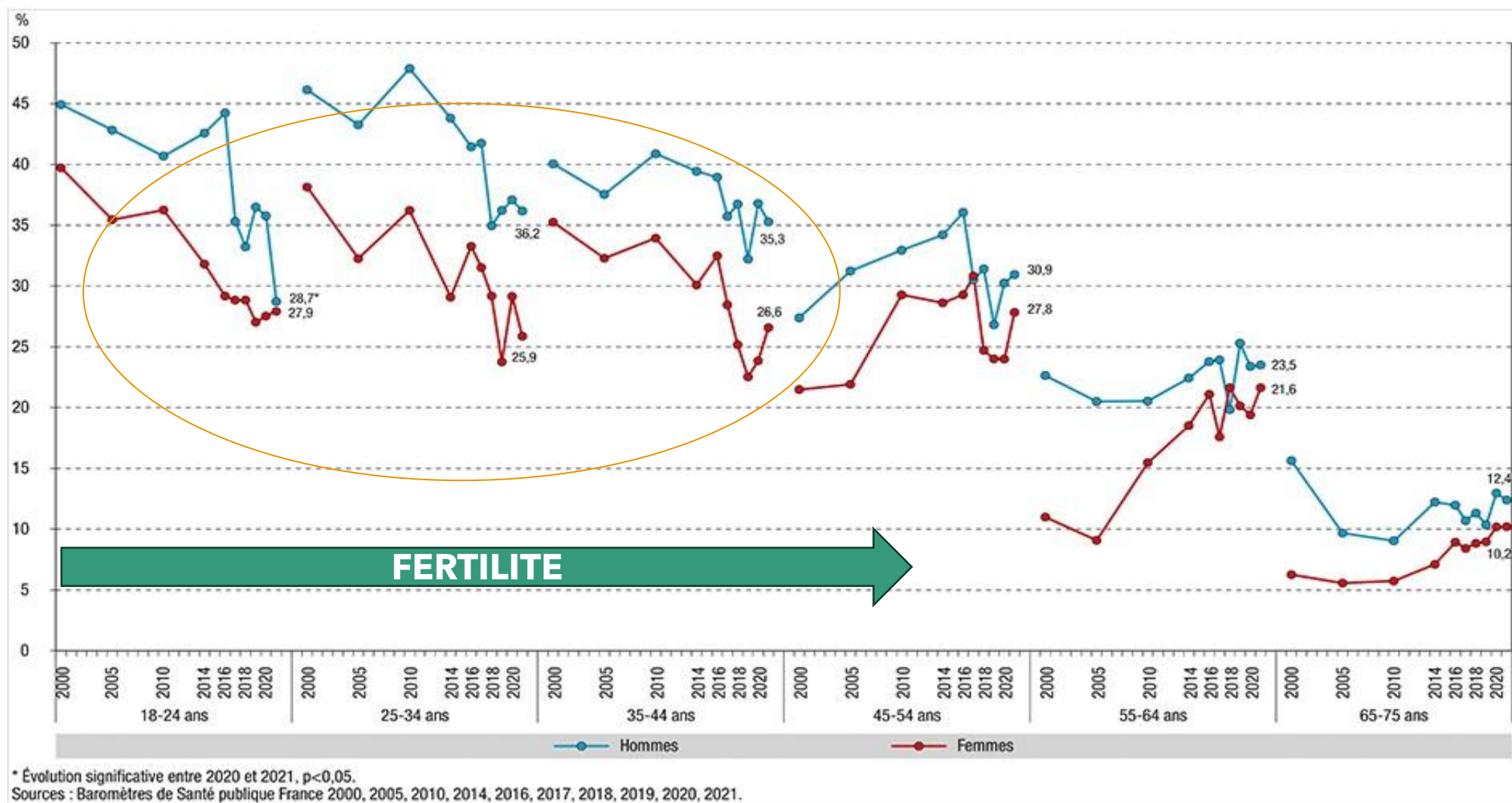


**1 personne
sur 4**



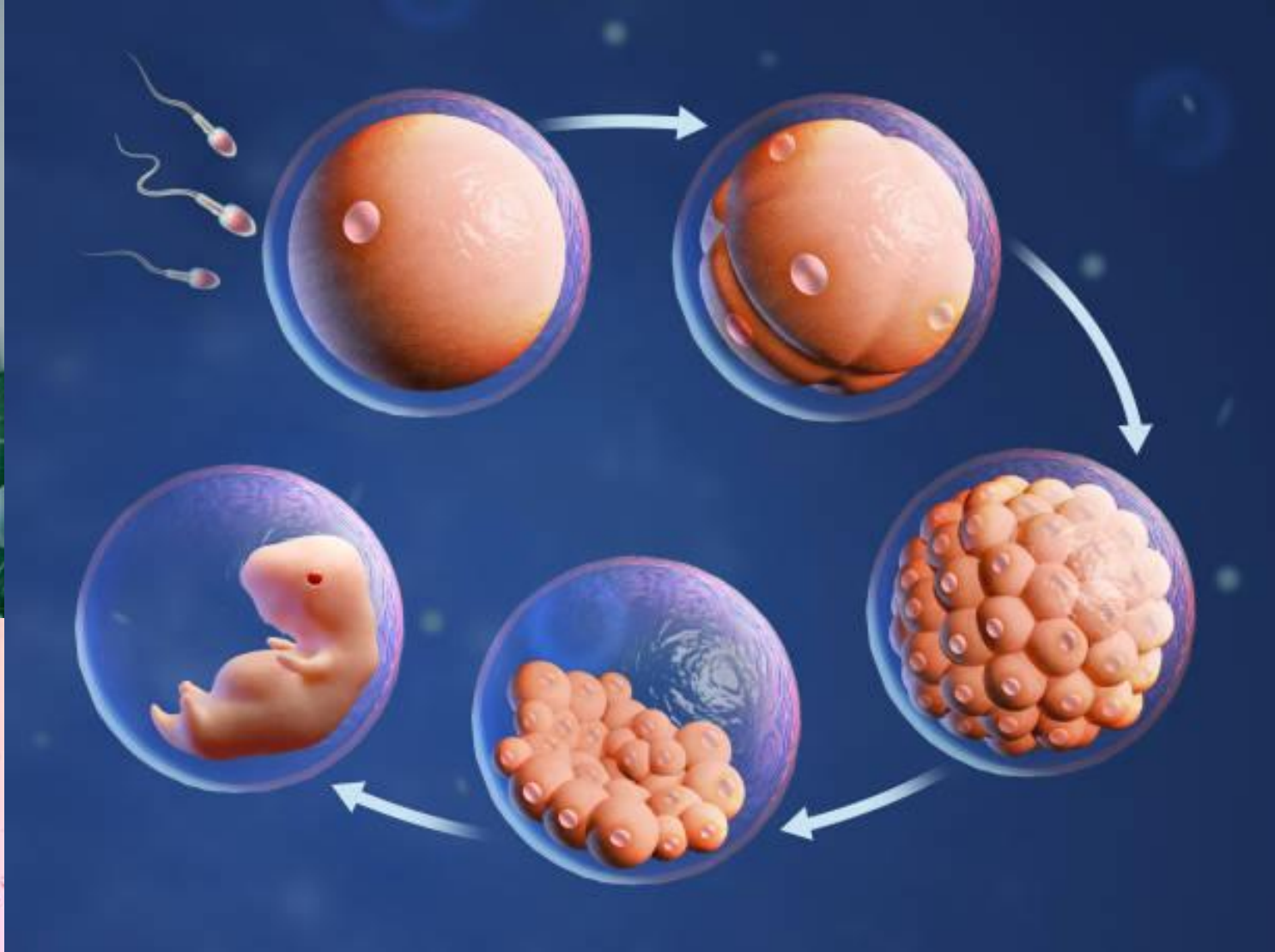
Tabac

Prévalence du tabagisme (%) quotidien selon l'âge et le sexe en France entre 2000 et 2021



3. Benefice de l'arret

- Tabac et fertilité ?
- Quels sont les bénéfices à l'arrêt?
- Tabac et grossesse ?



Que faut il pour une bonne fertilité ?

Spermatozoïdes sains

**Relation de couple
harmonieuse**

**Col de l'utérus sain
avec production de glaire
normale**

**Endomètre sain : avec une
bonne réponse hormonale**

**Trompes de Fallope
patentes**

**Ovulation de qualité :
niveaux hormonaux
normaux**

Facteur non modifiable : l'âge

Fertilité et hygiène de vie

**Mauvaise alimentation
carences**



Cafés/ thés excessifs



médicaments



Sport intensif



stress



Tabac/ alcool/drogue



**IMC élevé
Ou faible**

Perturbateurs endocriniens



**Surchauffe testiculaire
IMC élevé**



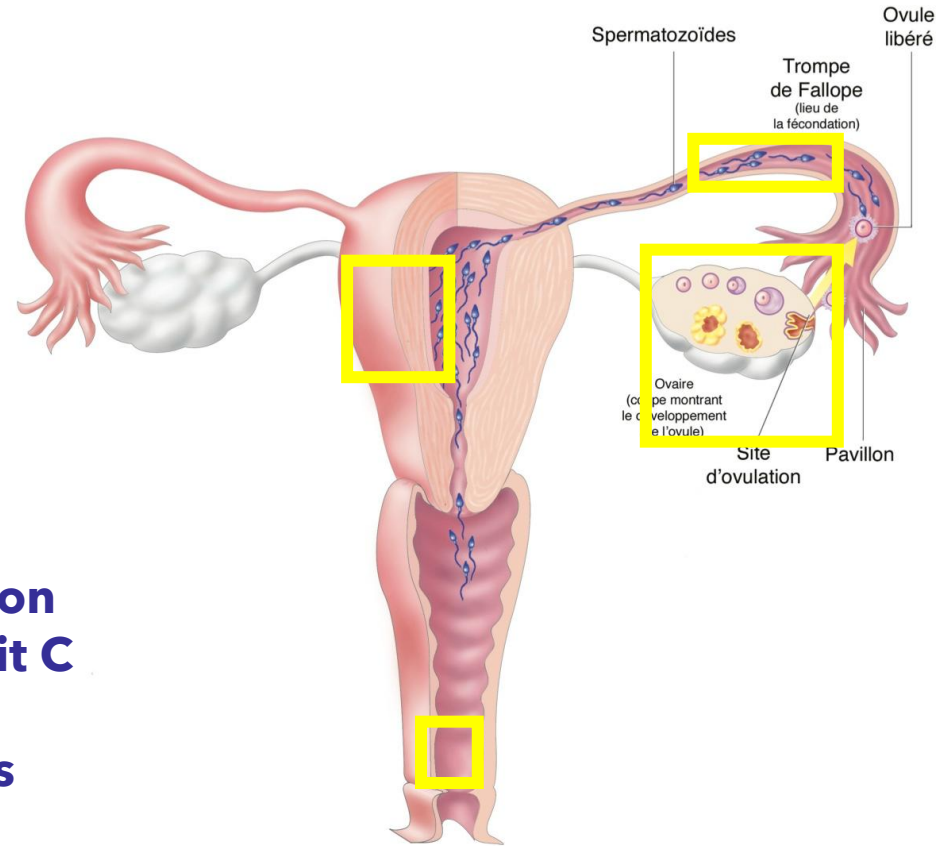
Impact chez la Femme



Quel est l'impact du tabac sur la fertilité ?



