



Conférence interactive pluriprofessionnelle



Le sevrage tabagique accessible à tous sur le territoire

- 13 novembre 2023 -



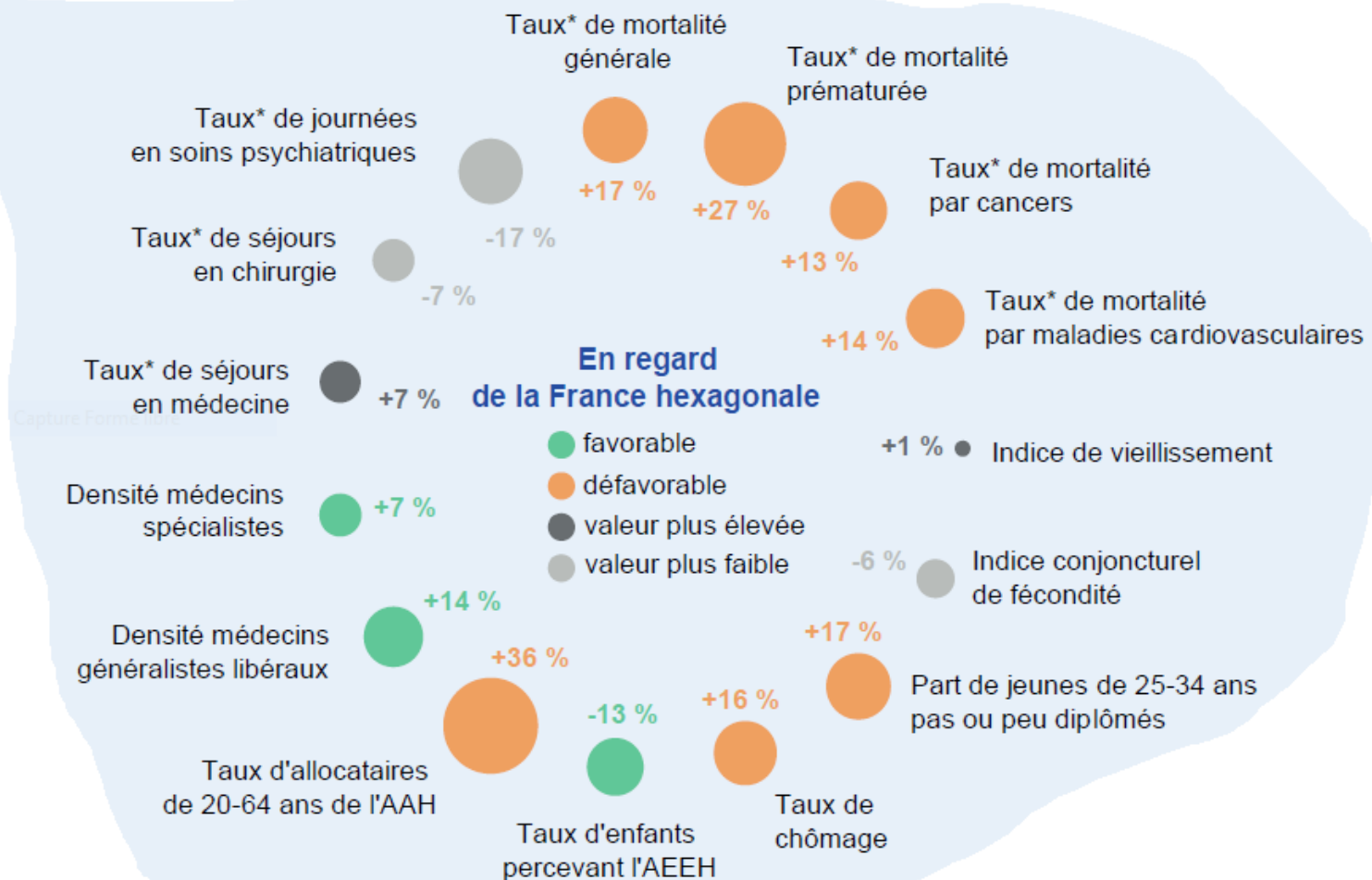
Professionnels intervenants

- Madame Mélanie Bidard – Directrice CSAPA – Association Addictions France
- Madame Delphine Delaby – Infirmière tabacologue – CHU
- Professeur Maxime Gignou – Professeur des universités, Médecin de santé publique - CHU
- Madame Cécile Hébert – Diététicienne
- Docteur Hakim Houchi – Médecin généraliste addictologue
- Madame Delphine Lefèvre – Sage-femme tabacologue - CHU
- Madame Sabine Niquet – Infirmière tabacologue – Association Addictions France

