



Arrêt du tabac en pratique

Hôpital de la Croix-Rousse

7 novembre 2016

Dr Dominique TRIVIAUX

La loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé autorise, en sus des médecins et des sages-femmes, les médecins du travail, les chirurgiens-dentistes, les **infirmiers** et les **masseurs-kinésithérapeutes** à prescrire les **traitements de substituts nicotiques**, et donne ainsi accès à leurs patients au forfait d'aide au sevrage tabagique.



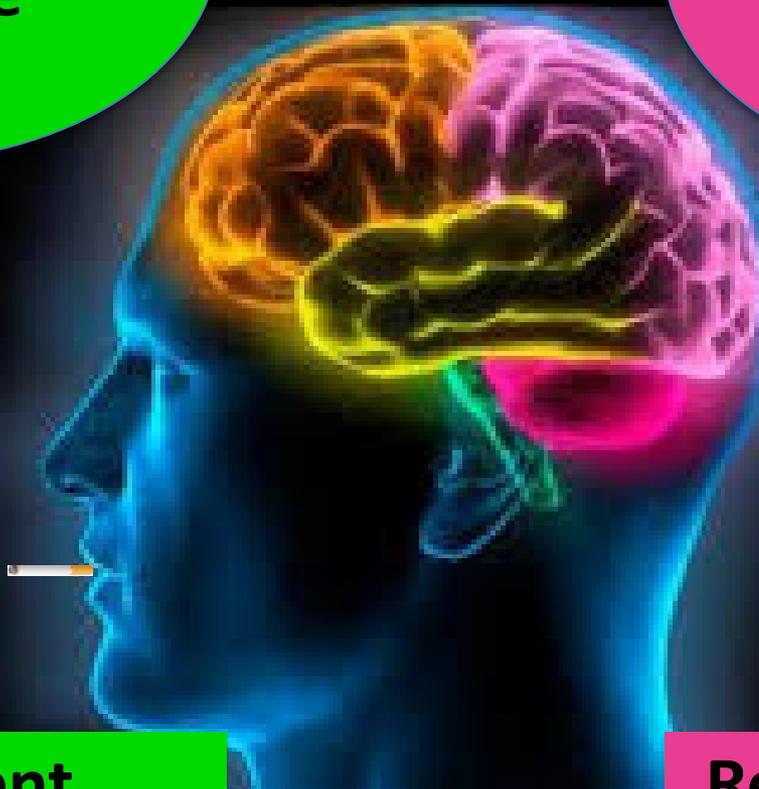
**Dépendance
physique**

**Dépendance
psychologique et
comportementale**



**Dépendance
physique**

**Dépendance
psychologique et
comportementale**



**Traitement
médicamenteux**

**Reprogrammation
cognitive**

**Dépendance
physique**

**Dépendance
psychologique et
comportementale**



**Traitement
médicamenteux**

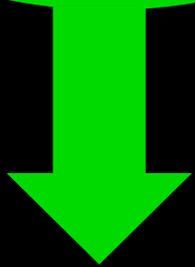


**Reprogrammation
cognitive**

**Dépendance
physique**



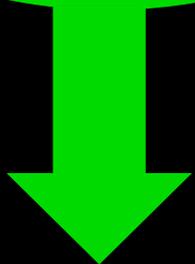
Dépendance
physique



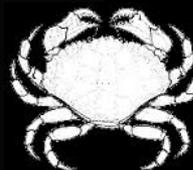
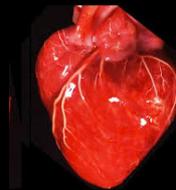
NICOTINE