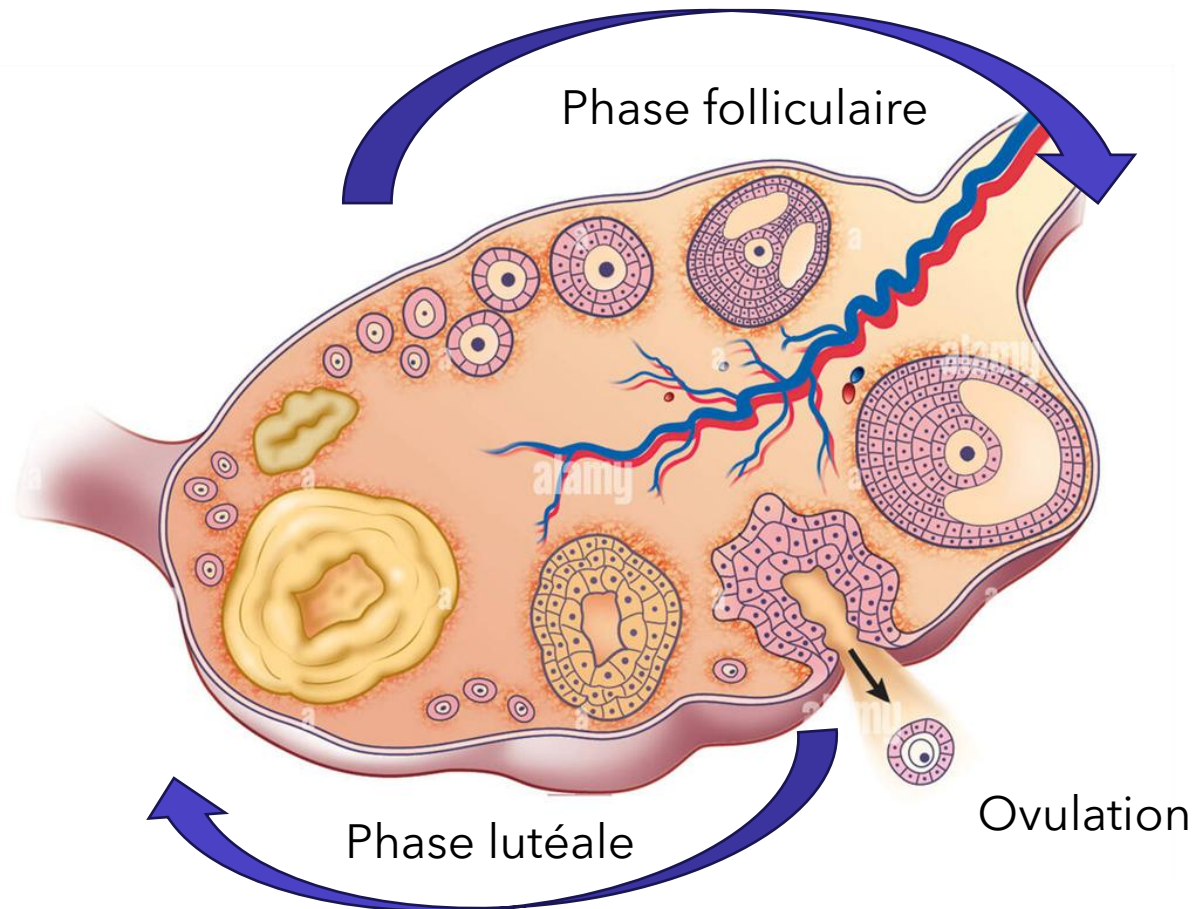
Effet du tabac sur la fertilité féminine



- Stress oxydatif et inflammation
- Déficit en vit B9, B12, Zinc, vit C
- ↗ du temps de conception dépendante de la quantité des consommations

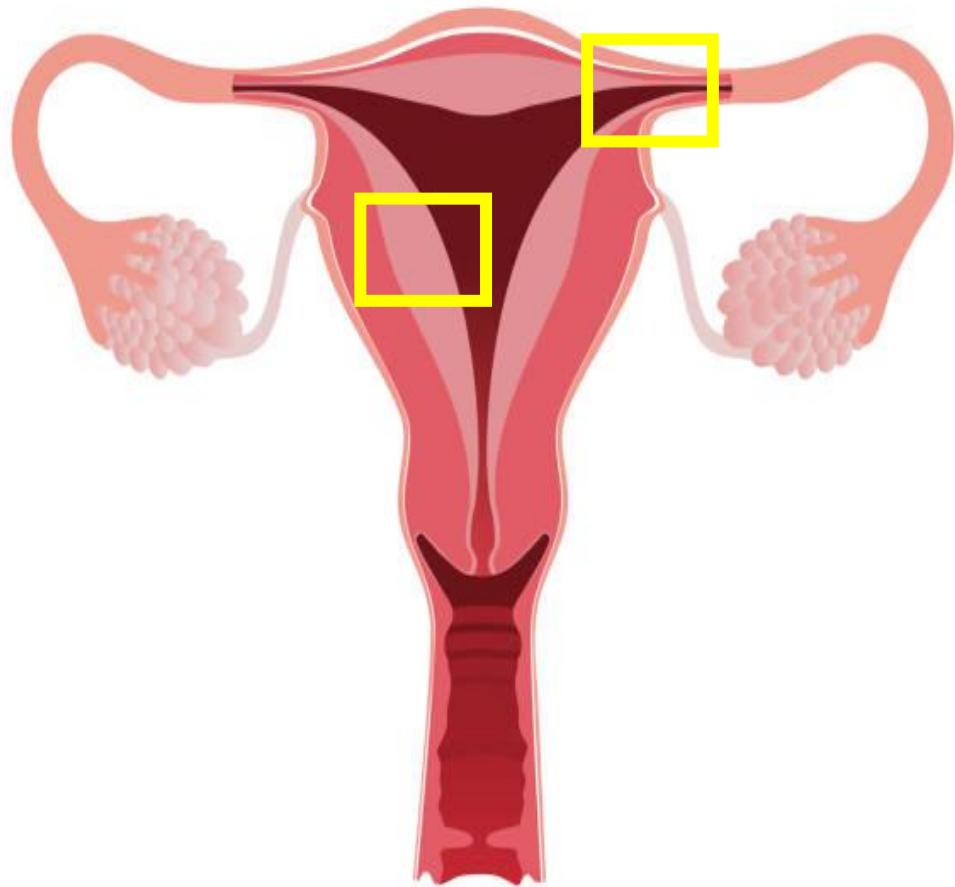
source: <http://www.amp-lille.fr>

Effets sur les Ovaires



- Dès vie intra utérine par intoxication maternelle réserve ovarienne semble altérée
- Le **tabac nuit à la folliculogénèse** :
 - ∟ Quantité et Qualité des ovocytes
 - ∟ Qualité des ovulations
- Atteinte et **diminution** prématurée de **la réserve ovarienne** de 20%,
 - ∟ AMH
 - Insuffisance ovarienne primitive
- **Tabac interfère la stéroïdogénèse** → impact la production des œstrogènes et la progestérone
- ↗des oligoamenorrhée et dysménorrhée à partir de 40 ans
- **Avancement de la ménopause de 1 à 4 ans**

Effets sur trompes endomètre embryon



- **Défaut de migration de l'œuf** par défaut de mobilité des cils tubaires

➡ **Grossesses ectopiques** ↗

- **Effet sur l'implantation de l'embryon :**

- **Altération de la perfusion vasculaire de l'uterus + activité du myometre** (berman)

➡ **Fausses couches** ↗

- Fume 10 cig/j $\searrow$ le taux d'implantation embryonnaire de 26%
- Complications obstétricales : RCIU, placenta praevia, décollement prématuré des membranes, travail prématuré ...

- **Fecondation in vitro :**

- T $\nearrow$ les instabilités chromosomiques $\searrow$ la probabilité d'un embryon de se rendre au stade de blastocyste (5-6 jours de vie)
- Fume + 10 cig/j réduit les chances d'être enceinte dans cycle de fecondation in vitro

Tabac et mucus vaginales

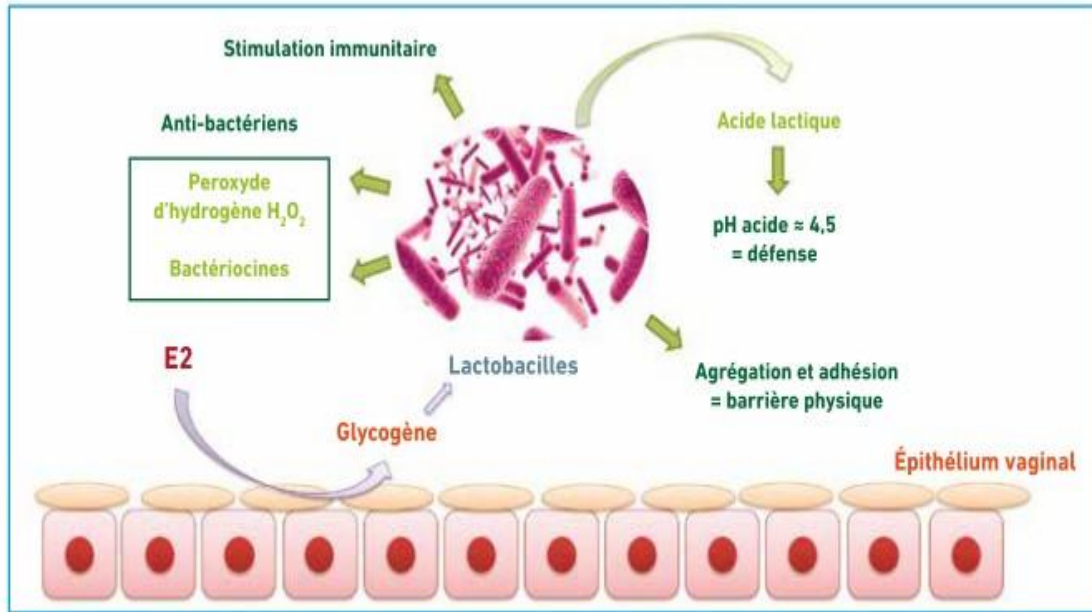
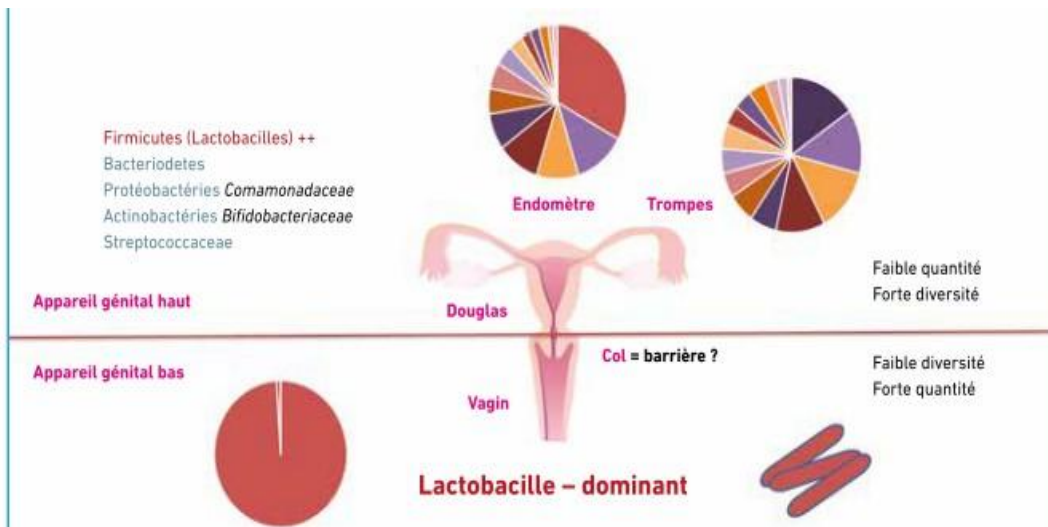


Fig. 2 : Le rôle protecteur des lactobacilles.