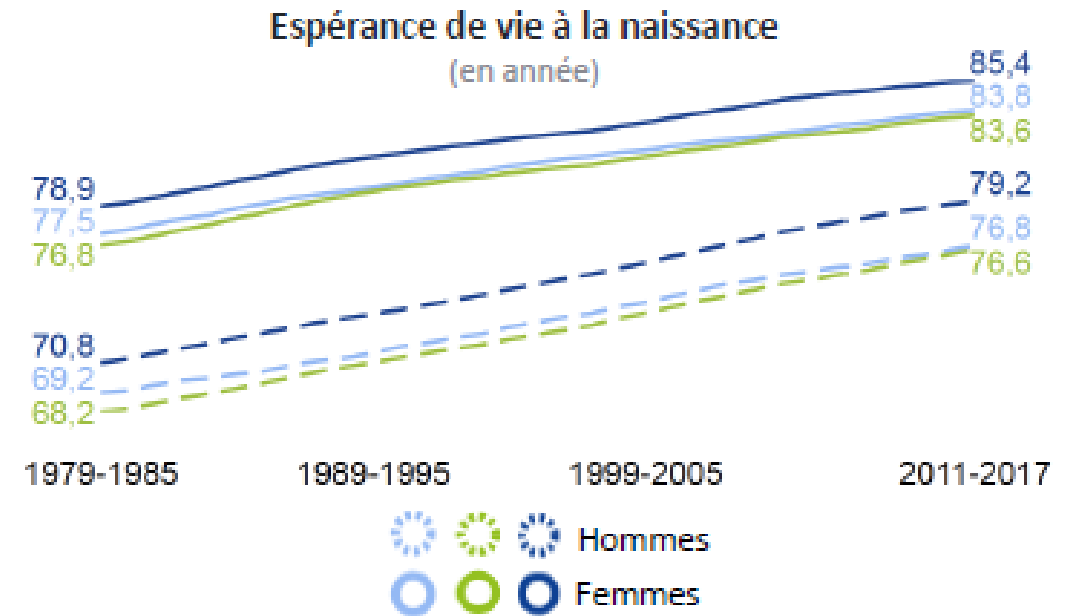
Epidémiologie

Besoin de santé des habitants

Somme Littoral Sud



Besoin de santé des habitants Somme Littoral Sud



-2,4 ans

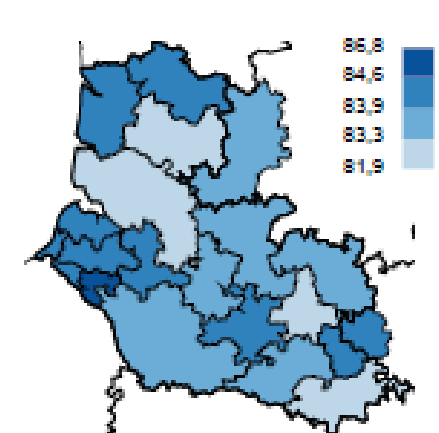
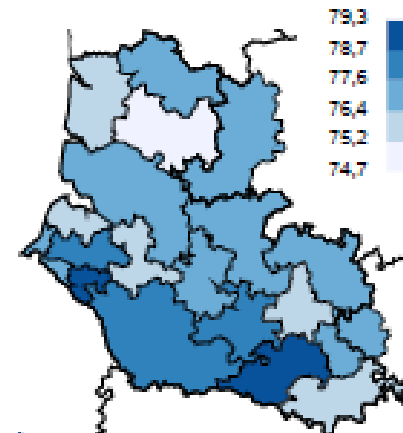


Écart entre l'espérance de vie
du TAS et celle de la France hexagonale
en 2011-2017

-1,6 an



- TAS Somme Littoral Sud (TAS)
- France hexagonale (Fr)
- Hauts-de-France (HdF)



Besoin de santé des habitants Somme Littoral Sud

De quoi meurt-on dans la Somme ?

1. Cancers (Trachée/Bronches/Poumon ; Colon/rectum; Sein; VADS; ...)
2. Maladies cardiovasculaires (insuffisance cardiaque, IDM, AVC...)
3. Appareil respiratoire
4. Causes externes (suicides, accidents...)

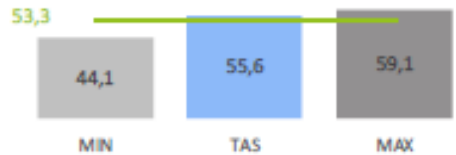
Besoin de santé des habitants Somme Littoral Sud

Des déterminants communs ?

