

UE 109 : conseil au sevrage tabagique en officine

université
PARIS-SACLAY

FACULTÉ DE
PHARMACIE

2024

Dr Tony Zhao
Pharmacien titulaire

Objectifs

- ▶ Connaître les mécanismes sous jacents à la dépendance à la nicotine
- ▶ Prendre en charge des patients en sevrage tabagique
- ▶ Accompagner le patient pour le maintenir en abstinence

Sommaire

- I. Physiologie et pharmacologie de la nicotine
- II. Prise en charge du patient en sevrage tabagique
 1. Repérage et recrutement
 2. Conseiller l'arrêt du tabac
 3. Evaluer
 4. Proposer un traitement
 5. Suivi
- III. Cas pratiques

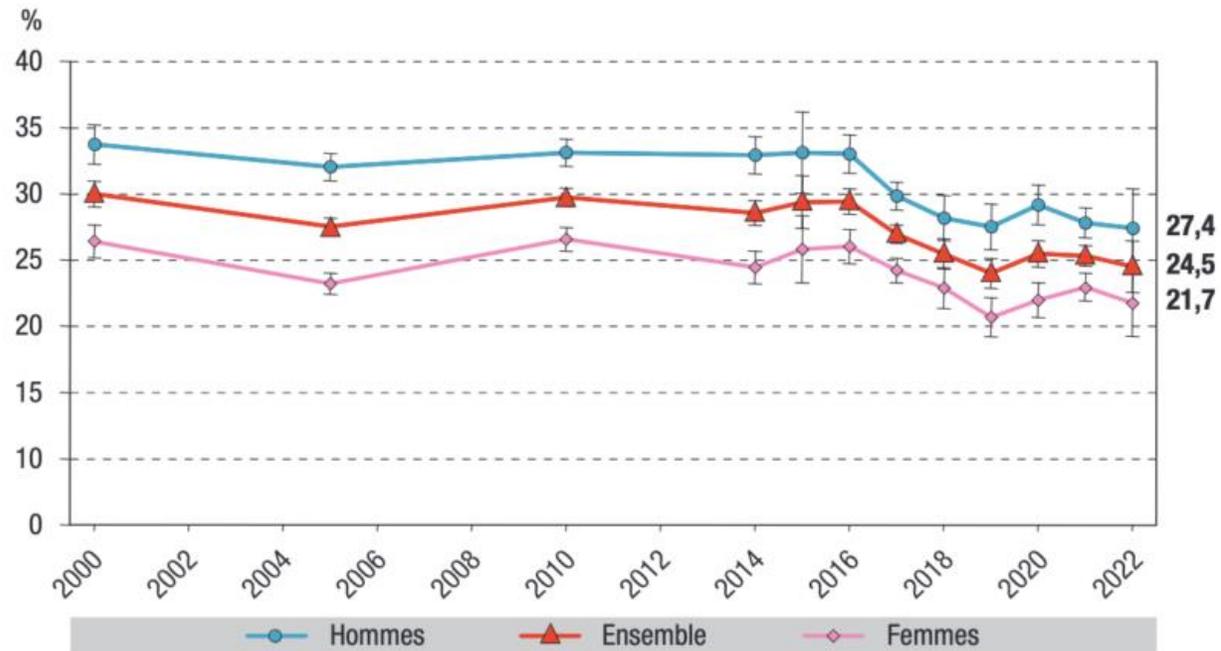
Généralités

- ▶ En 2022, en France, 30% de la population entre 18 -75 ans fument
- ▶ 25% fument quotidiennement (27% hommes ; 22% femmes)
- ▶ En 2015, 13% des décès sont dus au tabagisme (75 000)
- ▶ 1^{ère} cause de mortalité évitable
- ▶ Touche davantage les populations modestes
- ▶ 6 fumeurs sur 10 souhaiteraient arrêter
- ▶ Facteurs de risque cardiovasculaire, respiratoire, métabolique et de cancer
- ▶ Combustion du tabac avec 4 000 substances libérées

Généralités

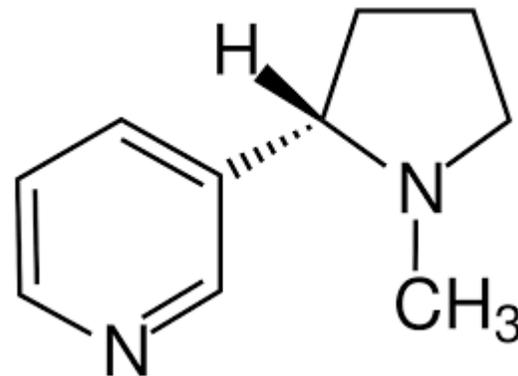
Figure 1

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



I. Physiologie et pharmacologie de la nicotine

- ▶ Tabac : *Nicotiana tabacum*, plante originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du sud
- ▶ Feuilles séchées, riche en nicotine
- ▶ Tabac à fumer, à mâcher (chiqué), à sucer (snus), à priser (snuff)