• Fumer peut nuire à la flore vaginale :

- $\searrow$ oestrogènes et $\searrow$ la prolifération des cellules vaginales qui procurent du glycogène aux lactobacilles
- Lactobacilles ont un rôle protecteur contre les agents pathogènes
- Déficit en glycogène $\searrow$ bonnes bactéries

➡ Desequilibre du microbiote vaginal

- ↗ dysbioses : vaginoses bactériennes
- ↗ IST : chlamydiae / HPV ...

➡ Effet négatifs sur la fertilité

- Rôle du microbiote génital masculin dans l'infertilité ?
- **Production insuffisante des sécrétions vaginales**
= **Sècheresses vaginales**

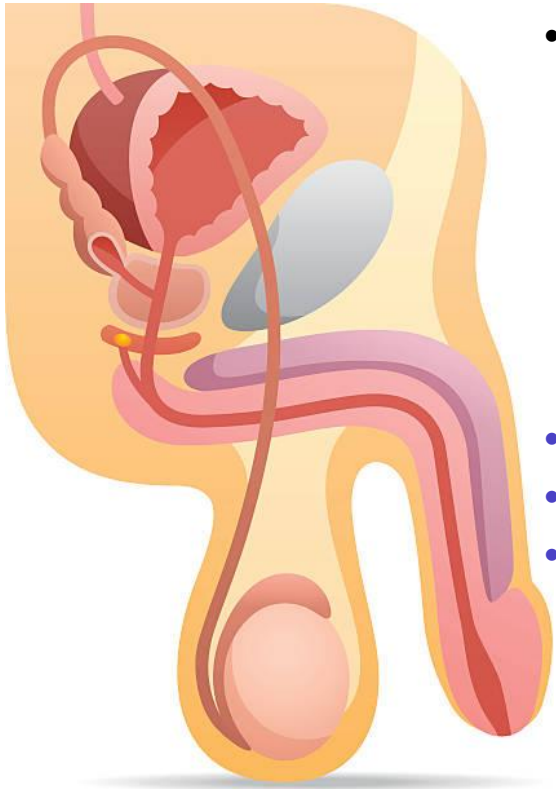
. Elkafas H, Wall M, Al-Hendy A, et al. Gut and genital tract microbiomes: Dysbiosis and link to gynecological disorders. *Front Cell Infect Microbiol.* 2022 Dec 16;12:1059825.

. Ravel J, Moreno I, Simón C. Bacterial vaginosis and its association with infertility, endometritis, and pelvic inflammatory disease. *Am J Obstet Gynecol.* 2021 Mar;224(3):251-257.

Impact chez l'homme



Chez l'homme



- Impact la sexualité : **majoré le risque de Dysfonction érectile**

- Dose dépendant

1 à 10 cigarettes fumées quotidiennement augmentent le risque de DE de **+ 12%**

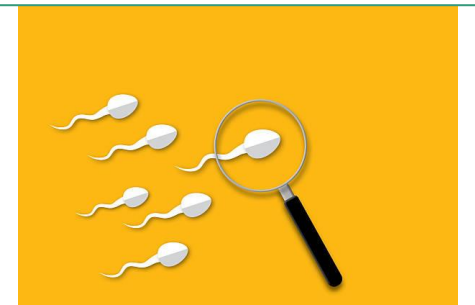
Plus de 20 cigarettes fumées quotidiennement augmentent le risque de DE de **+ 70%**

- ↘ **testostérone**
- ↘ **Fertilité**
- **Spermatozoides :**
 - **Moins vite**
 - **Moins nombreux**
 - ↗ **anomalies**
 - **survie moins longue**

- Consommation masculine de tabac ↘ **de 40% les chances de succès en fecondation in vitro**



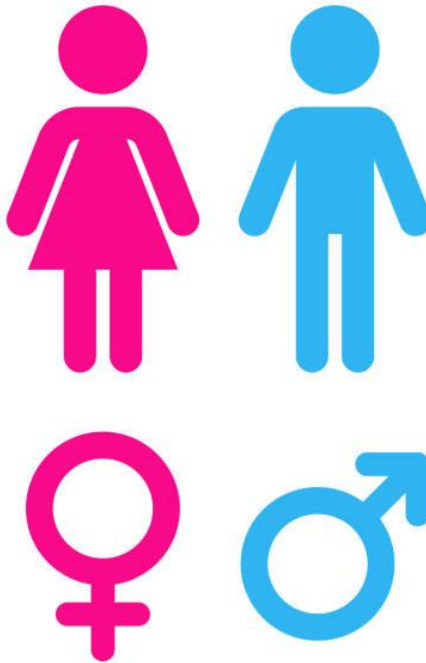
Risk of azoospermia	–	3.02 [0.23;40.1]
Risk of oligozoospermia	–	1.29 [1.05;1.59]
Risk of asthenozoospermia	–	1.42 [0.97;2.09]
Risk of teratozoospermia	-	1.22 [0.96;1.56]



Bénéfices du sevrage sur la fertilité

Tabac

- Amélioration lubrification vaginale et microbiote vaginal $\searrow$ dysbiose-HPV
- Amélioration perfusion vasculaire de l'utérus & activité myometre : $\searrow$ FCS
- Amélioration Cycle menstruel
- Retour à la fertilité normale en quelques semaines :
 - Qualité de l'Ovulation
 - Transport tubaire
 - Placentation
- Effets sur la ménopause non entièrement réversible



Tabac-cannabis

- Amélioration de la qualité du sperme : + vite, + nombreux, temps de survie + long, $\searrow$ anomalie
- Normalisation du taux de testostérone
- Amélioration de l'érection

Bénéfices du sevrage sur la grossesse

Arrêter de fumer pendant la grossesse
c'est que des bénéfices !

2 mois :

- Réduction du risque d'infections du col de l'utérus à HPV et de vaginose bactérienne
- Réduction du risque d'infarctus ou d'accidents vasculaires ou de parodontite

4 semaines :

- réduction du risque d'infection des voies aériennes supérieures et broncho-pulmonaires pendant la grossesse

3 semaines :

- Re croissance des cils bronchiques
- Production normale de mucus
- Fonction respiratoire normalisée

2 semaines :

- Peau plus éclatante
- Respiration plus facile
- Moins d'encombrement bronchique pour moins de toux
- Réduction du risque de prématurité ou de perte de liquide amniotique

1 semaine :

- Ongles plus rose
- Odeurs mieux senties, saveurs mieux perçues
- estime de soi retrouvée
- Reprise de la croissance fœtale

48 heures :

- Moins d'essoufflement et suppression des accidents aigus à l'effort
- croissance fœtale

24 heures :

- Oxygénation normale
- Diminution du risque de **décollement du placenta** et de **mort fœtale**

4. Tabac et allaitement

- **Peut on allaiter quand on fume?**

Tabac et allaitement

- ↘ de la quantité de lait
- Passage des composés de la cigarette dans le lait maternel : Nicotine, nitrates, pesticides, cadmium, plomb..
- Les nourrissons de mères fumeuses nourris au sein prennent plus de poids que les nourrissons nourris au biberon
- Rapport bénéfice/ risque en faveur +++ de l'allaitement
- Le non allaitement multiplie le risque de maladies respiratoire par 7

Intervalle entre la cigarette et la tétée	Taux de nicotine restant dans le lait
30 min à 2h	50%
1h à 4h	25%
2h à 8h	12,5%
4h à 16h	6,25%

5. Tabac et poids

- **Peut on prendre du poids lors de l'arrêt du tabac ?**

.Poids et tabac

- Frein à l'arrêt
- Possibilité de prendre 2 à 3 kg
- Cigarette effet coupe faim
- dépense calorique de 10 à 20 Kcal/cig
- Fringale : 1^{ier} signe de manque de nicotine

6. 5 cig/j

- **Quel est l'impact des 5 cigarettes par jour ?**

Tabac : 7000 produits toxiques

- Composition
- **Monoxyde de carbone** : extrêmement dangereux et un bon indicateur de la quantité de tabac fumée
- **Goudrons** : substances les plus cancérigènes
- **Nicotine** : responsable de la dépendance
- **Ammoniac** : augmente l'absorption de la nicotine (comme le menthol)
- Equivalence effets nocifs et nicotine :

- 1 roulée = 2 manufacturées
- 1 cigare = cigarillos = 4 manufacturées
- 1 joint = 2 - 3 manufacturées
- 1 chicha = 40 manufacturées

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER



Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7000 produits chimiques (dont au moins 70 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».