- Tabac & Alcool

TABAC

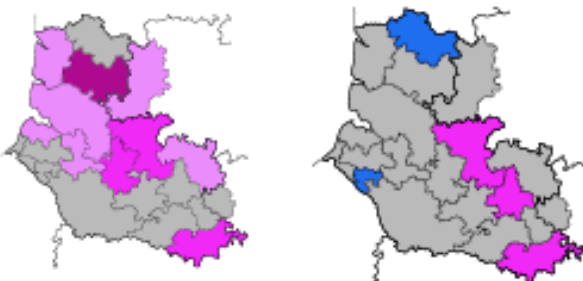
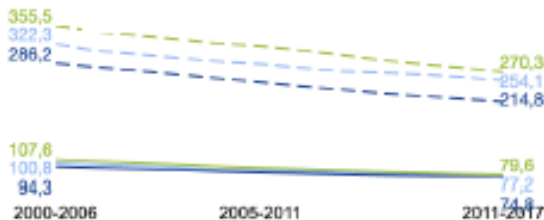
Part d'élèves de sixième déclarant vivre avec au moins un parent fumeur (en %) années scolaires 2018-2019 à 2020-2021



621



287



- TAS Somme Littoral Sud (TAS)
- France hexagonale (Fr)
- Hauts-de-France (HdF)
- Minimum des TAS (MIN)
- Maximum des TAS (MAX)

- surmortalité > à 45 %
- surmortalité comprise entre 25 % et 45 %
- surmortalité comprise entre 15 % et 25 %
- surmortalité comprise entre 5 % et 15 %
- pas de différence significative
- sous-mortalité comprise entre -5 % et -15 %
- sous-mortalité < à -15 %
- effectif trop faible pour déterminer la significativité

ALCOOL

Part d'élèves de sixième déclarant avoir déjà bu de l'alcool (en %) années scolaires 2018-2019 à 2020-2021



En 2011-2017

Nombre annuel moyen de décès liés à la consommation

187

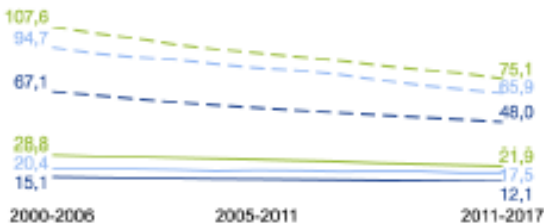


59

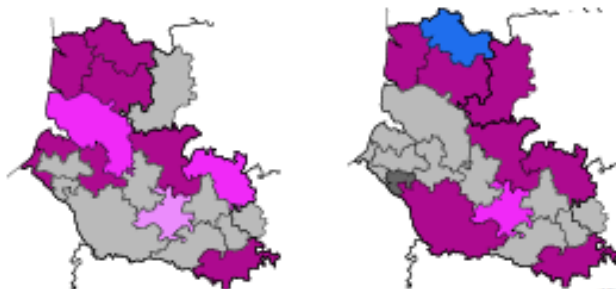


Taux standardisé de mortalité (pour 100 000 habitants)

- Hommes
- Femmes

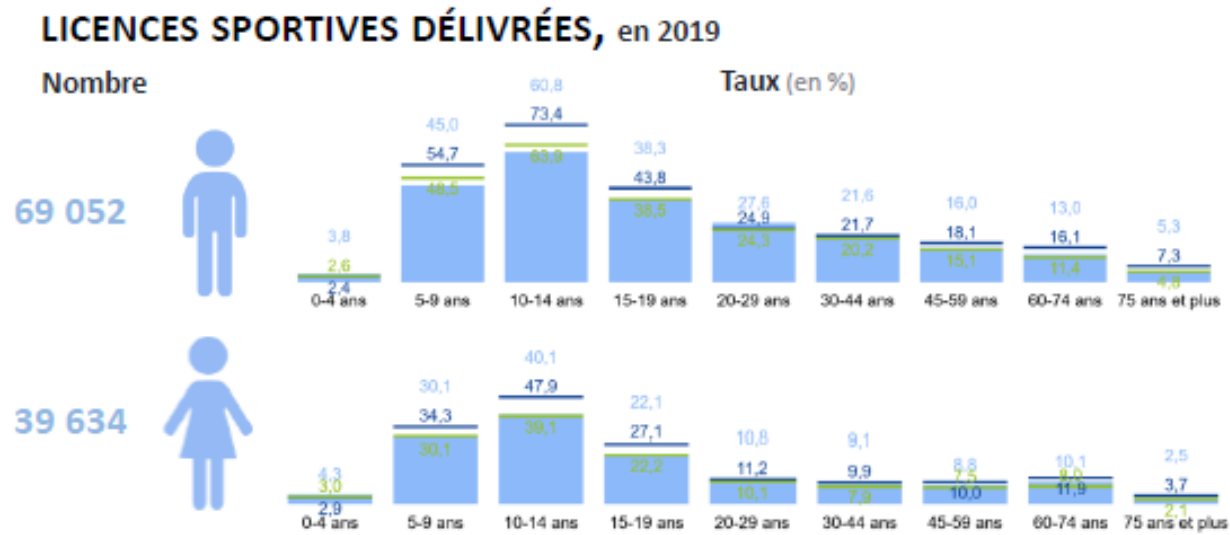


Différentiel de mortalité en regard de la France hexagonale (en %)



