# LE SEVRAGE TABAGIQUE

***Fumer tue 66 000 personnes par an, en France, principalement par cancer, mais aussi par maladies cardiovasculaires et bronchopneumonie chronique obstructive,soit 10% de la mortalité globale.Le fumeur a une espérance de vie réduite de 8 ans en moyenne et un fumeur sur deux va mourir d'une maladie favorisée ou causée par le tabagisme.***

*Si dépendance est due à la nicotine, la dangerosité du tabac est imputableaux 4000 autres composés chimiques présent dans la fumée et inhalés : goudrons, pyrènes, métaux (mercure,arsenic,plomb...)et produits irritants (cétones, phénols...)etc..La fumée de cigarette contient également du monoxyde de carbonne impliqué dans l'athérosclérose.*

**La nicotine agit sur le cerveau;**il s'en suit des effets positifs sur l'humeur,la concentration et la mémoire.La déplétion en dopamine (neuro médiateur)en retour, entraine un besoin en nicotine (mécanisme commun à toute les drogues).De plus, comme la nicotine atteint très rapidement le système nerveux central (shoot) son pouvoir addictif est important.

**La dépendance** est due à des facteurs individuels,environementaux:tabagisme parental,tendance anxieuse,mode de vie et des facteurs génétiquesconditionnant le métabolisme de la nicotine.

**Les effets nocifs sont:**
Les cancers**:**le tabac est responsable d'environ 90% des cancers du poumon et de 30% de l'ensembles des cancers.
Au niveau cardio respiratoire:bronchoconstriction (resserement des bronches), augmentation de la sécrétion de mucus et par conséquent toux d'irritation.15 à 25% des fumeurs pourront developper une bronchopneumopathie obstructive.
Le monoxyde de carbone se fixant dans le sang à la place de l'oxygène, le risque d'atherosclérose augmente. Cela peut se traduire par un angor, un infarctus,des maux de tête, des vertigeset la diminution de la resistance à l'exercice physique.
Les shoots de nicotine (pics) augmentent le rytme cardiaque et la tension arterielle.
Le tabagisme peut être impliqué dans le développement des ulcères gastroduodenaux, des infections (pneumonies, surinfections de bronchites chroniques) du diabète.Il accélère la survenue de la ménaupause, augmente le risque d'ostéoporose, diminue la fertilité, favorise le veillissement de la peau, dégrande les dents et les gencives (parodontites).

18% des femmes fumeuses continuent de fumer pendant tout ou partie de leur grossesse.Le risque d'accidents gravidiques, de retard de croissance intra-uterin, de prématuré voir de mort subite est augmenté. Le bébé par la suite nécéssitera plus de soins

***Le tabagisme passif revient à fumer de 0,1 à 2 cigarettes par jour et la fumée contient plus d'éléments toxiques que le flux primaire qu'inhale le fumeur!Le risque de cancer du poumon chez le conjoint est augmenté de 25 à 35%...Les enfants ont plus fréquement des infections ORL. C'est le fondement de la loi appliquée en Janvier 2008..***

**L'arret du tabac** entraine des bénéfices immédiats (goût, odorat, peau, respiration).L'espérance de vie des fumeurs aprés arret se rapproche de celle des non fumeurs en dix ans environ.Les bénéfices de l'arrêt sont d'autant plus importants et significatifs qu'il survient précocément.
L'évolution des pathologies en cours est alors plus favorable et leurs traitements plus efficaces.

***Le degré de motivation à l'arrêt du tabac est un facteur essentiel à la réussite du sevrage.***

**Le test de Fagerstrom évalue essentiellement la dépendance physique à la nicotine.** C'est le plus utilisé.

Combien de temps aprés votre reveil fumez vous votre 1ère cigarette?
a)Dans les 5 premères minutes: 3
b)Entre 6 et 30 minutes: 2
c)Entre 31 et 60 minutes: 1
d)Aprés 60 minutes : 0

Trouvez vous difficile de vous abstenir de fumer dans des endroits où c'est interdit?
a)Oui: 1
b)Non: 0

A quelle cigarette de la journée vous est-il le plus dificile de renoncer?
a)La première: 1
b)N'importe quelle autre: 0

Combiende cigarette fumez vous par jour (light ou non)
a)10 ou moins: 0
b)11 à 20: 1
c)21 à 30: 2
d)31 ou plus: 3

Fumez vous à un rythme plus soutenu le matin que l'aprés-midi?
a)Oui:1
b)Non:2

Fumez vous lorsque vous êtes malade et/ou alité la majeur partie de la journée?
a)Oui:1
b)Non: 0

0 à 2: non dépendant
3 à 4: faiblement dépendant.
5 à 6: moyennement dépendant
7 à 10: fortement dépendant

Le dosage des marqueurs bilogiques n'est réalisé qu'en consultations de tabacologie, dans des situations particulières. Il ne reflète pas suffisament le degré de dépendance.
Le CO dans l'air expiré reflète la consommation des heures précédant la mesure.
Le dosage de la cotinine (principal métabolite de la nicotine) est l'image des apports de nicotine des 2 à 3 jours précédents.