☠ SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONNUES

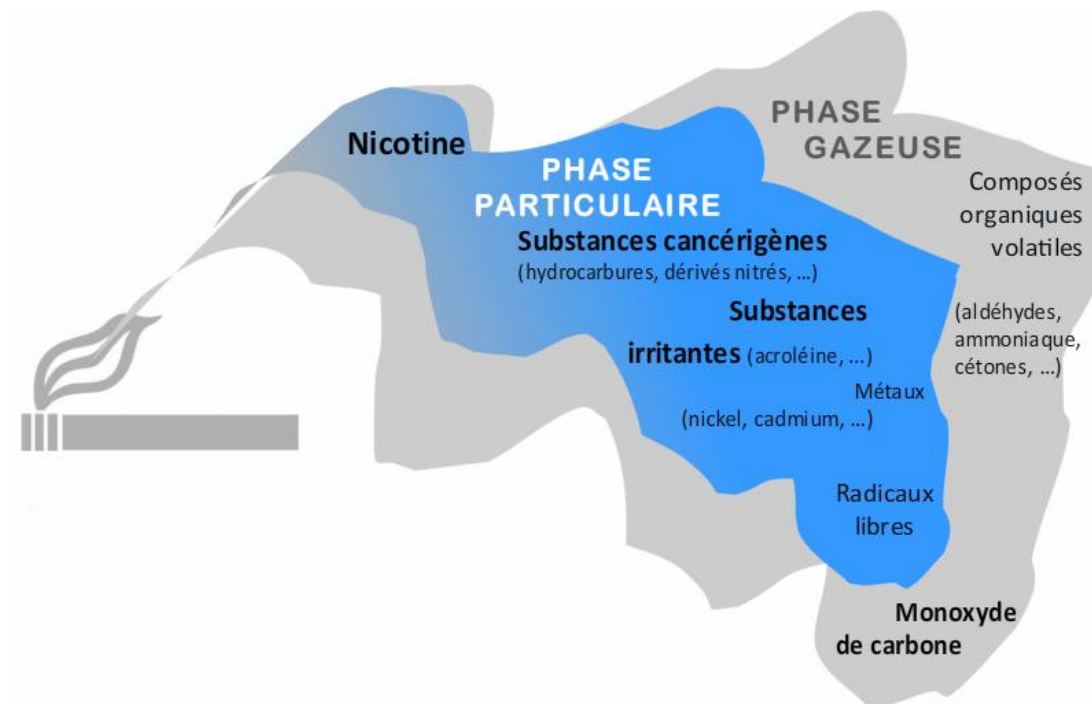
Rejoignez notre lutte contre le tabac :
www.ligue-cancer.net - f e

0800 940 939



Monoxyde de carbone

- Gaz incolore, inodore, produit de toute combustion incomplète (manque d'O₂)
- ½ vie de l'HbCO est de 6h, entièrement éliminé en 16 à 24h
- **Affinité +++ avec l'hémoglobine supérieure à celle de l'O₂** => diminution de la capacité de transport de l'O₂ et donc responsable d'hypoxie
- Contribue à la **formation de la plaque d'athérome** : Agression de la paroi interne des artères et activation des facteurs de coagulation
- **Spasmogène**
- Conséquences chez la femme enceinte => Le CO **passé la barrière hémato placentaire et se fixe sur l'hémoglobine (Hb) fœtale** (↘O₂ disponible hypoxie tissulaire chronique) Le taux d'HbCO > 10 à 15 % chez le fœtus



Impact de 5 cig

- Meme avec 1 cig/j augmente le risque pour le bébé
- Femme enceinte vise un sevrage
- Stress a ne pas minimiser
- Stress = sensation de manque $\Rightarrow$ reponse $\Rightarrow$ je fume
- Non fumeur moins stressé $\Rightarrow$ encourager la gestion du stress

7. Les Substituts nicotiniques

- **Les Substituts nicotiniques ?**
- Sont remboursés ?
- peuvent être utilisés pour un sevrage ou un arrêt ?
- ne peuvent pas être utilisés durant la grossesse ?

- Permet l'apport de nicotine sans effet nefaste de la combustion du tabac
- Ont prouvé leur efficacité
- Strategie de reduction des consommations
- on n'enleve pas le patch pour fumer
- Traite la dependance physique mais aussi la dependance comportementale avec les formes orales
- Peut être administré la nuit surtout si fort craving matinal

Substituts nicotiniques – Grossesse



- Substituts nicotiniques :
- infiniment moins dangereux
- Absence de monoxyde de carbone
- Rassurer +++ la patiente sur l'emploi des SN pour les accompagner dans leur sevrage

Date de mise à jour : 16.07.2024

NICOPASS® – NICOPATCH® – NICORETTE® – NICOTINELL® – NIQUITIN®

- Le tabagisme maternel actif ou passif peut être responsable de nombreuses complications avant et en cours de grossesse (cf. Etat des connaissances sur le [tabac](#)).
- Les substituts nicotiniques permettent un apport de nicotine sous une forme différente du tabac, en évitant la toxicité des cigarettes.
- Les substituts nicotiniques se présentent sous différentes formes : patchs, gommes à mâcher, comprimés à sucer, comprimés sublinguaux, dispositifs pour inhalation, sprays.

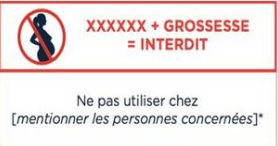
Pictogrammes « Grossesse » sur les conditionnements des médicaments : bonne, le résultat calamiteux



Depuis le 17 octobre 2017, un décret (14 avril 2017 n° 2017-550), complété par deux arrêtés (2017), impose aux firmes pharmaceutiques d'apposer un pictogramme spécifique sur le co des médicaments « tératogènes » ou « foetotoxiques ».

Deux modèles de pictogrammes sont prévus :

- Un modèle « Médicament + Grossesse = Danger. Ne pas utiliser sauf en l'absence d'alternative thérapeutique.
- Un modèle « Médicament + Grossesse = Interdit » pour les médicaments « tératogènes ou foetotoxiques, même s'il n'existe pas d'alternative thérapeutique ». Un troisième modèle de pictogramme a été spécifiquement prévu pour les produits à base de valproate de sodium.



Pictogrammes sur les boîtes de médicaments : le CRAT n'est pas d'accord.

8. Les freins à l'arrêt ...

- **Moment de plaisir ?**
- Je fume depuis trop longtemps - je ne vais pas y arriver
- j'ai déjà arrêter sans succès
- Pas le bon moment pour arrêter ?
- Que répondre ?

Les freins

- **Moment de plaisir ?**
 - Balance décisionnelle :
 - Avantage à continuer/ avantage à arrêter ?
 - Craintes à l'arrêt / motivation
 - Discussion autour des autres sources de plaisirs et autres occupations ...
- **Je fume depuis trop longtemps - je ne vais pas y arriver ?**
 - Tous les anciens fumeurs y sont arrivés
 - Essai des patchs dans un premier temps en réduisant pour commencer
- **J'ai déjà arrêté sans succès**
 - C'est une tentative pas un échec
 - Chemin semé d'embruche
 - Expérience précieuse ⇒ valorise le fait d'avoir déjà arrêté sera capable de recommencer
 - Qu'est ce qui a provoqué la rechute ?
 - Que feriez vous la prochaine fois pour réussir
- **Pas le bon moment pour moi ?**
 - Grossesse motivation forte +++
 - Intérêt de l'entretien motivationnelle ⇒ permet de trouver ses propres ressources

9. La cig Electronique

- **La Cig Electronique**

Qu'est ce que cela Evoque pour vous ?

Cig E

- Peut aider à arrêter de fumer
- Pas recommandé par CNGOF ce n'est pas un matériel médical
- moins toxique, pas parfait car conserve dépendance au geste
- Recommander les cig norme AFNOR avec possibilité d'aller sur 0 mg de nicotine
- Comparaison des 2 fumées de cigarette :

Tabac :

- 7000 composés
- Monoxyde de carbone
- Irritant
- Goudron
- nicotine

Cig E :

- Vapeur
- Pas de monoxyde de carbone
- Pas de goudrons
- Nicotine ou pas ?
- Irritants ?

- Les arômes : plus de 150 saveurs (tabac, fruitées, gourmandes) => naturels ou artificiels
- L'alcool < 2% ou non
 - Attention aux femmes enceintes
 - Attention aux personnes sevrées ou en cours de sevrage alcool
- La nicotine 97% des utilisateurs de la cigarette électronique utilisent des e-liquides avec nicotine



- Devant un patient fumeur, le soignant doit d'abord :
 - Proposer les **méthodes validées** d'aide au sevrage tabagique (TSN, médicaments, aides psy).
 - Répondre aux questions qu'il pose sur la e-cig
 - Ne proposer la e-cig que devant :
 - Une demande insistante du patient
 - **L'échec des autres techniques validées** et bien menées (dose, durée, accompagnement).
 - Point négatif: **poursuite de la dépendance comportementale**
- - => Mais cela reste un outils intéressant d'aide au sevrage utilisé correctement
 - => Produits respectant les normes NF, AFNOR, CE