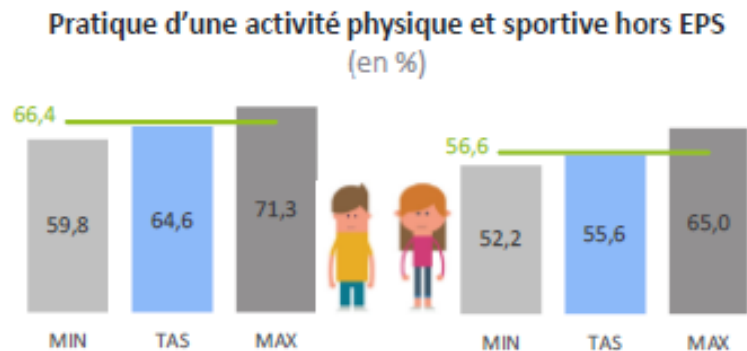
Besoin de santé des habitants Somme Littoral Sud

- Des déterminants communs?
- Sédentarité?



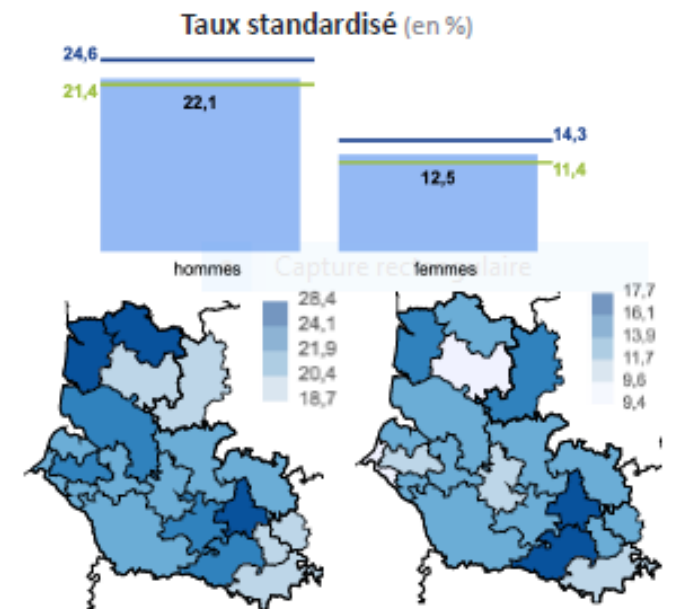
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE CHEZ LES ÉLÈVES DE SIXIÈME

ANNÉES SCOLAIRES 2018-2019 à 2020-2021



Pratique d'une activité physique et sportive hors EPS, selon le lieu de pratique (en %)

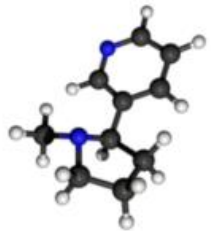
- En club, centre de loisir : 46,2 % (48,5 % en région)
- À l'école (hors EPS) : 11,2 % (15,4 % en région)
- Pratique indépendante : 10,4 % (7,3 % en région)



- ⇒ En proportion, moins de licences sportives délivrées dans le TAS qu'en France.
- ⇒ Quel que soit le groupe d'âge, des parts plus élevées chez les hommes que chez les femmes...
- ⇒ ... constat entre les sexes également observé chez les jeunes à partir de l'enquête *Jesais*.

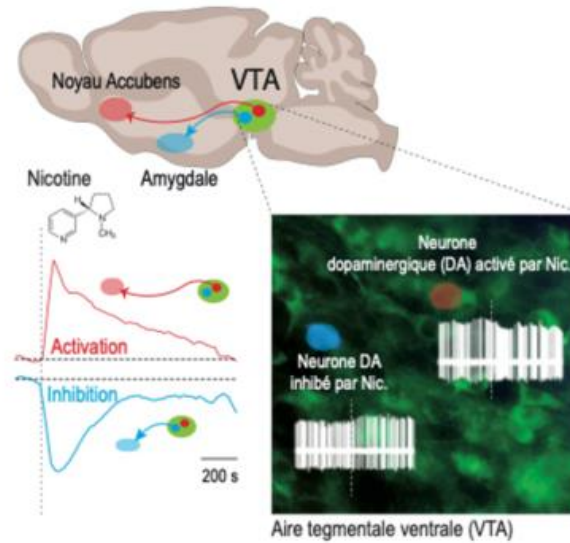
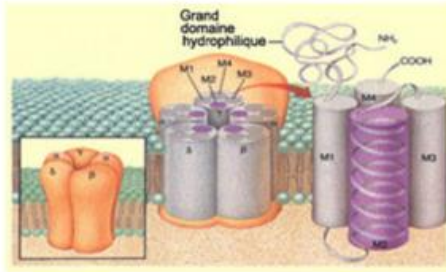
Mécanismes de la dépendance