*Les substituts nicotiniques (patchs, gommes, comprimés à sucer, tabs, inhalers) le Zyban et le Champix limitent le syndrome de manque.Il existe plusieures stratégies d'aide à l'arret du tabac qui essaient de tenir compte des divers type de fumeur, du degré de motivation,de dépendance... Actuellement les tabacologues ne sont pas pour un sevrage total et immédiat, mais pour la réduction du nombre quotidien de cigarette fumées sous substituts nicotiniques (procéssus de sevrage graduel).Ces produits relèvent de la définition du médicament (artL511 code de la Santé Publique).Leur commercialisation fait l'objet d'une autorisation de mise sur le marché AMM.*

Plus de la moitié des fumeurs motivés, peu ou moyennement dépendants, réussissent à arrêter de fumer seuls, avec l'aide psychologique de leur entourage ou avec l'aide de méthodes dont l'efficacité n'est pas démontrée.
Pour les plus dépendants une aide médicalisée est nécessaires.

**Les substituts nicotiniques:**

Le traitement consiste a apporter de la nicotine sous une forme différente du tabac, non toxique, sans les goudrons, le monoxyde de carbone etc..
Il existe différentes strategies: sevrage total et immédiat, abstinence temporaire ou réduction progressive comme étape vers l'arret définitif.Dans les deux derniers cas ont utilise seulement les formes orales.
**Les risques cardiovasculaires des substituts sont faibles** en comparaison du bénéfice attendu du sevrage et nottament chez les fumeurs atteints de maladies coronariennes ou yant des antécédents d'accident vasculaire cérabral.
**L'efficacité des divers types de substituts est comparable.**Le choix est donc personnel:psychologie du fumeur, type de vie, allergie aux patchs...
Les formes orales et surtout l'inhaleur assurent une compensation gestuelle.Les dosage plus importants sont indiqués chez les fumeurs fortement dépendants.**Il est essentiel de bien respecter la technique d'utilisation spécifique à chaque forme.** L'efficacité y est correlée.L'arrêt total immédiat ne peut se faire qu'en l'abscence de symptôme de manque. Le patient ajustera sa dose en conséquence.
**Le surdosage est rare** chez les fumeurs dépendants.Le traitement sera poursuivi sur une période plus ou moins longue avant de réduire la posologie.
Le traitement ne devrait pas dépasser 6 mois à un an.Cela dit il peut être poursuivi au-delà.
**La prise de poids est transitoire** et en générale proportionnelle à la dépendance.
Plusieures tentatives peuvent être nécessaires.

**Les gommes à macher:**
*indications:*soulagement des symptomes de sevrage nicotinique, abstinence temporaire,réduction du tabac comme étape vers l'arret définitif,
*contre indications:* moins de 15 ans ou 18 ans selon marques.
*posologie:*
-en monothérapie, mâcher une gomme à chaque envie, en genéral 8 à 12 et réduire progressivement les doses.
-en association au patch :Nicorette 2mg et patch 15mg/24h. 6 gommes maximum par jour.Réduire ensuite la dose de patch puis seulement celle des gommes.
Se ne sont pas des chewing gums: mâcher 30 secondes, laisser contre la joue 2 minutes et ainsi de suite.Au bout d'une demie heure il n'y a plus de nicotine dans la gomme.Les porteurs de prothèse dentaire éviteront.
*effets indésirables:* irritation de lagorge,hypersialorhée, nausées, éructations,
Nicogum 2mg Nicorette 2 et 4mg Niquitin 2 et 4mg Nicotinell 2 et 4mg

**Les comprimés à sucer:**
*indications:*soulagement des simptomes de sevrage tabagique.
*contre-indications:* moins de 18 ans sans prescription médicale.
*posologie:*au début du traitement sucer 1cp toutes les 1 à 2 heures.Ne pas dépasser 30cp à 1mg par jour, 15 cp à 2mg par jour et 11 cp à 4 mg par jour.Réduire progressivement les doses.
Sucer le comprimé sans le croquer, la dissolution se fait en 30 minutes.
Moins irritants que les gommes.
Nicotinell 1 et 2mg Niquitin 2 et 4mg