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

0800 940 939



I. Physiologie et pharmacologie de la nicotine - Physiopathologie

- ▶ 90% des cancers broncho-pulmonaires
- ▶ BPCO
- ▶ Facteur de risque majeur cardiovasculaire
- ▶ 80% des victimes d'un infarctus de moins de 45 ans sont fumeurs
- ▶ Réduction de la fertilité
- ▶ Aggrave d'autres pathologies (diabète, ulcères gastroduodénaux, maladie inflammatoires ...)
- ▶ Tabagisme passif

I. Physiologie et pharmacologie de la nicotine

- ▶ Alcaloïde majeur dans le tabac
- ▶ Passe facilement les membranes biologiques
- ▶ 10 sec pour atteindre le cerveau
- ▶ Agoniste des récepteurs cholinergiques nicotiques
- ▶ Stimule également la libération de dopamine (noyau accumbens) → inhibition de la monoamine oxydase ?
- ▶ Effet anxiolytique, psychostimulant, plaisant
- ▶ « up-regulation » : désensibilisation des récepteurs nicotiques et régulation à la hausse du nombre de récepteurs
- ▶ Tolérance : il faut fumer plus (+) pour saturer les récepteurs
- ▶ « Craving » : sensation de manque, envie irrésistible de fumer
- ▶ $t(1/2) = 2h$

I. Physiologie et pharmacologie de la nicotine

- ▶ Syndrome de sevrage à la nicotine : irritabilité, anxiété, troubles de l'humeur et du sommeil, craving, sensation de faim
- ▶ Dépendances :
 - Pharmacologique (nicotine) +/-
 - Psychologique (gestion stress, émotion etc)
 - Comportementale (situations, réflexes)
- ▶ Pas de « petits fumeurs » : conséquences sur la santé même chez les fumeurs occasionnels

II. Prise en charge du patient

1. Repérage et recrutement

Méthode des 5A

- ▶ Ask → Demander à la personne si elle fume
- ▶ Advise → Conseiller l'arrêt du tabac
- ▶ Assess → Evaluer la motivation à l'arrêt du tabagisme
- ▶ Assist → Proposer une aide à l'arrêt du tabac
- ▶ Arrange → S'assurer du bon suivi

II. Prise en charge du patient

1. Repérage et recrutement

- ▶ Enjeux de santé publique, tous les professionnels de santé
- ▶ Si possible régulièrement ou lors du mois sans tabac
- ▶ Poser une question simple :
 - « Vous arrive t-il de fumer ? »
 - « Envisagez-vous d'arrêter le tabac ? »
- ▶ Patients sous substitut nicotinique
- ▶ Remettre une brochure si le patient n'est pas prêt et qu'il le souhaite (rester à l'écoute et disponible)

II. Prise en charge du patient

2. Conseiller l'arrêt du tabac

BENEFICE A L'ARRET

- ▶ Diminution de la TA et de la FC en 20 min
- ▶ Après 12h d'arrêt : le taux de monoxyde de carbone diminue de moitié
- ▶ 48h après l'arrêt : terminaisons nerveuses repoussent = amélioration du goût et de l'odorat
- ▶ Quelques semaines : moins de toux, plus d'énergie
- ▶ 1 an : risque AVC équivalent à une personne n'ayant jamais fumé. Risque d'infarctus divisé par 2
- ▶ Dix ans : risque de cancer quasiment identique à une personne n'ayant jamais fumé

II. Prise en charge du patient

2. Conseiller l'arrêt du tabac

BENEFICE A L'ARRET

- ▶ Le porte-monnaie ! 1 paquet/jour = 12€ x 30 = 360€/mois
- ▶ Intoxication de l'entourage
- ▶ Aspect physique (dents, peau, haleine ...)
- ▶ Aspect social (le tabagisme est encore bien vu contrairement à d'autres addictions)

« Arrêter de fumer est une décision importante que vous pouvez prendre pour protéger votre santé »

« Je peux vous aider si vous souhaitez arrêter »

II. Prise en charge du patient

3. Evaluer

QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

- ▶ Evalue la dépendance à la nicotine
- ▶ Questionnaire de 6 questions
- ▶ Référence depuis plus de 40 ans

QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

Évaluation de la dépendance chimique à
la Nicotine

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
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	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
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0

Interprétation du score de Fagerström

► SCORE DE 0 A 2 :

Le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours aux substituts nicotiques. Si toutefois le sujet à des doutes, lui apporter quelques conseils de type comportementaux (jeter les cendriers, boire un verre d'eau ...).