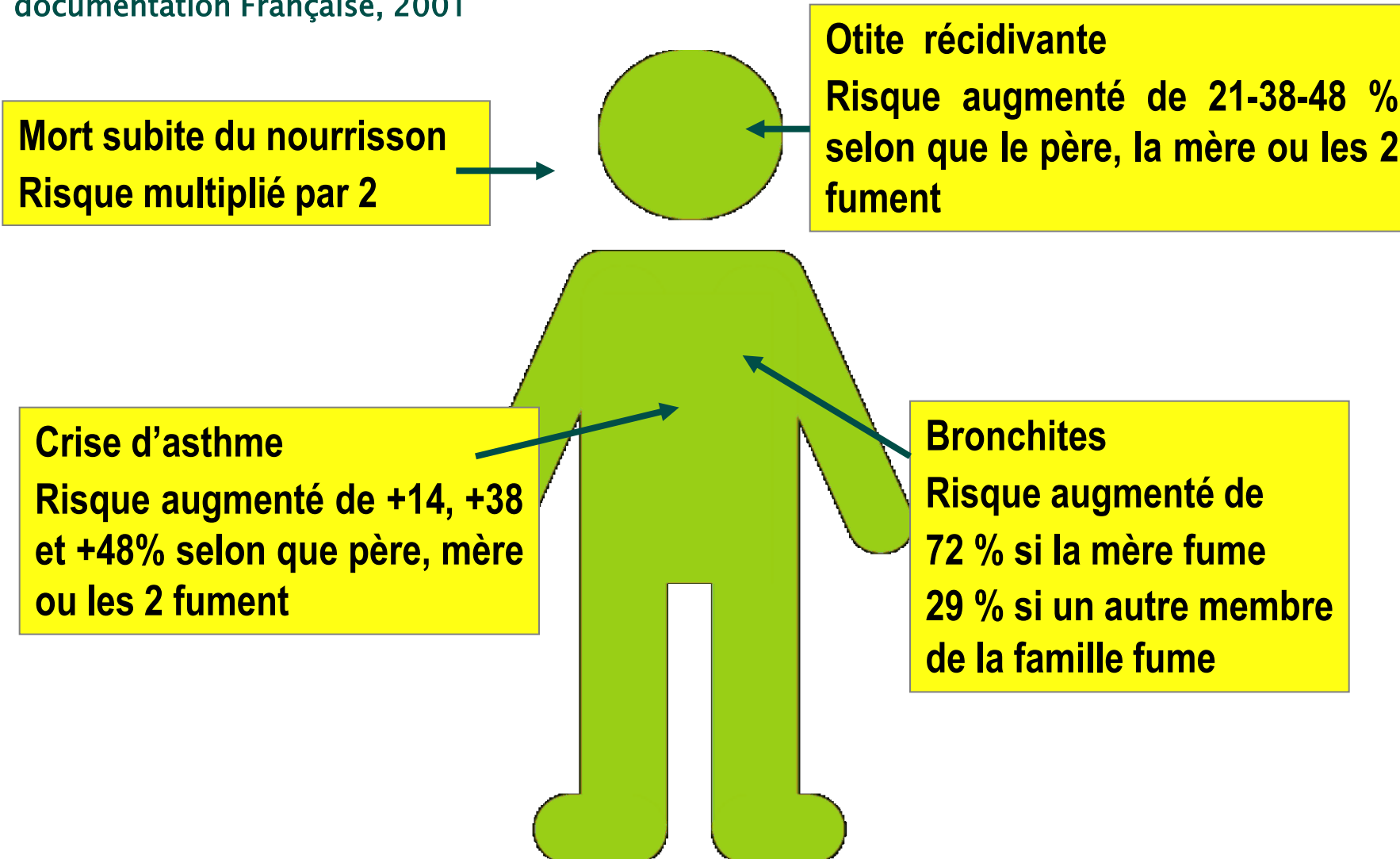
10. Le tabagisme passif

- **Tabagisme passif conséquences ?**
- **Quel conseils ?**

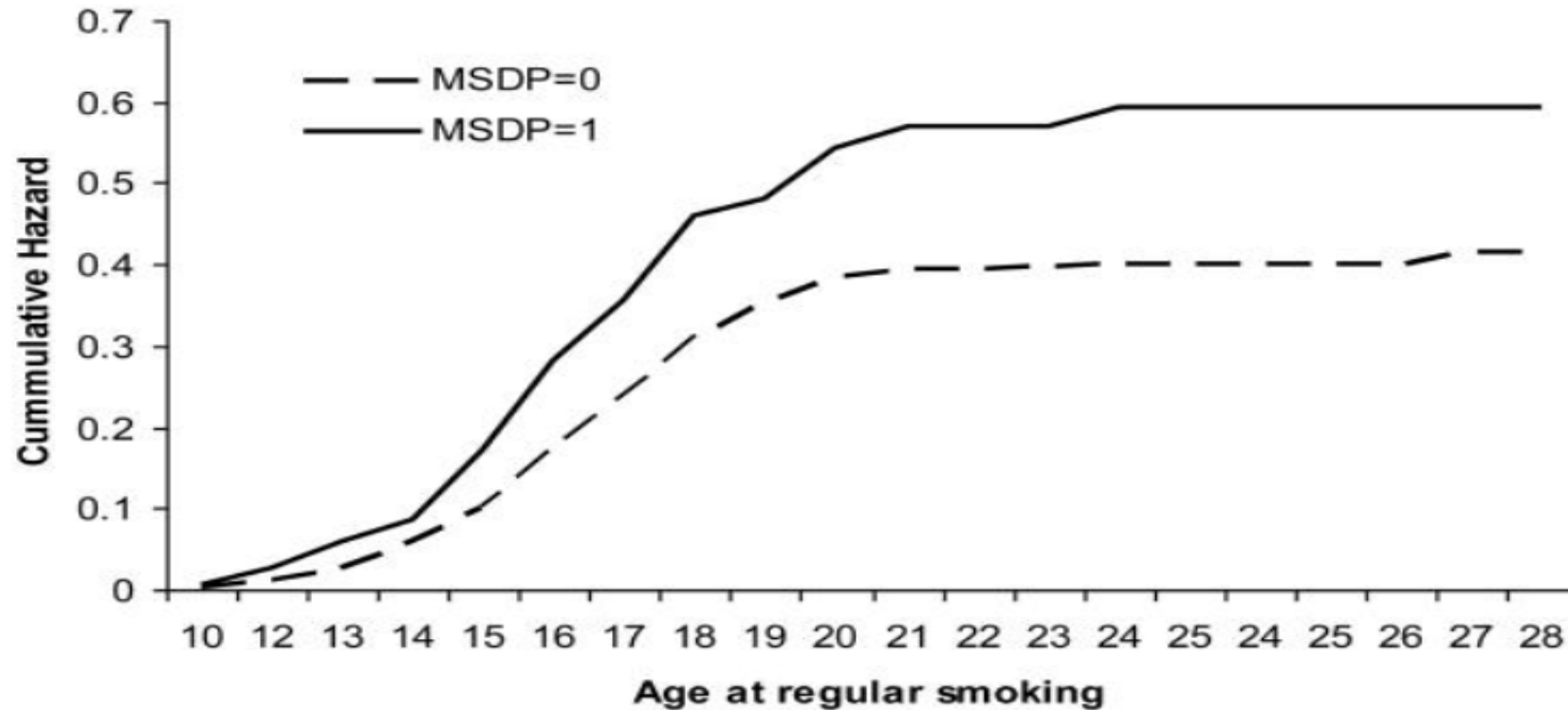
Les quatre principaux risques du tabagisme passif chez l'enfant

1

Source: Le Tabagisme Passif, Rapport Groupe de Travail DGS, la documentation Française, 2001



Si exposition *in utéro*: on commence à fumer régulièrement à un âge plus jeune (plus de fumeurs quotidiens à un âge donné).



MSDP: maternal smoking during pregnancy

Le tabagisme passif

- Ne pas fumer au domicile ni dans la voiture
- Changer de vêtements et se laver les mains car la fumée se dépose sur les vêtements
- Ne pas laisser trainer cendrier paquet et briquer
- Encourage a ne pas fumer devant les enfants car reproduction par mimétisme

Etape 2

Titre de la présentation



- Comment mesure t on la dépendance ?
- Les mécanismes de la dépendance
- Comment prescrire les substituts nicotiniques
- Cas cliniques

- Comment mesure t on la dépendance ?

Test de Fagerstrom : Evalue la consommation et la dependance Physique

1. Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

a. Dans les 5 minutes

3

b. 6 - 30 minutes

2

c. 31 - 60 minutes

1

d. Plus de 60 minutes

0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. : cinémas, bibliothèques)

a. Oui

1

b. Non

0

3. À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

a. À la première de la journée

1

b. À une autre

0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

a. 10 ou moins

0

b. 11 à 20

1

c. 21 à 30

2

d. 31 ou plus

3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

a. Oui

1

b. Non

0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

a. Oui

1

b. Non

0

Interprétation selon les auteurs :

• entre 0 et 2 : pas de dépendance ;

• entre 3 et 4 : dépendance faible ;

• entre 5 et 6 : dépendance moyenne ;

• entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.

Références : Heatherton et coll., 1991, Fagerström 2012.

Fagerstrom Court : dépendance physique			
Combien de cigarettes fumez-vous/j ?		Delai entre 1 ^{ier} cig et le reveil	
< 10 cig/j	0	> 60 min	0
11 à 20	1	Entre 31 et 60 min	1
21 à 30	2	Entre 6 et 30 min	2
> 30	3	< 5 min	3
0-1	1-2	3-4	5-6
Pas de dépendance	Dépendance faible	Dépendance moyenne	Dépendance forte

Le CO testeur



1. Facile = reflet de la consommation sur les derniers 24h
2. Mesure le CO en PPM : nombre de cigarettes
3. Evalue l'autotitration
4. Élément motivationnel +++



Mesure du CO

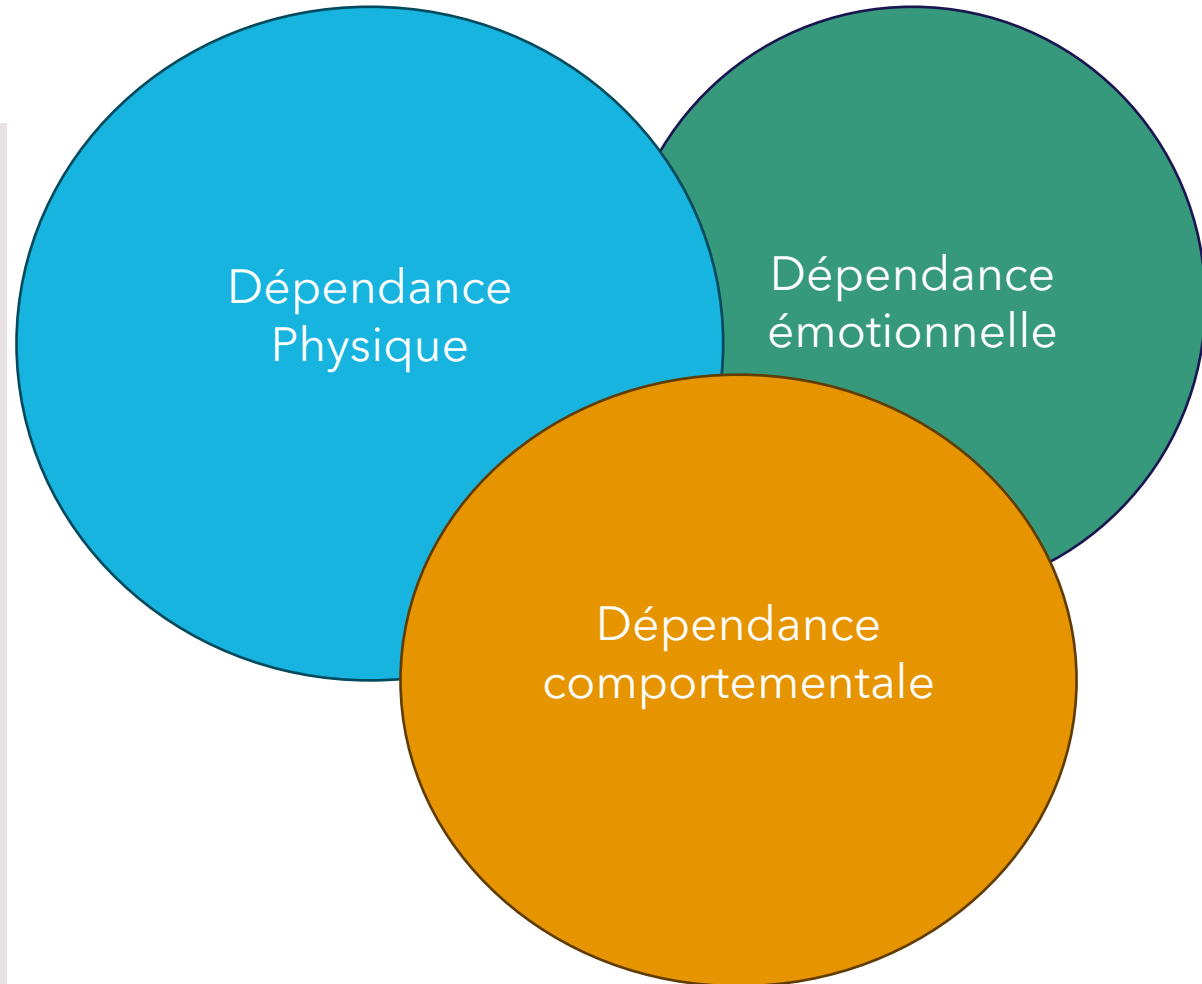
CO < 3 ppm	Absence de tabagisme dans les 24h - oxygenation foetale normale
CO de 3 à 10 ppm	Tabagisme actif ou passif - risque d'hypoxie foetale impact sur le RCF
CO > 11 ppm	Tabagisme - risque important d'hypoxie foetale et de RCIU, augmentation du risque de RCF anormal

Remarque : la teneur de CO de la fumée **de cig roulées** = 2 à 3 cig manufacturées

Les Mécanismes de la dépendance ?



La dépendance ...



