

# Le tabagisme

*Dr Selmani*

# Introduction

- Le terme « tabagisme » est le terme médical désignant l'intoxication aiguë ou chronique provoquée par l'abus du tabac.
- C'est un problème de société à l'échelle mondiale.
- La relation tabac - cancer bronchique a été établie
- Le tabac = seul produit de consommation courante qui tue prématurément 50% de ses utilisateurs!!!

- **Le tabac est responsable  $\approx$  35 maladies chroniques**
  - Respiratoires (emphysème , bronchite chronique ...)
  - Cardio-vasculaire (maladie coronarienne ischémique )
  - Digestives ( cancers : estomac , oesophage , pancréas )
  - Rénales ( cancers : rein , vessie )
  - Cancer de la bouche , du larynx ...

# Epidémiologie

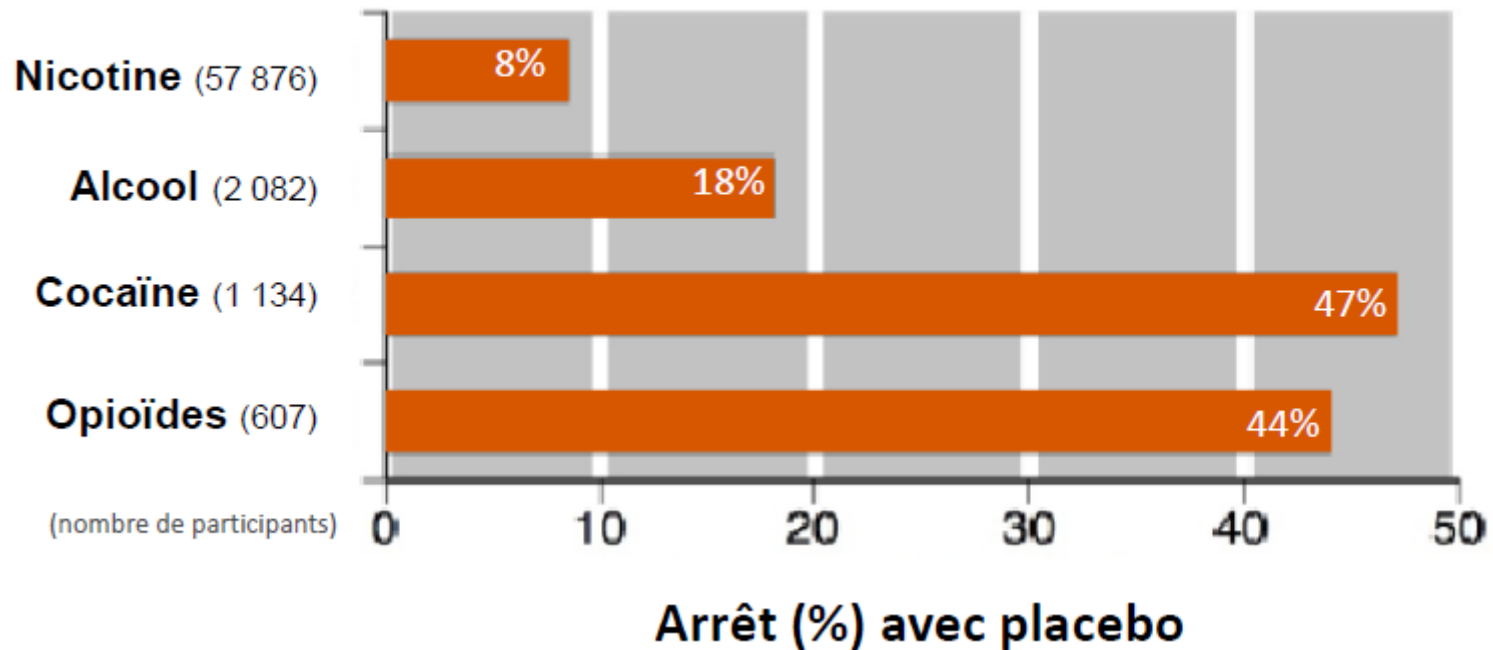
- L'OMS estime que 5 millions de personnes meurent chaque année de l'usage du tabac.
- En Algérie : deux enquêtes récentes retrouvent, respectivement des prévalences de, 9 % chez l'adolescent<sup>1</sup> (17,5 % = garçons) et 15 % chez l'adulte<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Youth: Global Youth Tobacco Survey, 2013; National, ages 13-15