► SCORE DE 3 A 4 :

Le sujet est faiblement dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...) vous pouvez éventuellement lui conseiller de prendre un substitut nicotinique par voie orale.

Interprétation du score de Fagerström

► SCORE DE 5 A 6 :

Le sujet est moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter ses chances de réussite. Vos conseils seront utiles pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas.

► SCORE DE 7 A 10 :

Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution ou bupropion LP ou varenicline). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.

En cas de besoin, Tabac Info Service au 39 89

II. Prise en charge du patient

3. Evaluer

TEST DE RICHMOND

- ▶ Evaluation de la motivation
- ▶ Questionnaire en 4 questions

ÉVALUATION DE LA MOTIVATION : TEST DE RICHMOND R ET AL

Aimeriez-vous arrêter de fumer si vous pouviez le faire facilement ?	Oui	1
	Non	0
Avez-vous réellement envie de cesser de fumer ?	Pas du tout	0
	Un peu	1
	Moyennement	2
	Beaucoup	3
Pensez-vous réussir à cesser de fumer dans les 2 semaines à venir ?	Non	0
	Peut-être	1
	Vraisemblablement	2
	Certainement	3
Pensez-vous être un ex-fumeur dans 6 mois ?	Non	0
	Peut-être	1
	Vraisemblablement	2
	Certainement	3
Total		

II. Prise en charge du patient

3. Evaluer

▶ SCORE ≤ 5 :

Faible motivation, aide motivationnelle

▶ SCORE 6-8 :

Motivation moyenne. Un soutien motivationnel peut-être utile pour valoriser et augmenter les côtés positifs de l'arrêt

▶ SCORE ≥ 8 :

Bonne motivation

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

- ▶ En fonction de ces 2 tests proposer une thérapeutique adaptée
 - ▶ Fixer un objectif : arrêt du tabac ou réduction du nombre de cigarettes dans un premier temps
 - ▶ Fixer un délai avec des étapes pour y parvenir (jour J, etc)
 - ▶ Expliquer le traitement
 - ▶ Motiver le patient
 - ▶ Répondre à ses interrogations et craintes
- ➔ Relation proche de l'ETP avec le patient, explorer l'ambivalence du patient (entretien motivationnel)

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION (TNS)

- ▶ En 1^{ère} intention (HAS)
- ▶ Voie transdermique = patch ou « timbre » → libération de nicotine lente et constante sur 16h ou 24h
- ▶ Voie orale = gommes à mâcher, comprimés/pastilles à sucer, comprimés sublinguaux, inhalateurs, sprays ... → libération rapide de nicotine, effet « shot » pour lutter contre le craving
- ▶ Association des 2 formes augmentent la réussite du sevrage (+50% abstinence à 6 mois)
- ▶ 1 cigarette manufacturée = 1 mg de nicotine ; roulée = 2 mg de nicotine

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION (TNS)

- ▶ Prise en charge de la majorité des formes à 65% par AMO (1^{er} janvier 2019)
- ▶ Prescripteurs : médecins, sage-femmes, médecins du travail, chirurgiens dentistes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes
- ▶ Bientôt les pharmaciens ?

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

- ▶ Appliquer le patch sur une zone non pileuse
- ▶ Changer le patch tous les matins et varier l'emplacement
- ▶ Marques de patches non interchangeables
- ▶ Si réactions cutanées → changer de marque ou corticoïdes locaux +/- antihistaminique
- ▶ Couper les patches si nécessaire (conservation)
- ▶ Plusieurs patches possible en même temps