**Les pastilles à sucer:**
*indications:*soulagement des symptomes de sevrage nicotinique,réduction du tabac comme étape vers l'arrêt définitif.
*contre indications:* moins de 15 ans.
*posologie:*
-en monothérapie: maximum 30/jor.
-en association au patch, utiliser le patch adapté au niveau de la dépendance et sucer une pastille à chaque envie, 5 à 6/jour max.Réduire la dose des patchs,puis celle des pastilles.
Déplacer régulièrement la pastille d'un coté à l'autre de la bouche,dissolution en 30 minutes.
Nicopass 1,5mg

**Les comprimés sublinguaux: tabs**
*indications:* soulagement des symptomes de sevrage nicotinique.
*contre indications:* moins de 15 ans.
*posologie:* sucer 1 cp toute les 1 à 2 heures, maximum 30/jour. Si besoin doubler les doses à chaque prise.Placer le comprimé sous la langue, délitement en 30 minutes. D'utilisation discrète, l'effet est ressenti en 2 à 3 minutes.
*effets indésirables:* hypersalivation, brûlures gastriques dûs à une diffusion trop rapide.
Nicorette Microtabs 2mg.

**Les inhaleurs:**
*indications, contre indications:* idem pastilles.
*posologie:* ne pas dépasser 12 cartouches/jour. En association 4 à 5/jour.Diminuer la dose de patch, puis d'inhaleur.Aprés ouverture, utiliser la cartouche dans les 12 heures du fait de l'évaporation.Durée d'utilisation d'une cartouche: 20 à 80 minutes. Le geste évoque celui de la cigarette.
Nicorette inhaleur 10mg

**Les patchs:**
Les recours aux patchs évite les écueuils liés à l'usage des formes orales. En simplifiant le dispositif 21mg/24h équivaut à 15mg/16heures.Si des troubles du sommeil surviennent, le dispositif sera retiré la nuit.Si le reveil est plus difficile, on utilisera la forme sur 24 heures.
*indications:* soulagement des symptômes de sevrage tabagique.
*contre indications:* moins de 15 ans.
*posologies:* choisir le dosage initial en fonction du degré de dépendance. Test de Fagerstrom superieur ou égale à 5 et/ou consommation d'un paquet de cigarette par jour: 21mg/24h
Test de Fagerstrom inférieur à 5 et/ou moins d'un paquet/jour: 15mg/24h.
Changer d'endroi d'application tous les jours.Se laver les mains aprés chaque application.Il ne faut pas couper le dispositif.
Nicopatch 21 14 7mg/24h NiquitinClear 21 14 7mg/24h Nicotinell 15mg/16h 10mg/16h

**Les Zyban (Bupropion):**

Le Zyban est un antidépresseur, de structure proche des amphétamines.Il inhibe la recapture de la dopamine et de la noradrénaline.
Il est possible d'associer Zyban et substitut nicotinique, (mon recommandé).
L'arrêt du tabac s'effectue dans les 15 premiers jours avant le traitement et la durée est de 7 à 9 semaines.La prise est de 150mg/j pendant 6 jours puis 300mg/j en 2 prises.Il ne faut pas poursuivre au delà de 7 semaines en l'absence d'efficacité.Uniquement sur prescription médicale.

## Le Champix (Varénicline):

Le champix est un agoniste partiel du recepteur cholinergique nicotinique alpha4bêta2 et un antagoniste par blocage des recepteurs nicotiniques.Il s'en suit une absence de plaisir si le patient fume sous traitement.L'association aux substitus nicotiniques n'est pas recommandée.
Le traitement débute 1 à 2 semaines avant la date de sevrage.La prise est de 0,5mg/j pendant 3 jours, puis 0,5mg 2 fois/jour pendant 4jours, puis 1mg 2 fois/jour.Le traitement de 12 semaines pourra être prolongé de 12 autres semaines en cas de succés à 1mg 2 fois/jour. Uniquement sur préscription médicale.

L'assurance maladie prend en charge et rembourse jusqu'à 50€uro/an.

## L'Acomplia (Rimonabant):

Ce médicament n'est commercialisé en France que dans le traitement des patients obèses ou en surpoids avec des facteurs de risque associés.Cependant, une dose de 20mg/jour double les chances d'arrêter de fumer par rapport au placébo, aprés dix semaines de traitement...sans gain de poids.

www.nicopatch.com
www.nicorette.fr
www.niquitin.fr
www.tabac-liberte.com