Dépendance
physique



NICOTINE



CO

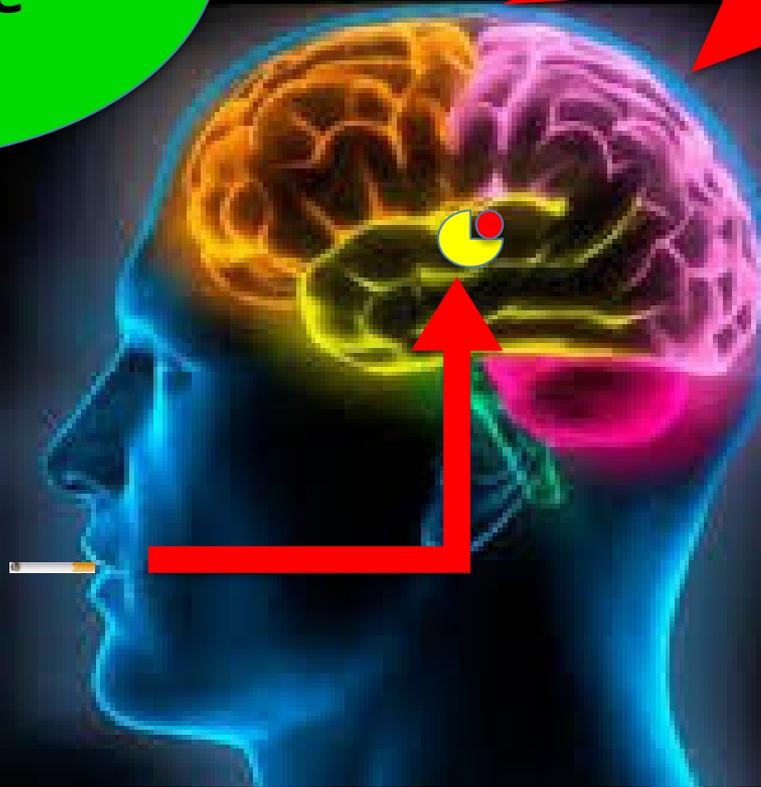
Substances
irritantes

Goudrons

....

**Dépendance
physique**

**10 secondes
=
SHOOT Nicotinique**



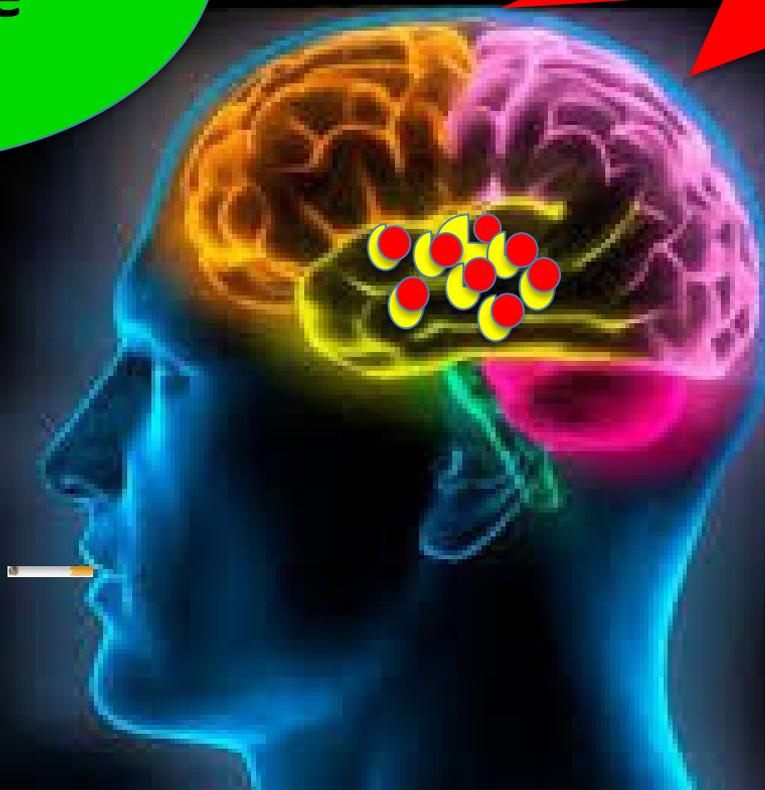
**Dépendance
physique**

**10 secondes
=
SHOOT Nicotinique**



**Dépendance
physique**

**10 secondes
=
SHOOT Nicotinique**

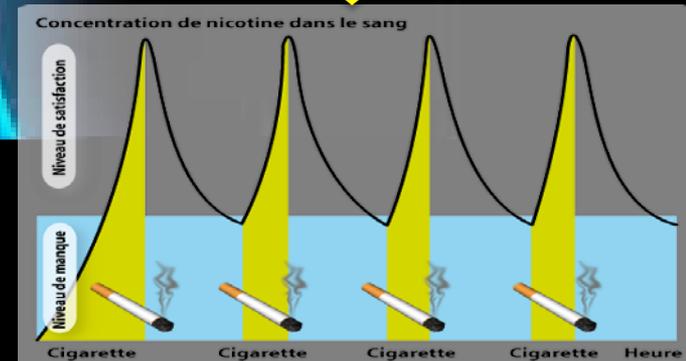


+ 30 à 50%

Dépendance
physique

10 secondes
=
SHOOT Nicotinique

Manque



Les signes de manque



*Envie impérieuse de
fumer*
(> 10 semaines)