Les addictions avec substances

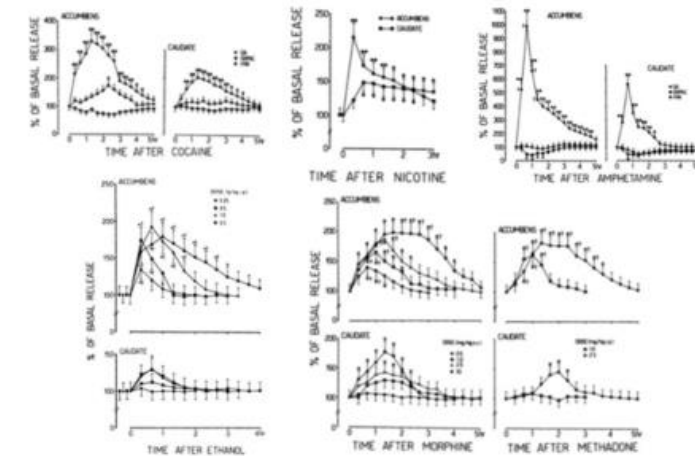


Nicotine

162 g.mol⁻¹



Drugs of abuse increase extracellular dopamine

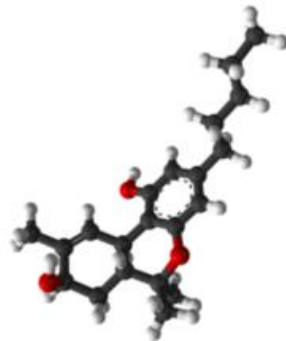


Di Chiara & Imperato, 1988



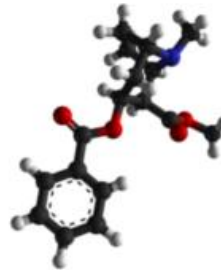
Ethanol

46 g.mol⁻¹



THC

314 g.mol⁻¹



Cocaïne

303 g.mol⁻¹



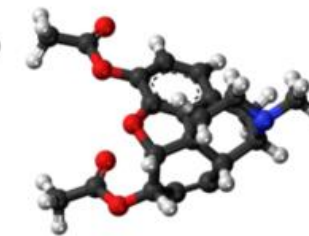
Amphétamine

135 g.mol⁻¹



MDMA

193 g.mol⁻¹



Héroïne

369 g.mol⁻¹

Définition Addiction DSM 5 et CIM 11

Usage inadapté
Souffrance Clinique
Compulsion

Personnalité

Nicotine

Environnement

Précocité de
l'exposition

40-60%

Génétiques

Triptyque de OLIEVENSTEIN

Associations à des situations,
à des souvenirs,
à des personnes...

PSYCHOLOGIQUE

Image de soi
"Béquille"

Comportements
sociaux

Comportements
rituels

COMPORTEMENTALE

Automatismes

DÉPENDANCE
COMPLEXE

PHYSIOLOGIQUE

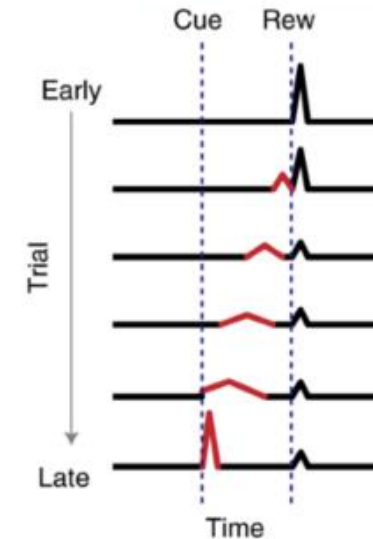
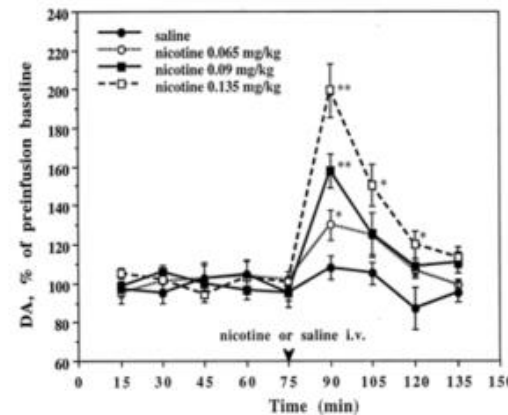
Demandes des récepteurs
nicotiniques