<sup>2</sup>Adult: Algeria Adult Tobacco Survey, 2010; National, ages 15-74

# Dépendance au tabac

- Taux d'arrêt avec placebo pour différentes addictions



# Composition du tabac



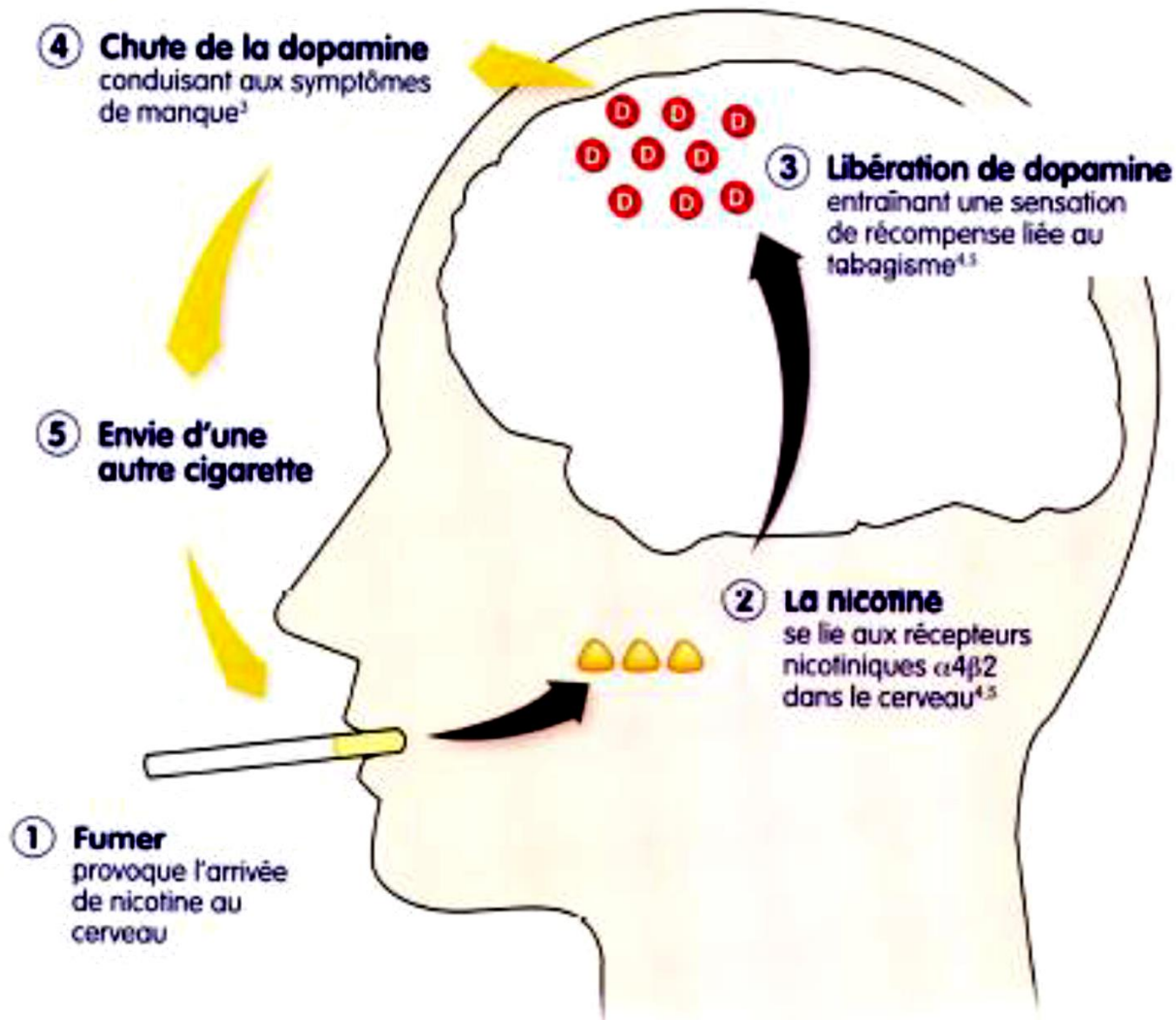
**Il existe plus de 4000 composants identifiés dans la fumée de tabac dont de nombreux sont toxiques et 60 sont des cancérogènes reconnus**