Insomnie
(< 4 semaines)



*Irritabilité,
frustration ou colère*
(< 4 semaines)

*Augmentation de
l'appétit ou du poids*
(> 10 semaines)



*Agitation
ou impatience*
(< 4 semaines)

*Humeur instable
ou dépressive*
(< 4 semaines)



La substitution



La substitution

Apporter de la nicotine :

- 1. Réduit le craving et le syndrome de manque**
- 2. Réduit l'effet de récompense du tabagisme**



Comment ?

Nicotine plasmatique ng/ml

25

Cigarette => montée brutale de la nicotine
=> entretien de la dépendance

TSN => montée lente et progressive de la nicotine
=> pas d'entretien de la dépendance

Spray Nasal

Gomme 4 mg

Inhaleur

Timbre 21 mg

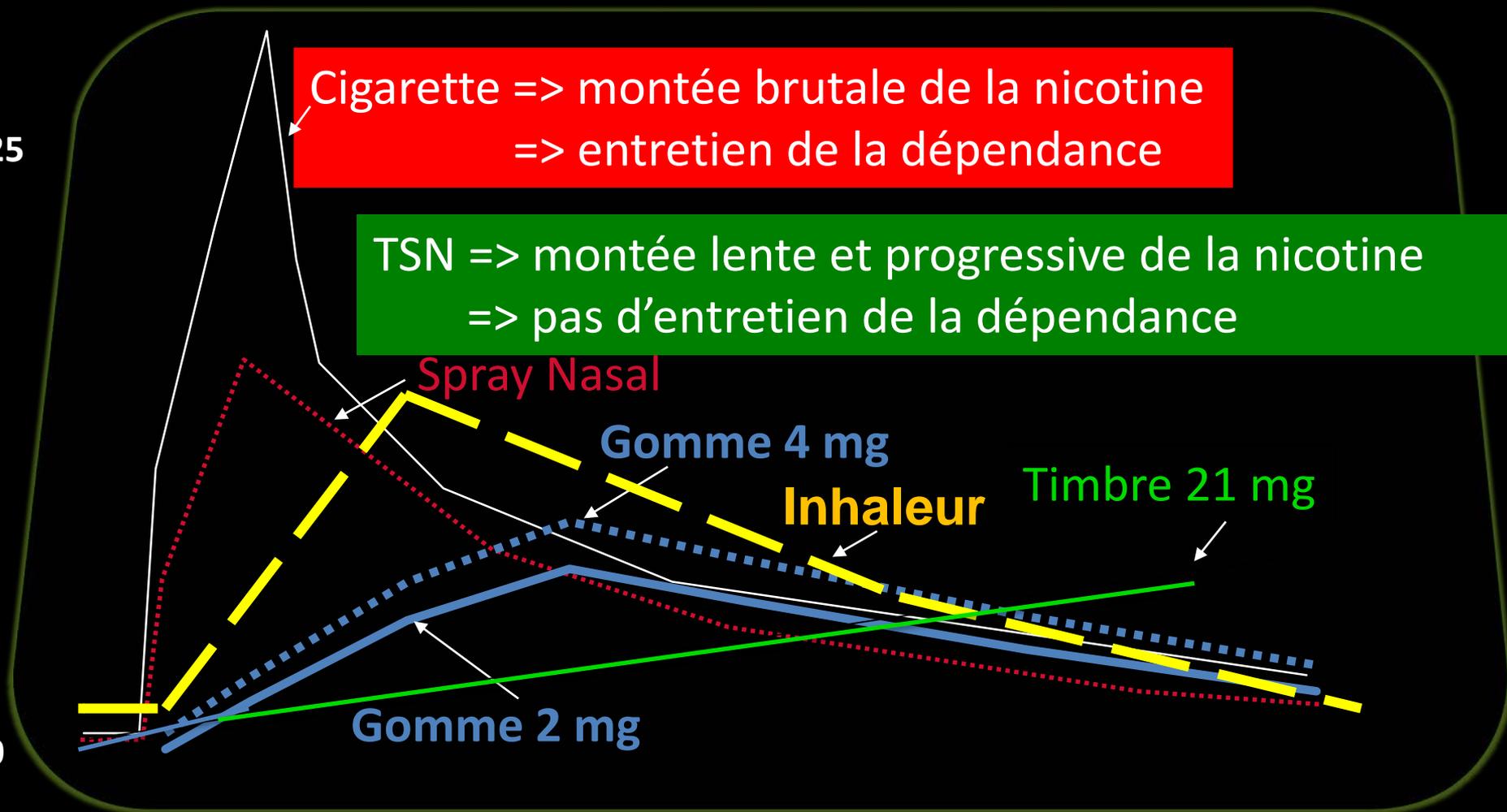
Gomme 2 mg

0

0

30

60 minutes



Les signes de manque



Dépression



Forte envie de fumer
(craving)



Colère, irritabilité

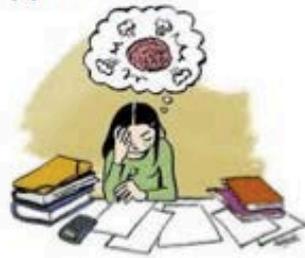


Augmentation
de l'appétit

Symptômes de manque



Anxiété



Difficultés de concentration



Insomnie



Agitation, nervosité

Les signes de surdosage



Nausées



Céphalées



Vertiges



Bouche pâteuse

SURDOSAGE



Accélération de la fréquence cardiaque



Diarrhées



Dégoût de la cigarette

Un juste équilibre...

Symptômes de manque

Dépression

Forte envie de fumer (craving)

Colère, irritabilité

Augmentation de l'appétit

Anxiété

Difficultés de concentration

Insomnie

Agitation, nervosité

SURDOSAGE

Nausées

Céphalées

Vertiges

Bouche pâteuse

Accélération de la fréquence cardiaque

Diarrhées

Dégoût de la cigarette

**Dépendance
physique**

**Dépendance
psychologique et
comportementale**



**Traitement
médicamenteux**



**Reprogrammation
cognitive**

**Dépendance
psychologique et
comportementale**



Dépendance psychologique



Dépendance psychologique



Joie



Satisfaction



Bien être



Colère



Anxiété



Stress



Tristesse



Dépendance Comportementale





**Dépendance
psychologique et
comportementale**



Déprogrammer...



Pour Reprogrammer !





3		1							
5	7		3	1					8
9	6		5					9	5
4		5	8			7			6
8									
								4	2
		7	1						



Apprendre à gérer ses envies



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I															
II															
III															
IV															
V															
VI															
VII															
VIII															
IX															
X															
XI															
XII															
XIII															
XIV															
XV															



Que faire en pratique ?