II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

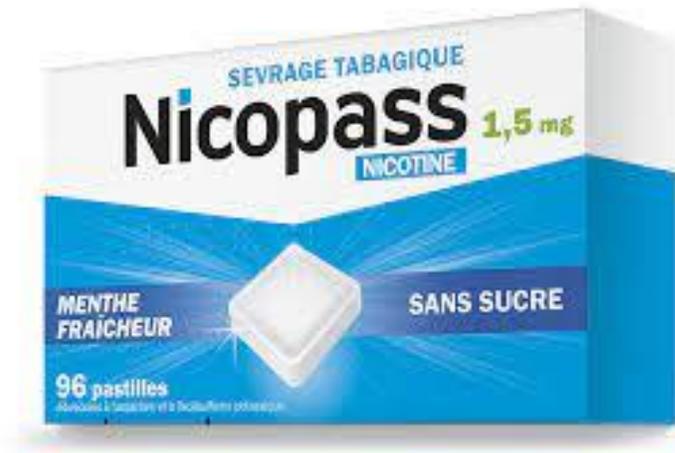
- ▶ Mâcher la gomme très lentement, jusqu'à un goût très prononcé
- ▶ Placer la gomme entre la gencive et la joue
- ▶ Quand le goût s'estompe (quelques minutes), mastiquer et la replacer entre la gencive et la joue (alterner de côté)
- ▶ 1 gomme 2 mg nicotine = 1 mg nicotine réellement efficace = 30 minutes
- ▶ Eviter de boire des boissons acides (jus de fruits, café) → réduction d'efficacité



II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

- ▶ Placer la pastille entre la gencive et la joue
- ▶ Déplacer la pastille d'un côté et de l'autre jusqu'à dissolution complète
- ▶ 1 cigarette = 1,5 mg nicotine pastille



II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

- ▶ Garde la gestuelle de la consommation
- ▶ Inhaler dans le dispositif
- ▶ Tampon imprégné de nicotine et de menthol, microgouttelettes inhalées
- ▶ Aspirations +/- profondes et +/- répétées selon les besoins
- ▶ 10 mg/inhaleur



II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

- ▶ Mettre l'embout au plus près de la muqueuse buccale
- ▶ Pulvériser une dose en direction de la face interne d'une joue et répartir le produit avec la langue sur l'ensemble de la muqueuse buccale
- ▶ Ne pas inhaler le produit
- ▶ Eviter de déglutir après la pulvérisation
- ▶ 1 spray = 1 mg de nicotine réellement



II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

SIGNES DE SOUS DOSAGE (FREQUENT)

- ▶ Craving persistant
- ▶ Nervosité
- ▶ Irritabilité
- ▶ Fringales
- ▶ Troubles du sommeil et de la concentration
- ▶ Souffrance

➔ Rassurer le patient. Adapter le dosage.

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

SIGNES DE SUR DOSAGE (RARE)

- ▶ Nausées, vomissements
- ▶ Palpitations
- ▶ Tremblements
- ▶ Céphalées
- ▶ Bouche sèche
- ▶ Diarrhées
- ▶ Insomnie

➔ Rassurer le patient. Adapter le dosage

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

EN PRATIQUE

- ▶ Calculer l'équivalent en nicotine des cigarettes fumées par jour
- ▶ Déterminer s'il faut des patchs ou qu'une forme orale
- ▶ mg nicotine fumés/jour \Leftrightarrow mg nicotine patch/jour

II. Prise en charge du patient

4. Proposer un traitement

EN PRATIQUE

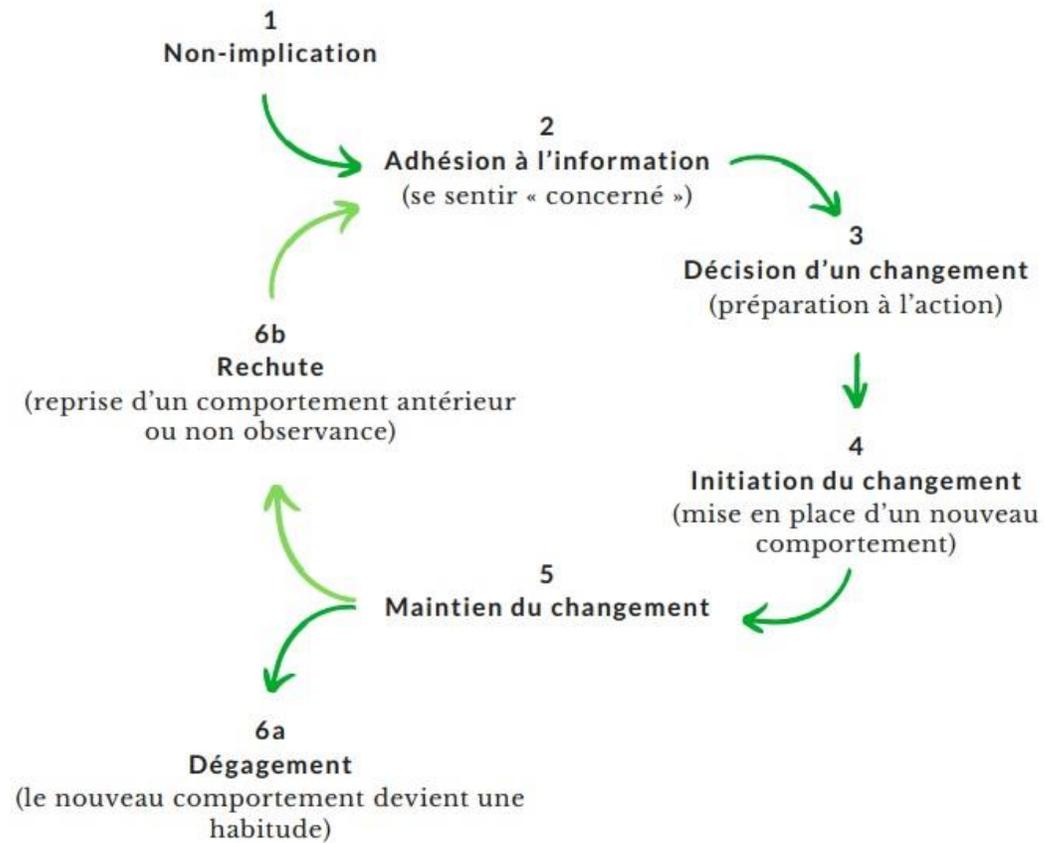
- ▶ Associer une forme orale avec une forme patch si nécessaire
- ▶ Réduire de 7 mg/24h les patchs toutes les mois
- ▶ On peut fumer sous patch (même si ce n'est pas le but)
- ▶ Sevrage sur 5-6 mois
- ▶ S'adapter au patient, chaque palier peut être fait en 1 mois et demi, 2 mois voir plus
- ▶ Continuer les formes orales lorsqu'il n'y a plus de patch
- ▶ Sevrer ensuite la forme orale (carnet de prise)