# Nicotine

- Le comportement tabagique est renforcé par une dépendance complexe : **physique à la nicotine et psycho-comportementale**
- La nicotine(gazeuse) de la fumée de tabac :
  - est l'acteur principal de la dépendance tabagique.
  - arrive en **7 secondes** au niveau du cerveau, **effet «shoot»**
  - agit sur des récepteurs cérébraux situés sur le système de récompense du cerveau: **libération de dopamine+++**
  - baisse du taux sérique pousse à (re)fumer
  - est une « drogue dure » +++

# Cycle de dépendance :

## Système de récompense





# Marqueurs du risque tabagique

## 1. **Dose cumulative** : les paquets-années

- la quantité de tabac consommé (paquet / année) = nombre de cigarettes fumées par jour × nombre d'années de tabagisme / 20.
- **Par exemple** : pour 10 cigarettes fumées par jour pendant 20 ans, le nombre de paquets-années sera égal à  $1/2 \times 20$ , soit 10 paquets-années.

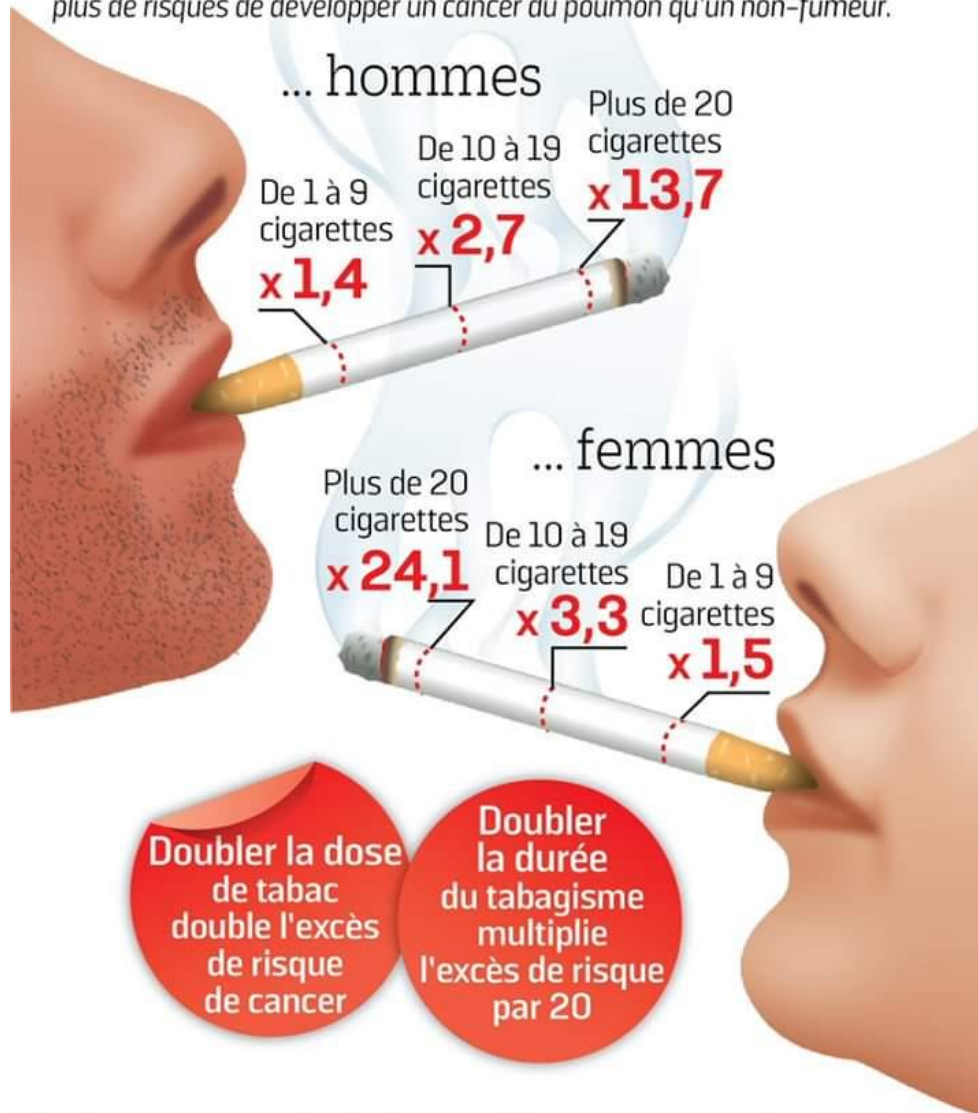
## 2. **Âge de début et durée du tabagisme**