Le tabac : une triple dépendance

Dépendance physique et pharmacologique

- **Action de la nicotine sur le système nerveux**
: Besoin
- Non satisfaction de ce besoin = sensation de manque
- irritabilité, nervosité, manque de concentration, anxiété, fleur de peau

Dépendance psychologique

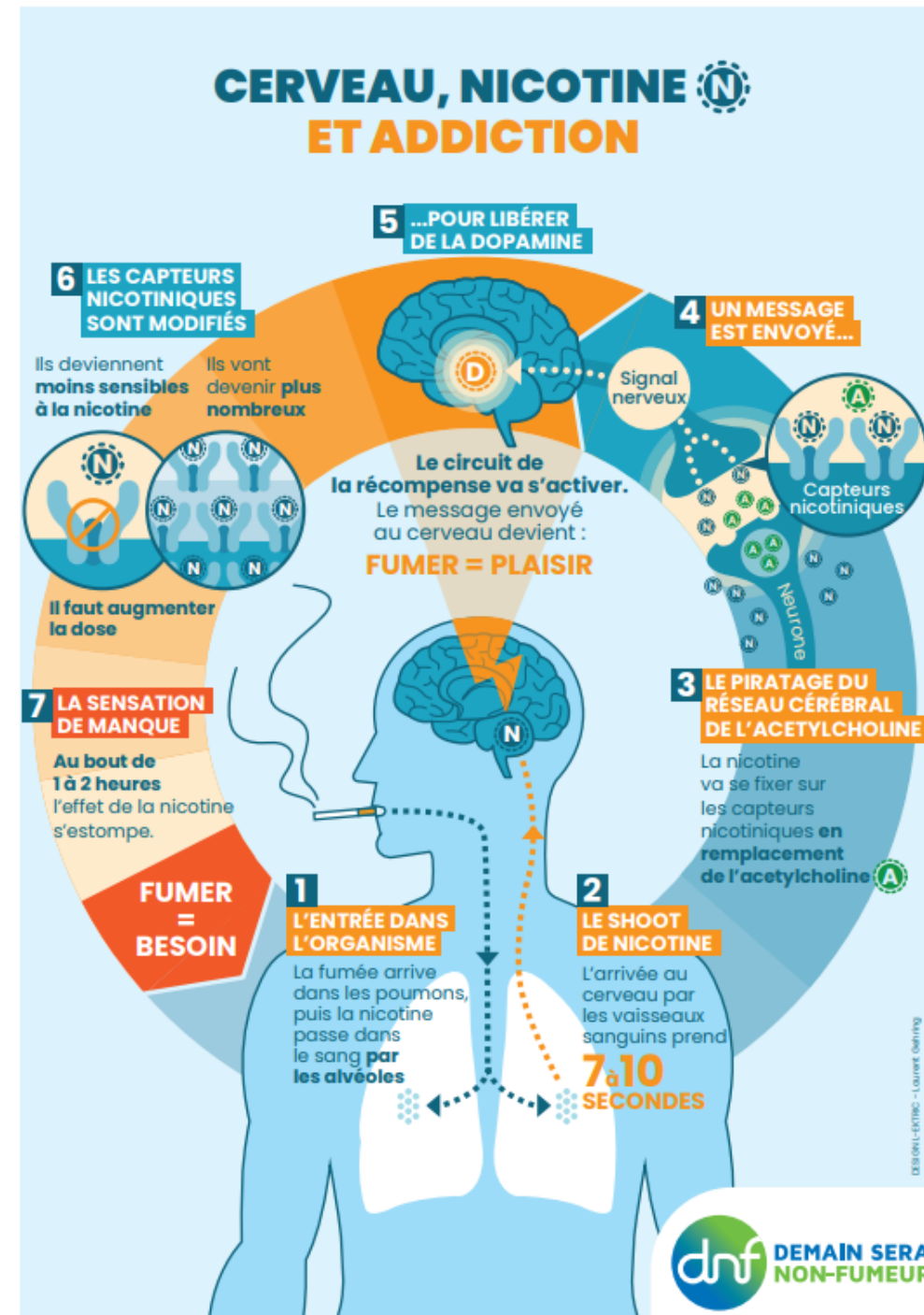
- **Gestion des émotions**
= plaisir, convivialité, gestion du stress, sensation de bien être...
- Le tabac agit comme une « béquille » pour le cerveau. On ne peut plus s'en passer
- Recherche **effet psychoactif** de la nicotine : plaisir, effet anxiolytique, stimulation intellectuel, action anti dépressive, effet coupe faim.

Dépendance comportementale

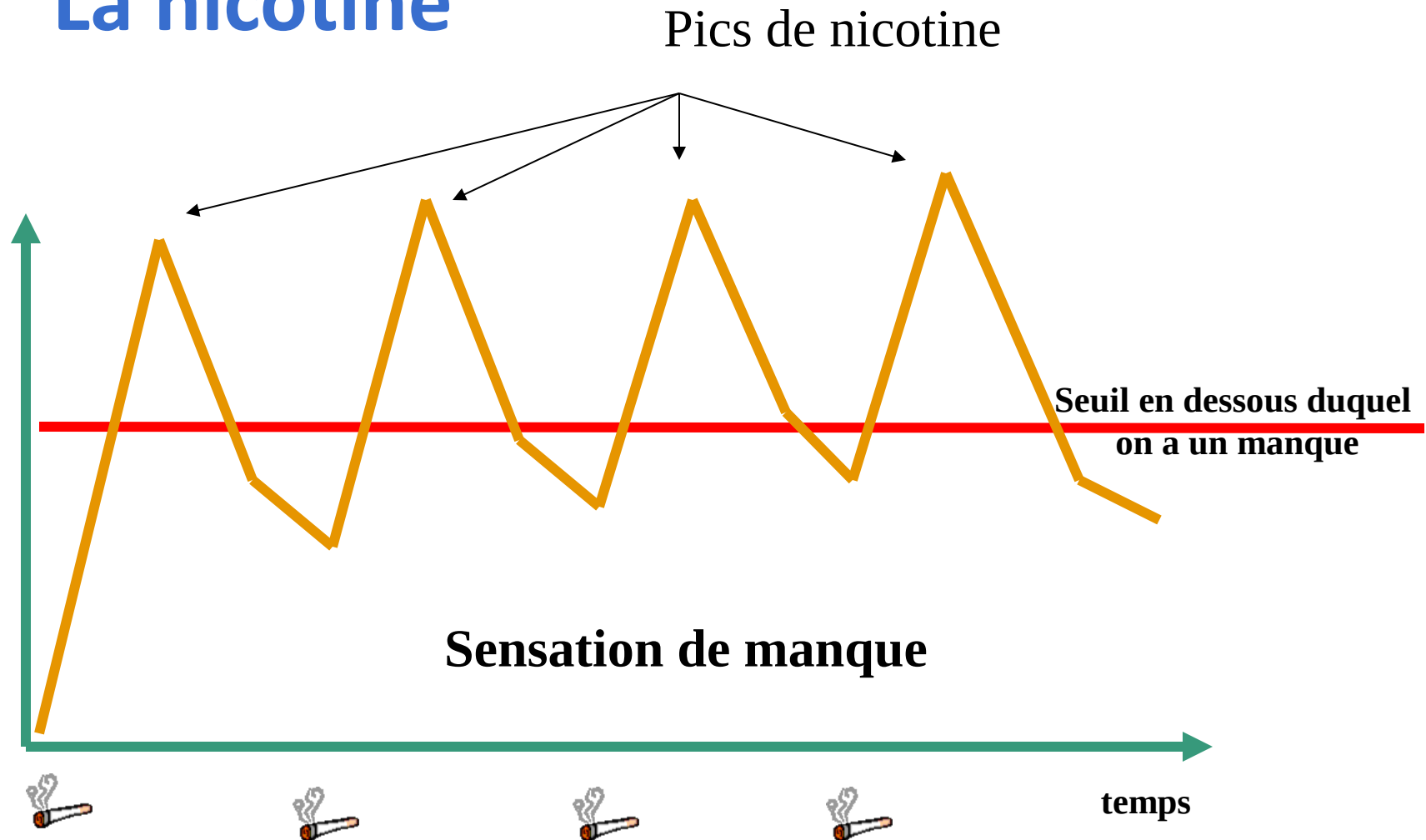
- **Geste, habitudes, réflexes**
= café + cigarette, téléphone + cigarette
- Le sevrage nécessite donc un changement d'habitudes.

La Dépendance physique

- addiction : besoin : maladie chronique
- dérégulation des récepteurs et de la dopamine
- impulsivité / difficulté à la frustration/ trouble de la concentration
- La nicotine crée la dépendance mais n'est pas dangereuse
- Danger = combustion de la cigarette



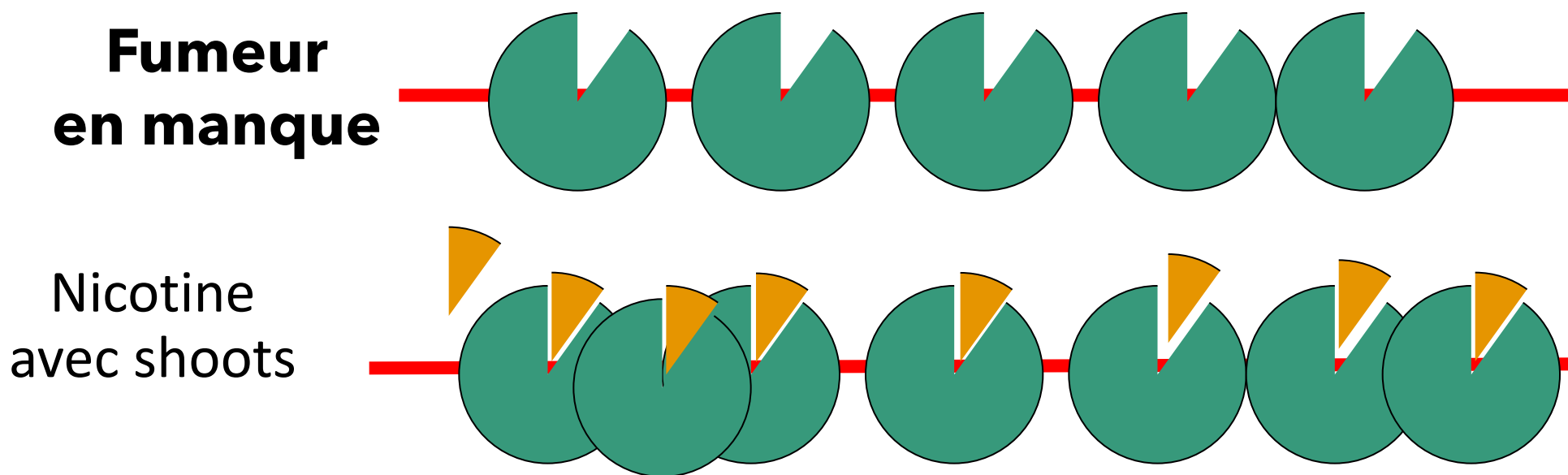
La nicotine



A chaque nouvelle cigarette on crée un pic de nicotine (appelé shoot)
Phénomène d'autotitration : nicotinémié stable et propre à chaque fumeur

Les effets de la nicotine sur les récepteurs

BDN2003-14DEP-003



Les shoots de nicotine des bouffées de cigarettes:

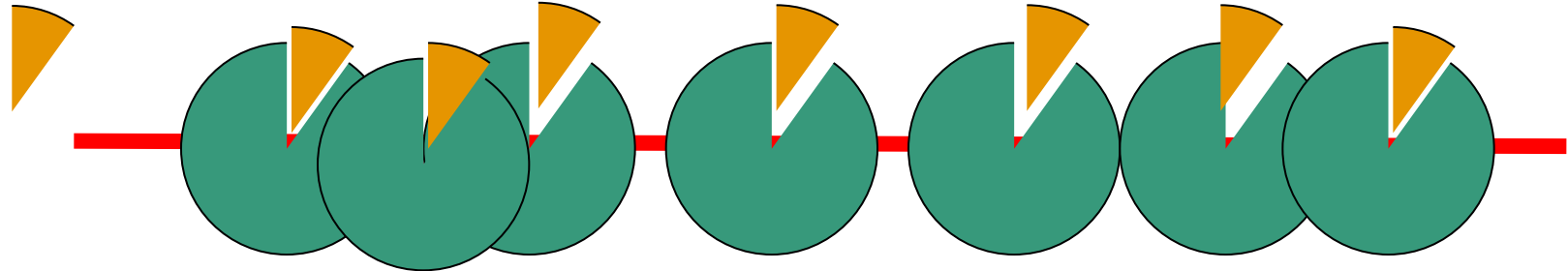
- **Saturent les récepteurs et calment le manque**
- **Augmentent le nombre de récepteurs et les désensibilise**

But du sevrage en nicotine

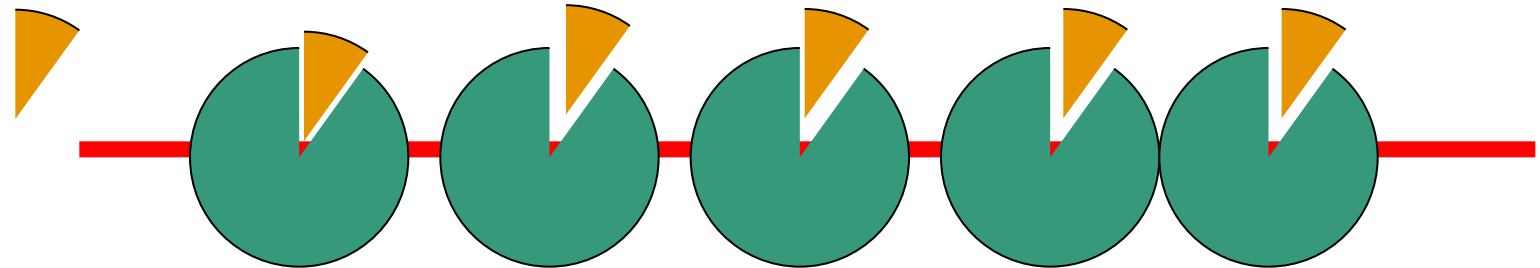
Le traitement nicotinique à 2 objectifs :

- **Saturer les récepteurs** et **calmer le manque**
- **Diminuer le nombre de récepteurs** et les **resensibilise**

**Saturer les
récepteurs**



↘ **le nombre des
récepteurs**



Dépendance comportementale



CAFE



Apéro



C'EST LA
— — —
CLOCK
PAUSE

GESTUELLE



Titre de la présentation

Rythme la journée
Rituel de couple

APRES les REPAS



Je consomme

Dépendance émotionnelle

Plaisir



Convivialité



Stress contrariété



Je
consomme



Tristesse ennui





Je consomme

**Mal être
Stress, anxiété
Histoire difficile
Abandon
Identité
Se donner du courage
Récompense
Plaisir
Besoin
Freins peur
Gestion du stress
Recherche de sens**

- Comment évaluer le dosage des patchs ?

Comment adapter le dosage des SN

- **Test de fagerstrom : nbre de cigarettes + niveau de dépendance**
- **Dosage du CO : idée de la consommation et titration des 24h**
- **Substituts nicotiniques**

1 cigarette = 1ppm = 1mg de nicotine/24h

1 cigarette roulée : 2 cigarettes

1 joint : 5 à 7 cigarettes

1 cigarillo : 1,5 à 2 cigarettes

45 min de chicha : 20 à 40cig

- Souvent sous-dosage
- Tenir compte du nombre de cigarettes fumées au maximum si réduction récente
- Revoir à J2 et J7 pour adapter le dosage

Substituts nicotiniques



- Patchs 7mg, 14mg, 21mg /24h ou Patchs 10mg, 15 mg, 25 mg/16h
- Pastilles à 1,5 mg à 4 mg
- Gommages à 2 mg
- Spray



Substituts Nicotiniques (SN)

Substituts nicotiniques et aide au sevrage tabagique			
Co expiré	<10 ppm	11-20 ppm	> 21 ppm
fume	1-10 cig/j	11-20 cig/j	21-30 cig/j
Fagerstrom 5-6 dependance forte	Patch 10 mg/16h Ou 7mg/24h +/- forme orale	Patch 15 mg/16h ou 14 mg/24h + forme orale + avis tabacologue	Patch 25 mg/16h ou 21mg/24h + forme orale avis tabacologue
Fagerstrom 3-4 Dependance moyenne	Forme orale	Patch 15 mg/16h ou 14 mg/24h +/- forme orale Avis tabacologue	Patch 25 mg/16h ou 21 mg/24h +/- forme orale Avis tabacologue
Fagerstrom 1-2 Dépendance faible	+/- forme orale	Patch 15 mg/16h ou 14 mg/24h +/- forme orale Avis tabacologue	Patch 25 mg/16h ou 21mg/24h +/- forme orale Avis tabacologue

Symptôme de sevrage

Symptôme de manque

Agitation

Difficulté à dormir

Fringale

↘ concentration

Symptôme de surdosage

Nausée , bouche pâteuse comme si trop fumé, petit malaise, insomnie, rêves, céphalées, diarrhées

- Ne pas craindre le surdosage : pas d'overdose de nicotine / patient devient expert de son ttt
- 2 sources d'échec :
 - Pas assez dosé : ↗ dosage jusqu'à un craving gérable
 - Pas assez long : ↘ dosage de 7 mg en 7mg de façon progressive

Ordonnance type

- **PATCHS de Nicotine : 7mg/24h - 14mg/24h-21mg/24h-10mg/16h-15mg/16h-25mg/16h : QSP 1 patch par jour pendant 1 mois**

Collez le patch le matin sur une peau sèche, sans lésion cutanée ni tatouage et à la pilosité rare. Changez-le de place à chaque application. Pour le patch de 24h : gardez-le la nuit, sauf si cela entraîne des troubles du sommeil après plusieurs jours de traitement. Dans ce cas, enlevez-le au coucher et posez-en un nouveau le matin.

- **PASTILLES DE NICOTINE à sucer : 1mg- 1,5 mg- 2 mg-2,5 mg- 4 mg : QSP 10 par jour pendant 1 mois**

Prendre une pastille quand l'envie de fumer apparaît. Placez entre la joue et la gencive et laissez fondre ou sucez très lentement. Ne pas dépasser 30 pastilles de 1,5 mg par jour

Ordonnance type

- **GOMMES DE NICOTINE A MACHER : 4mg-2mg QSP 10 par jour pendant 1 mois**

Prendre une gomme chaque fois que l'envie de fumer apparait. Machez tres lentement la gomme et placez-la entre la joue et la gencive pour la ramollir. La garder en bouche environ 30 min. Na pas dépasser 30 gommes de 2mg ou 15 gommes de 4 mg/jour

- **SPRAY BUCCAL DE NICOTINE : 1mg/dose 1 flacon (pas pour la femme enceinte, contient de l'alcool)**

Faire 1 pulvérisation à chaque envie de fumer, sans dépasser 2 pulvérisations par prise. Ne pas dépasser 4 pulvérisations par heure

Questions sur la prescription

- **Quand revoit on la(e) patient(e) ?**
 - Réévaluer très rapidement si le traitement fonctionne, s'il n'y a pas de signes de sous ou surdosage . Revoir à 2 semaines maximum. Lorsque le traitement est bien dosé, revoir tous les mois.
- **On diminue quand le dosage ?**
 - Ne pas être pressé ! Si l'objectif zéro cigarette est respecté, on diminue la dose de patchs par paliers seulement lorsque le patient se sent bien . Lors de passage à un patch plus faible, ne pas hésiter à consommer plus de formes orales
- **Que faire si les patchs ne sont pas du tout supportés ?**
 - Rassurer sur le fait que c'est normal d'avoir une petite irritation. Si c'est vraiment important, on peut changer la marque de patch ou le coller sous la plante des pieds
- **Si les pastilles sont mal tolérées ?**
 - Changez de marques ou de dosage . Essayez d'autres formes orales : gommes à mâcher
- **Après l'arrêt du tabac et des substituts**
 - il est conseillé de garder des pastilles sur soi pendant un certain temps.
 - en cas de situations à fort risque de craving : prendre une pastille peut éviter de refumer une cigarette, ou remettre un patch de 14mg/24h durant 1 à 2 semaines et ensuite 1 patch de 7 mg durant 1 à 2 semaines selon les besoins

Cas clinique

- Margot 33 ans désir de grossesse fume 15 roulées/j depuis 10 ans, la première cigarette dans les 30 min suivant le réveil
- Que lui proposez vous ?
- ?
- (patch de 21+ 7 + Sno ou 21+14 + SNO)

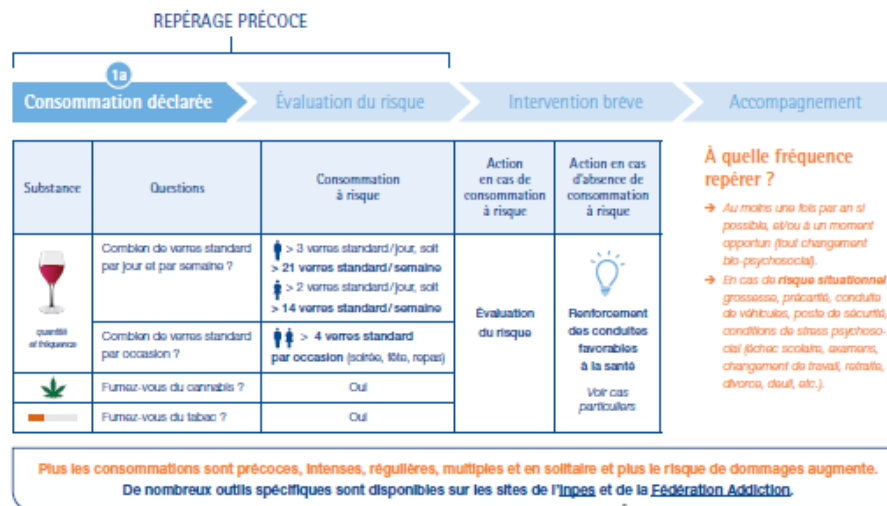
Cas clinique

- Julien 35 ans fume 5 roulées/ j et 2 joints de cannabis le soir pour se detendre, il fume des le matin au reveil
- Co à 23 ppm
- Que lui proposez vous ?
- ?
- Patch de 21 ou plus selon besoin+ Sno + technique de relaxation + anxiolytique le soir si besoin