II. Prise en charge du patient

5. Suivi

- ▶ Suivi primordial, augmente considérablement les chances de réussite
- ▶ 9 tentatives sur 10 est un échec, sans professionnel de santé
- ▶ Suivi par SMS, téléphone, Tabac Info Service ...
- ▶ Idéalement 24-48h après la mise sous TNS
- ▶ Sevrage sur minimum 5 mois
- ▶ Entretien motivationnel (cycle de Prochaska et Di Clemente ...)
- ▶ Prévenir la prise de poids lié à l'arrêt du tabac

LE CYCLE DE PROCHASKA ET DI CLEMENTE



III. Cas pratique

Patiente : Mme Bernard, 28 ans, mariée, deux enfants (5 et 8 ans) est assistante de direction. Elle souhaite arrêter de fumer et vient vous voir.

Bonjour Madame



Bonjour,
C'est les bonnes
résolutions, je souhaite
arrêter de fumer

C'est une décision importante pour préserver votre santé et je peux vous aider !

Je vais vous poser quelques questions pour estimer votre dépendance à la nicotine et votre motivation à arrêter.

[...]



OK

30 cigarettes/jour
Dans les 5 minutes après le lever ...
Fagerström = 8/10
Richmond = 7/10

Je vous conseille un traitement qui va compenser la nicotine du tabac. Il comprend des patchs (21 + 7) et des pastilles 1,5 mg ou des gommes 2 mg à votre convenance [...].



Il est normal que vous pensiez que c'est difficile. L'arrêt passe par des phases et haut et de bas. Sachez qu'en cas de besoin, je suis disponible pour en parler [...]

Ca va être difficile !

Je vous remercie

Pensez-vous qu'il est possible d'arrêter totalement la cigarette avec les patchs/pastilles dès aujourd'hui ?

Dans ce cas, fixons nous un objectif à ne pas dépasser. Quelles sont les cigarettes dans la journée dont vous avez le plus besoin ?



Non, je pense que ce n'est pas possible !

Je pense qu'il y en a 5 qui me paraissent indispensables.

Très bien pour 5/jour maximum. Il existe des astuces lorsque vous éprouvez un besoin de fumer [...]

Je vous propose de faire un point d'ici 2-3 jours. Sachez que je suis disponible pour vous aider.



Très bien

Je veux bien, merci !

Bibliographie

- ▶ URPS pharmacie « Guide pour le sevrage tabagique » 2017
- ▶ Respadd « Premiers gestes en tabacologie » 2018
- ▶ Premiers choix Prescrire « Consommation et arrêt du tabac » 2023
- ▶ Le Moniteur des Pharmacies « Aide à l'arrêt du tabac » n° 3245, novembre 2018
- ▶ Actualités pharmaceutiques « Accompagner l'arrêt du tabac » 2015
- ▶ HAS « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours » 2014