- Le risque est plus important en cas de plus longue durée d'exposition et l'âge jeune de de début.
- La dépendance

### 3. Selon le sexe

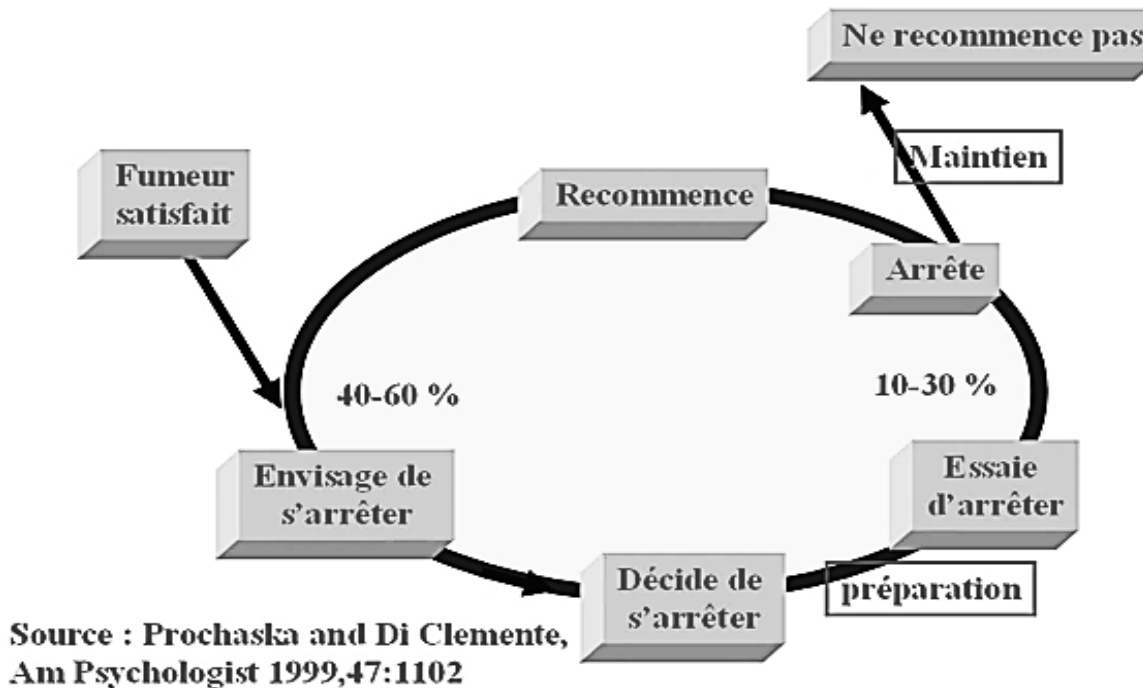
Le risque de cancer pour les fumeurs...

Note de lecture : un homme fumant de 1 à 9 cigarettes par jour a 1,4 fois plus de risques de développer un cancer du poumon qu'un non-fumeur.