Troubles liés à l'usage du Tabac
Avec Dépendance

Dépendance Physique : **Nicotine**

Dépendance Psychologique : **Dopamine**

Dépendance Psychologique : **Pattern Dopamine**



Addiction : Troubles Liés à l'Usage de Tabac



trouble du comportement
comportement excessif

Psychique



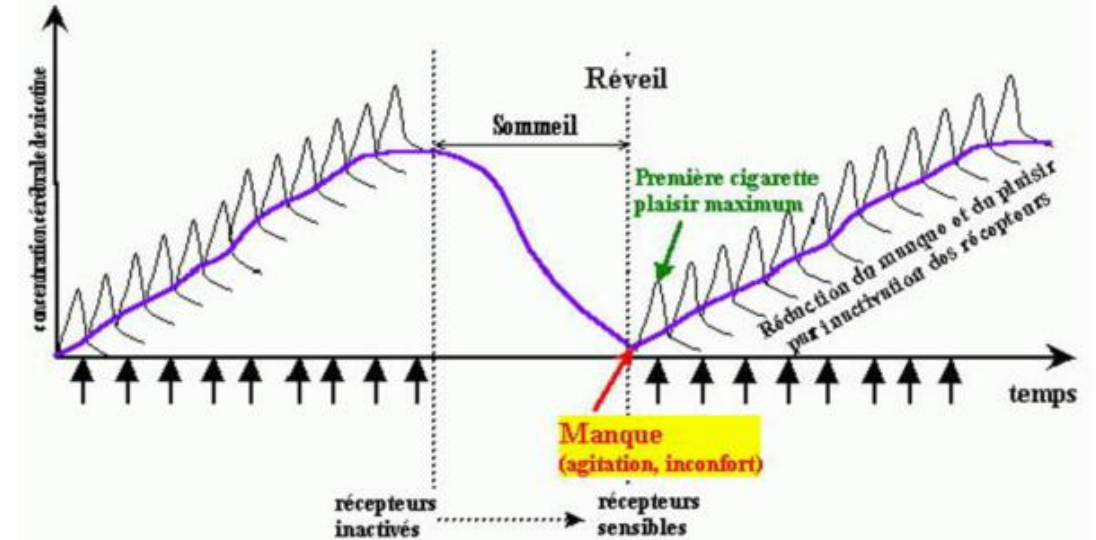
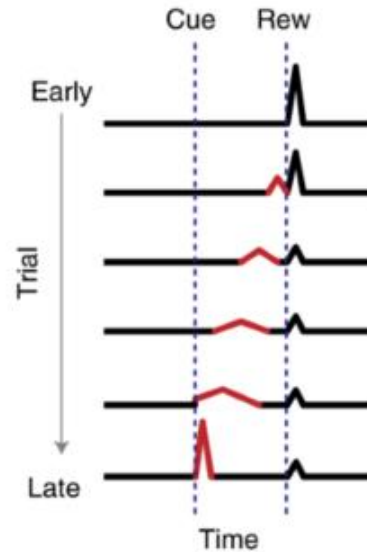
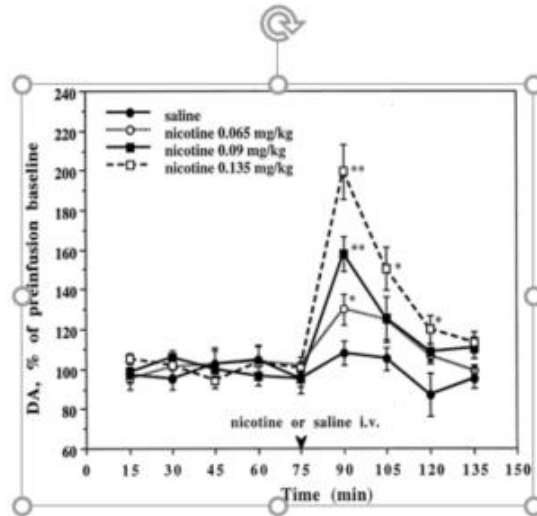
trouble d'apprentissage
apprentissage excessif