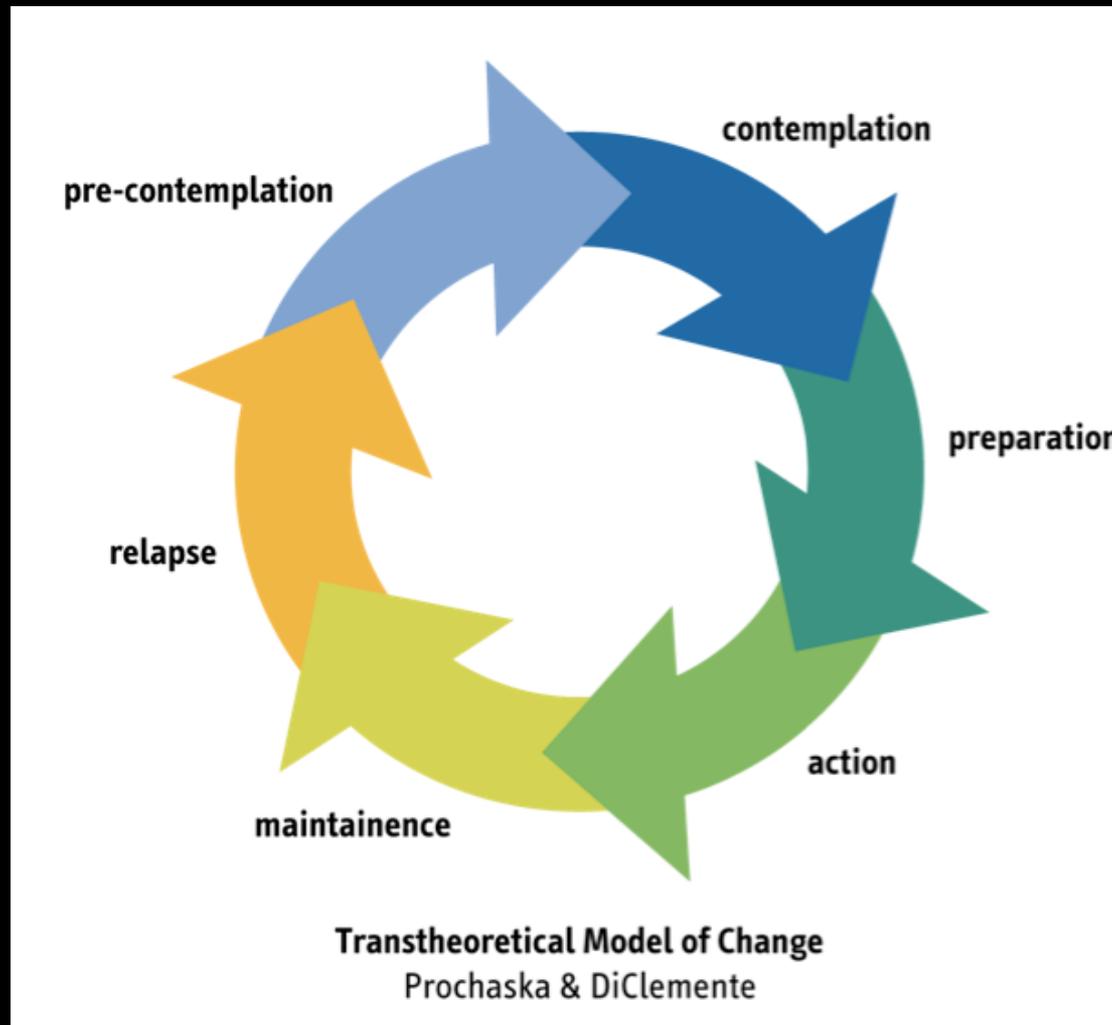
Que faire en pratique ?

1. Evaluer la motivation au changement
2. Evaluer la dépendance à la nicotine
3. Substituer à bonne dose