# Moyens thérapeutiques: Etat de motivation?

## Les stades de maturation vers l'arrêt du tabac



- L'approche d'un fumeur dépend de son état de motivation par rapport à un sevrage éventuel défini selon **le schéma de Prochaska**:
  - **Stade de préconsidération**: conseil minimal ;
  - **Stade de considération**: aide à la maturation de la motivation ;
  - **Stade de préparation**: information sur le sevrage ;
  - **Stade d'action**: aide au sevrage ;
  - **Phase de maintien**: prévention des rechutes

# Test de Fagerström

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre 1 <sup>ère</sup> cig ?	Dans les 5 , 1 <sup>ères</sup> min Entre 6 et 30min Entre 31 et 60min Après 60min	3 2 1 0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	OUI NON	1 0
A quelle cig de la journée vous sera-t-il plus difficile de renoncer ?	La 1 <sup>ère</sup> le matin N'importe quelle autre	1 0
Combien de cig fumez-vous /jour ?	10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus	0 1 2 3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après- midi?	OUI NON	1 0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade et\ou que vous devez rester au lit presque toute la journée ?	OUI NON	1 0

# Test de Fagerström

- La dépendance à la nicotine est évaluée grâce au test de FAGERSTRÖM

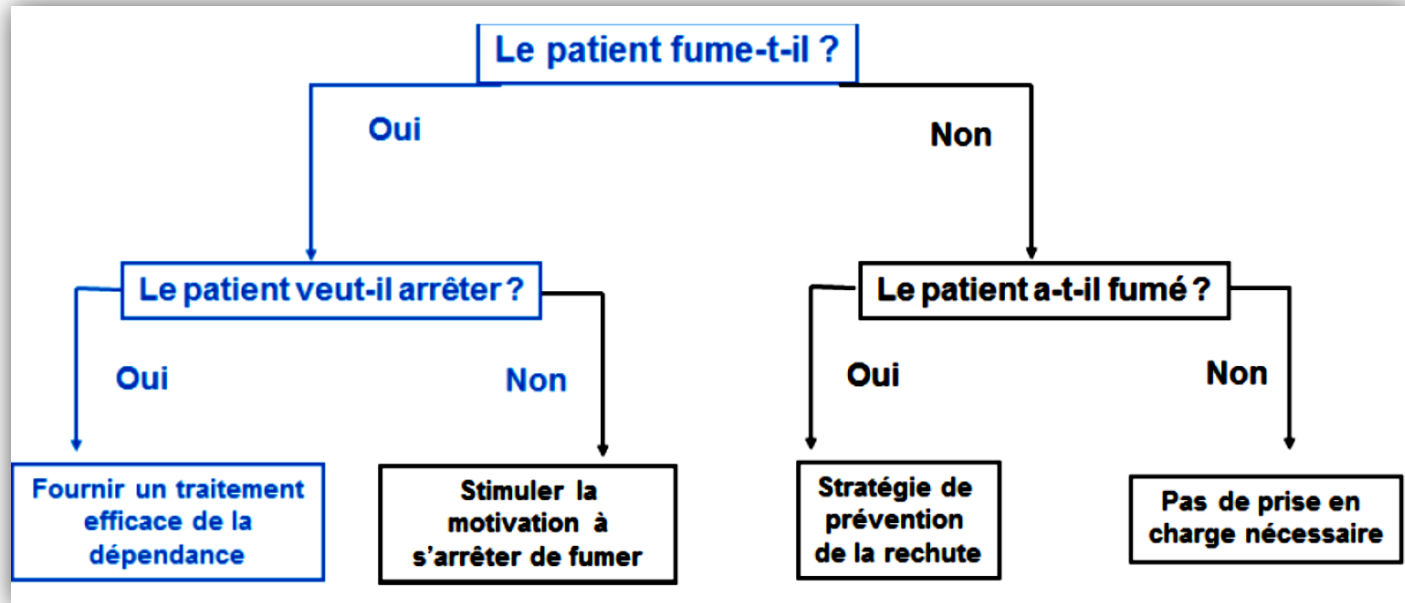
## Interprétation

0 - 2	Pas de dépendance
3 - 4	Dépendance faible
5 - 6	Dépendance moyenne
7 - 8	Dépendance forte
9 - 10	Dépendance très forte