Comportemental



corrélats neurobiologiques

Physique



RPIB

- **R**épérage **P**récoce et **I**ntervention **B**rève
- Prévention des **Troubles liés à l'Usage de Tabac avec ou sans dépendance**
- Outil Adapté & Validé pour la **Pratique du MG**
 - Score Short FAGERSTROM (1min/5min)
- Intervention **Brève (FRAMES) (15-20min)**

Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ? Dans les

5 minutes	3
6-30 minutes	2
31-60 minutes	1
Plus de 60 minutes	0

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

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

FRAMES

Feed-back
Responsability
Advice
Menu
Empathy
Self-efficacy

Interprétation des résultats :

- 0-1 : pas de dépendance
- 2-3 : dépendance modérée
- 4-5-6 : dépendance forte

Informations sur le risque Tabac

« Demander-partager-demander »

- « Que savez-vous des risques ? »
- Puis-je apporter des compléments ou des précisions
- Apporter des compléments, en fonction des préoccupations exprimées
- Demander ce que la personne pense de ce que vous apportez

Se rappeler

- On évite les mots qui fâchent
- On valorise les savoirs

Accompagner, Guider les objectifs, Laisser le choix

Reformuler les objectifs et résumer la situation

Selon la réponse

oui franc : proposition d'accompagnement

non : « vous pouvez toujours revenir en parler »

Ambivalent : prendre le temps et ne pas confronter

Remettre de la documentation

- **Valide** et **Légitime** le contenu de l'intervention
- **Résumé** l'ensemble des données orales
- **Journal de bord**

Repérage Précoce et Intervention Brève :

1. **Repérer** de manière systématique les fumeurs
2. **Proposer et restituer** le score du test de repérage
3. **Aborder** et **Expliquer** le Risque Tabac
4. **Evaluer** l'intérêt de la réduction du point de vue du patient
5. **Proposer** des objectifs et des méthodes utilisables pour réduire ou arrêter
6. **Laisser** le choix
7. **Réévaluer** dans une autre consultation
8. **Résumé** de l'entretien
9. **Remettre** de la documentation

Ce qui est important dans l'IB....

- Valorisation de la personne
- Reformulation
- Pas de jugement de valeur/respect
- Demander l'accord « *Qu'en pensez-vous ?* »
- Pas de confrontation
- Deux questions principales :
 - « **Selon vous, quels seraient les principaux bénéfices à modifier votre consommation de tabac ?** »
 - « **Selon vous, qu'est-ce que vous pourriez faire pour réussir à modifier votre consommation de tabac ?** »

Prescrire des TSN

- Recommandations : traitement de 1^{ère} intention
- Objectif : soulager les symptômes de sevrage à la nicotine → Dépendance physique
- Augmentation de 50% à 70% les chances d'arrêter de fumer

Patches



7mg, 14mg ou 21mg / 24h
10mg, 15mg ou 25mg / 16h

Formes orales



Comprimés à sucer, comprimés
Sublinguaux, pastilles : 1 mg à 2,5 mg
Gommes à mâcher : 2 mg ou 4 mg