4. Associer les formes entre elles
5. Revoir le patient pour adapter sa substitution
6. Orienter vers un tabacologue

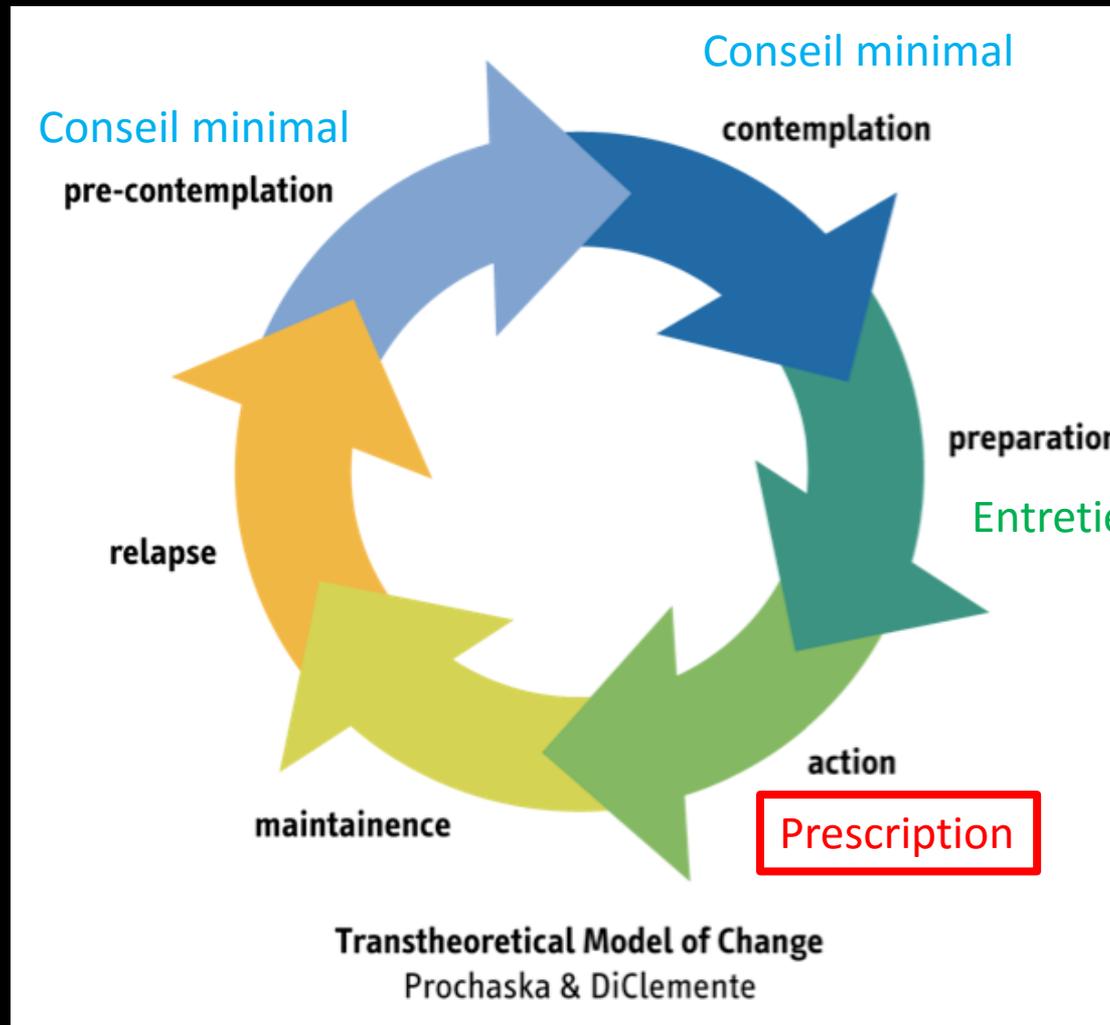
Que faire en pratique ?