# La prise en charge du fumeur (le sevrage tabagique)

## 1. Le conseil minimal :

- Il est donné par un professionnel de la santé lors d'une consultation pour un motif autre que le tabagisme, en dehors de toute demande de sevrage de la part du patient, son but est de permettre la maturation de la décision d'arrêter.
- Il consiste à demander systématiquement à chaque patient s'il est fumeur et s'il a envisagé la possibilité de s'arrêter de fumer.



# La prise en charge du fumeur (le sevrage tabagique)

## 2. La consultation de sevrage :

- s'adresse à des patient motivés et volontaires par des médecins spécialistes ou généralistes formés en tabacologie.

## 3. Différent types de traitement :

### A. *Les substituts nicotiques*

- Les patches : diffusion de la nicotine à travers la peau vers le sang et le cerveau
- les gommes à mâcher : à 2 et 4 mg sont les produits les plus anciens
- les comprimés sublinguaux : ne nécessitent que de les placer sous la langue
- les comprimés à sucer, ils évitent de trop saliver
- les inhalateurs : ressemblent à des fume-cigarettes, mais la nicotine est bien d'absorption buccale (donc lente). Ils préservent la gestuelle

# Adaptation de la dose : bon usage

1 cigarette=1mg nicotine=1 mg de substitut

## Syndrome de sevrage

- Troubles de l'humeur
- Insomnie
- Irritabilité
- Troubles de concentration
- Majoration de l'appétit

**Sous-dosage  
(fréquent)**

**Bon  
dosage**

**Sur-dosage  
(rare)**

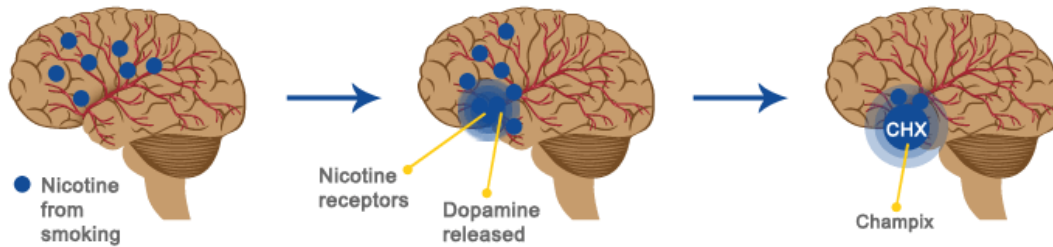
- Bouche pâteuse
- Diarrhée, nausées
- Palpitations
- Céphalées
- Insomnie