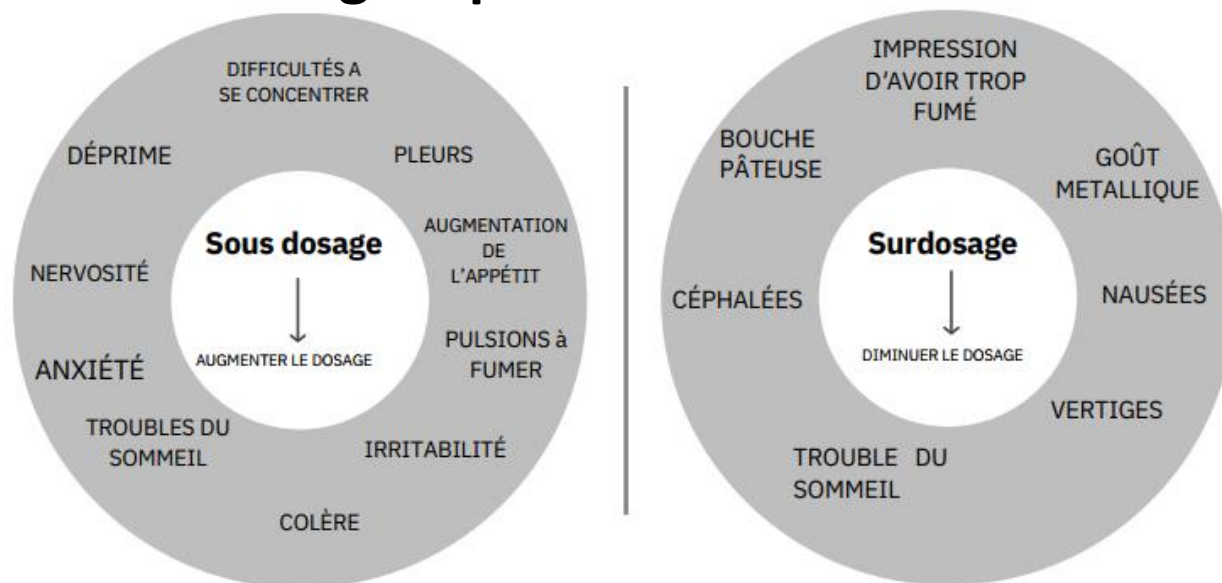
Spray buccaux : 1 mg / dose

Initier un traitement de substitution nicotinique

Correspondance type de cigarette - dose nicotine		
1 cigarette	➔	1 mg de nicotine en sevrage
1 tubée	➔	1,5 mg de nicotine en sevrage
1 roulée	➔	2 mg de nicotine en sevrage

Exemple de prescription
1 paquet de 20 cigarettes par jour Prescrire : 1 patch de 21mg/24h + 6 pastilles 2mg/24h
20 roulées par jour Prescrire : 2 patchs de 21mg/24h + 6 pastilles 2mg/24h

Réévaluer et ajuster le dosage rapidement



Réduire et arrêter les substituts

- Durée : minimum 3 à 6 mois
- Arrêt progressif par palier

Peut-on conseiller à une parturiente de poursuivre sa consommation à 5 cigarettes par jour afin d'éviter d'être stressée?

➤ La réponse est **NON**

➤ Pourquoi:

- ✓ Même à faible consommation l'effet toxique de la cigarette reste présent (monoxyde de carbone, les composants toxiques comme goudron, ammoniac, métaux lourds.....).
- ✓ Apport de nicotine par effet « shoot » favorisant le « craving ».
- ✓ Poursuivre sa consommation favorise cet état de stress et anxiété, même si paradoxalement pour le fumeur, la cigarette donne une sensation d'apaisement.

➤ Gestion du stress:

- ✓ Plutôt conseiller un apport de nicotine avec l'aide des substituts nicotiniques afin d'avoir un apport en continu afin d'éviter le « craving ».
- ✓ Un accompagnement en consultation avec un tabacologue afin d'apprendre gérer ce stress et/ou anxiété avec des méthodes non médicamenteuses (TCC, hypnose, acupuncture, sophrologie, relaxation, Yoga).

Peut-on conseiller la cigarette électronique pendant la grossesse?

- La réponse est **NON**.
- La cigarette électronique n'est pas recommandée par le CNGOF.
- Pourquoi:
 - ✓ Elle favorise l'apport en nicotine par effet « SHOOT » donc favorise le craving.
 - ✓ Avec ou sans nicotine, elle favorise la dépendance comportementale.
 - ✓ Même si la E- cig est moins toxique la cigarette classique, elle comprend tout de même des composants comme le propylène glycol, de la glycérine végétale, des arômes, de l'alcool et de l'eau. Notamment le propylène glycol, dont l'utilisation est très controversée, car les effets sont doses dépendantes, et nous avons peu de recul et d'études pouvant montrer l'impact sur la grossesse et le fœtus.
- Que faire si une patiente se présente à vous avec une consommation de E-cig:
 - ✓ Lui expliquer qu'il va falloir l'arrêter progressivement avec une prescription de patchs nicotiniques.
 - ✓ L'intérêt d'une prise en charge en consultation de tabacologie.

Peut-on allaiter quand on fume?

- La réponse est **OUI**.
- Toutefois on conseillera l'arrêt du tabac avec une prise en charge adaptée. Les substituts nicotiniques par patchs sont autorisés pendant l'allaitement.
- Et si cela n'est pas désiré, on adaptera la consommation en fonction des tétées:
 - ✓ Fumer après la tétée.
 - ✓ Fumer dehors.
 - ✓ Bien se laver les mains, les dents et changer de vêtements (pull, tee shirt..) avant de prendre son bébé.

Ressources territoire et outils

- **Ressources sur le territoire :**

- Consultations de tabacologie et d'aide à l'arrêt du tabac
- Consultations de diététique
- APA



- **Outils d'aide à l'arrêt :**

- Traitement médicamenteux : TSN...
- Thérapies Cognitives Comportementales
- Vape
- Activité physique, Maisons Sport Santé
- Gestion du stress : sophrologie, méditation...
- Méthodes alternatives (pas de preuve d'efficacité) : hypnose, acupuncture...



Merci pour votre attention



CPTS : contact@cpts-grand-amiens.fr



CHU : hopitalsanstabac@chu-amiens.fr