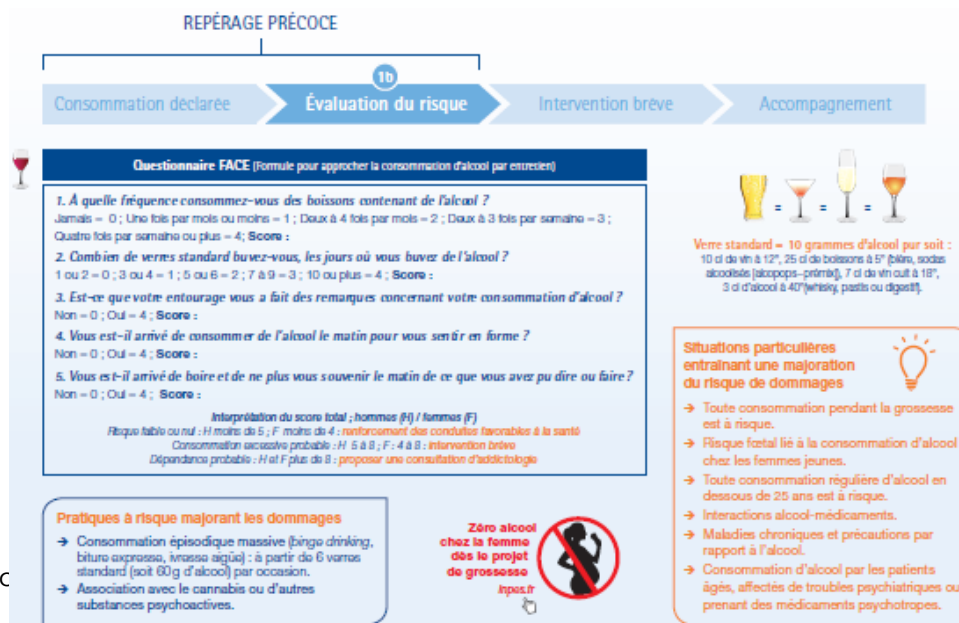
Cas clinique

- Paul 33 ans fume 15 cigarettes depuis 15 ans la première des le réveil depuis le désir de grossesse il a réduit à 5 cigarettes/j Co mesuré à 13 ppm delai 2h
- Que lui proposez vous ?
- ?
- Patch de 14 mg/24 + SNO

Alcool, tabac et cannabis sont les 3 substances psychoactives les plus consommées en France.
Le repérage précoce accompagné d'une intervention brève constitue une réponse individuelle à des consommations à risque de dommages physiques, psychiques ou sociaux.



- Conseil minimal
- Questionnaire FACE
- Questionnaire CAST



Questionnaire CAST (Cannabis Abuse Screening Test)

1. Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?
2. Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?
3. Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?
4. Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?
5. Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?
6. Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ?

Une réponse positive : information minimale sur les risques
 Deux réponses positives ou plus doivent amener à s'interroger sérieusement sur les conséquences de la consommation : intervention brève.
 Trois réponses positives ou plus doivent amener à proposer une consultation d'addictologie.

Questionnaire tabac « Fumez-vous du tabac ? »

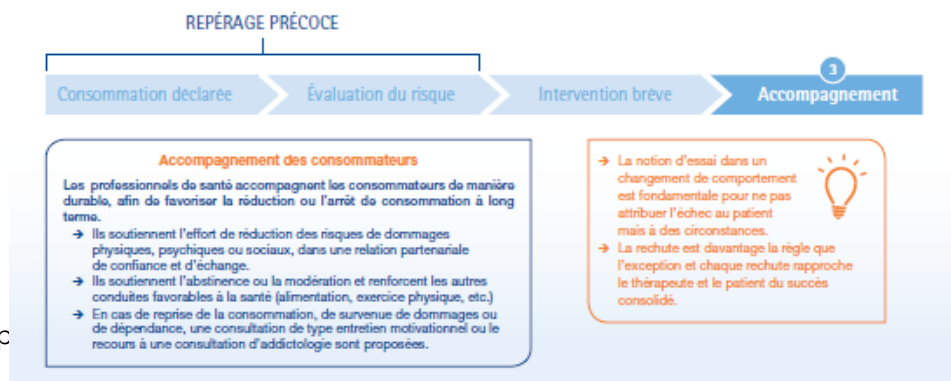
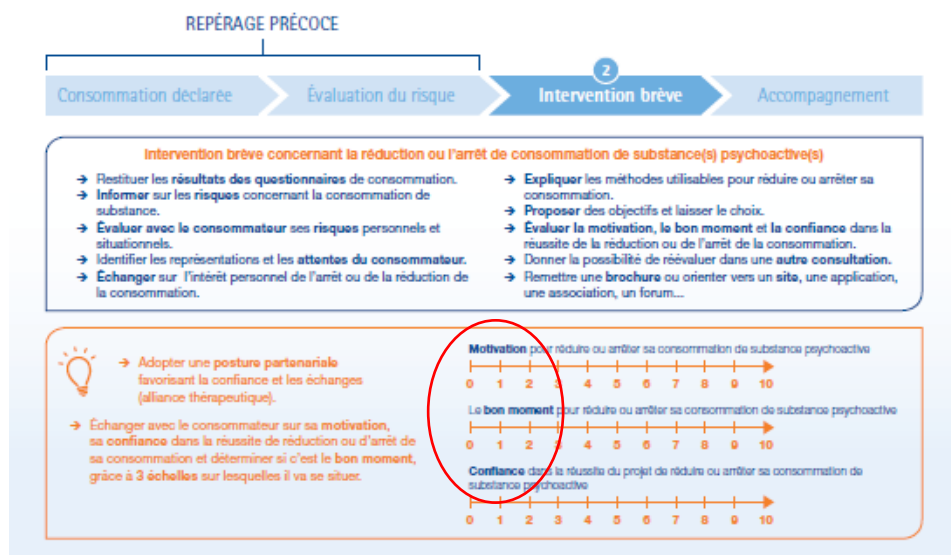
SI OUI

Conseil d'arrêt
 « Voulez-vous un dépliant/brochure, ou l'adresse d'un site concernant les risques de la consommation de tabac, les bénéfices de l'arrêt et les méthodes de sevrage ? »

Proposer un accompagnement
 « Avez-vous déjà envisagé d'arrêter de fumer ? »
 « Voulez-vous qu'on prenne le temps d'en parler dans une prochaine consultation ? »

SI NON

« Avez-vous déjà fumé ? »
 Si non, le patient n'a jamais fumé.
 Si oui :
 - « pendant combien de temps ? »
 - « depuis quand avez-vous arrêté ? »

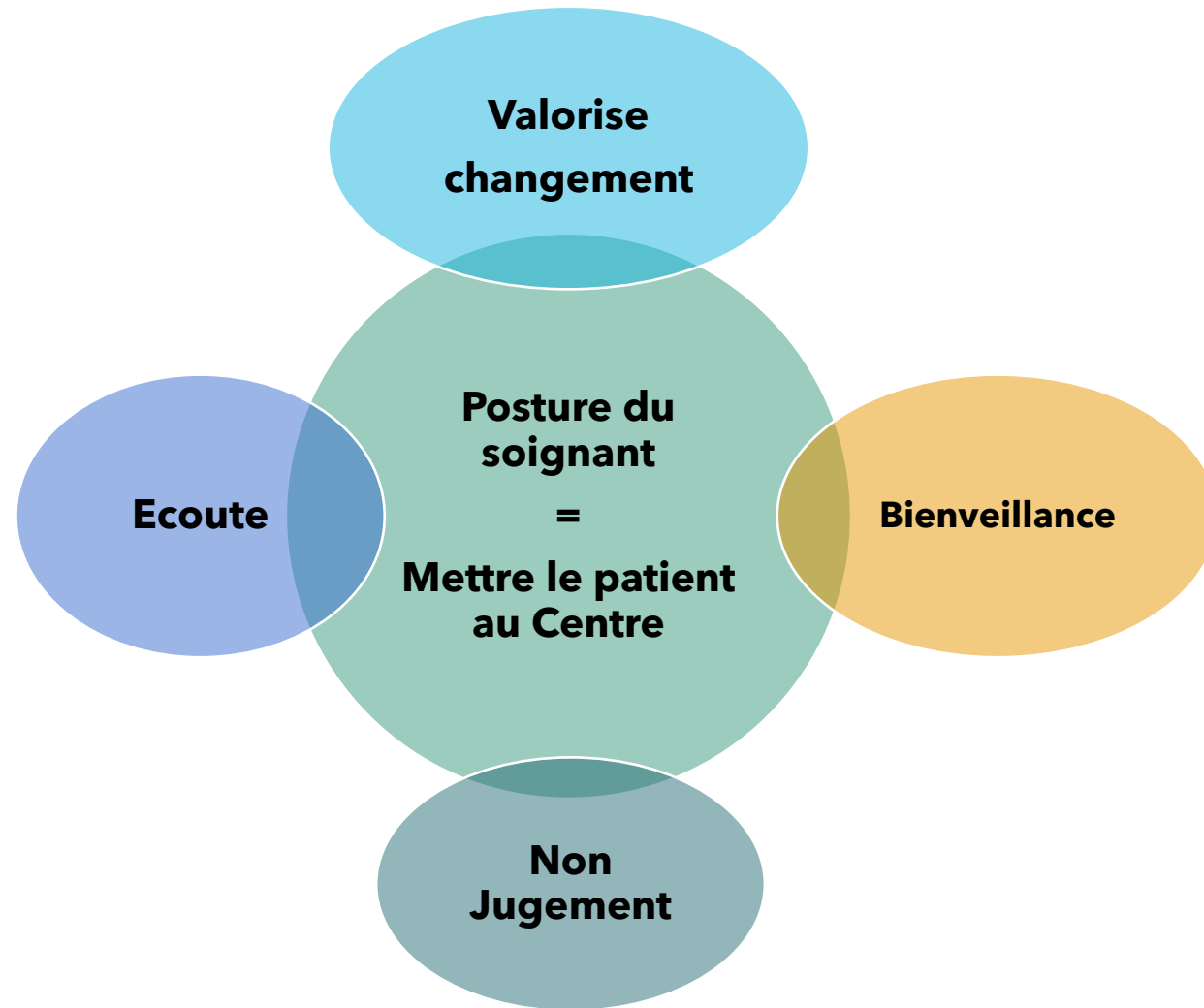


- Permet d'évaluer :
 - la consommation du patient
 - Ses attentes, ses besoins
- Adapter notre accompagnement

Pour aller + loin

- Livres
 - Faire face aux dépendances Dr Charly Cungy
 - L'alliance thérapeutique Dr Charly Cungy
- Applications pour aider le patient :
 - Smoke free
 - Arrêter de fumer
 - Indique le temps passé sans fumer / les économies réalisées / l'amélioration de la santé

Base de l'Entretien Motivationnel



**Merci de votre
attention !
A vos questions...**

anobletsf@gmail.com