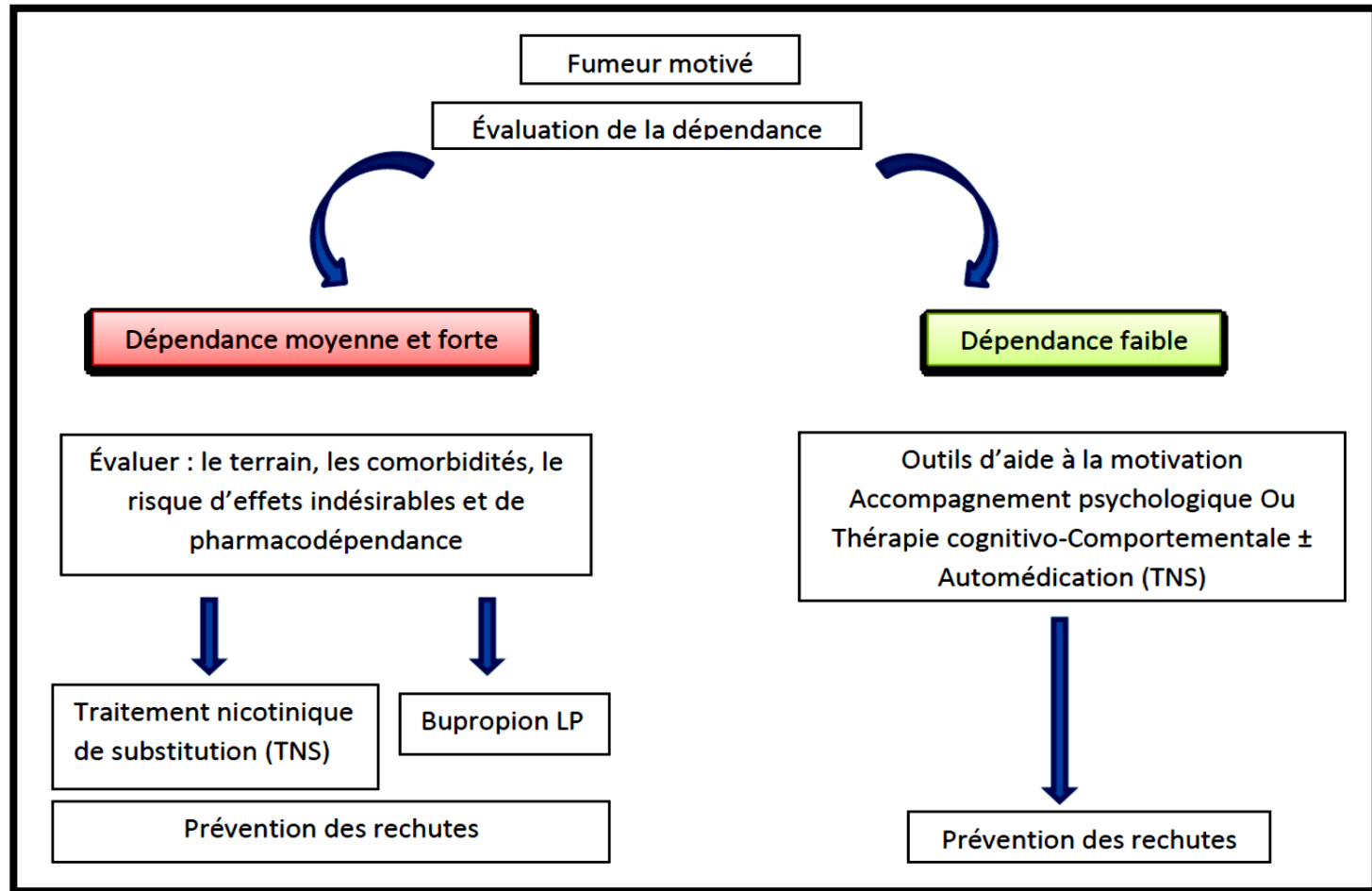


## B. Les médicaments non nicotiques

- Bupropion (Ziban<sup>®</sup>)
- Varenicline (Champix<sup>®</sup>).



# Conduite du sevrage



- **Effets secondaires du sevrage tabagique (manque de Nicotine)**

- ✓ Les troubles anxio-dépressifs
- ✓ Les troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- ✓ Le ralentissement du transit intestinal à corriger par l'apport de fibres alimentaires ou par des régulateurs de la motricité intestinale
- ✓ La prise de poids

# Place de la e-cigarette dans l'aide au sevrage tabagique?



- Contrairement à la cigarette, la vapoteuse ne libère
  - ni monoxyde de carbone (pas de CO)
  - ni quantité « significative » de cancérigènes (pas de tabac)

*Goniewicz ML et al. Tob Control 2014;23:133-9*
- La vapeur est 90 fois moins toxique que la fumée de tabac ++

*Public Health England :remboursement depuis aout 2015!!!*
- L'utilisation de l'e-cigarette dans l'accompagnement thérapeutique est acceptable si:
  - le fumeur ne veut pas ou ne peut pas arrêter avec les traitements validés
  - le fumeur est demandeur
  - si le fumeur l'utilise déjà (ne pas le décourager)

*(recommandations HAS 2014)*