- 1. Evaluer la motivation au changement**
2. Evaluer la dépendance à la nicotine
3. Substituer à bonne dose
4. Associer les formes entre elles
5. Revoir le patient pour adapter sa substitution
6. Orienter vers un tabacologue

La motivation au changement



La motivation au changement



Que faire en pratique ?

1. Evaluer la motivation au changement
- 2. Evaluer la dépendance à la nicotine**
3. Substituer à bonne dose
4. Associer les formes entre elles
5. Revoir le patient pour adapter sa substitution
6. Orienter vers un tabacologue

Test de Fagerström

1 - 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

3 – A quelle cigarette renonceriez vous le plus difficilement ?

La première de la journée	1
N'importe quelle autre	0

5 – Fumez-vous davantage les 1^{ères} heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

oui 1 non 0

2 – Trouvez vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c' est interdit ?

oui 1 non 0

4 – 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

6 – Fumez-vous lorsque vous êtes malade, que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

oui 1 non 0

Test de Fagerström

0-2 : pas de dépendance

3-4 : dépendance faible

5-6 : dépendance moyenne

7-10 : dépendance forte ou très forte

Test de Fagerström simplifié

1 - 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

4 – 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

0-1 : pas de dépendance

2-3 : dépendance modérée

4-5-6 : dépendance forte

Que faire en pratique ?

1. Evaluer la motivation à l'arrêt
2. Evaluer la dépendance à la nicotine
- 3. Substituer à bonne dose**
4. Associer les formes entre elles
5. Revoir le patient pour adapter sa substitution
6. Orienter vers un tabacologue

Substituer à bonne dose

1 cigarette = 1 mg de nicotine

Substituer à bonne dose

1 cigarette = 1 mg de nicotine



**7 mg/24h
14 mg/24h
21 mg/24h**



Posé pour 24 h

Changé d'endroit tous les jours

Que faire en pratique ?

1. Evaluer la motivation à l'arrêt
2. Evaluer la dépendance à la nicotine
3. Substituer à bonne dose
- 4. Associer les formes entre elles**
5. Revoir le patient pour adapter sa substitution
6. Orienter vers un tabacologue

Associer les formes entre elles



GOMMES
2 et 4 mg



COMPRIMES
1 à 4 mg



PASTILLES
1,5 et 2,5 mg



SPRAY

+

-> 12/j

...

A volonté ?

INHALEUR DE NICOTINE



Que faire en pratique ?

1. Evaluer la motivation à l'arrêt
2. Evaluer la dépendance à la nicotine
3. Substituer à bonne dose
4. Associer les formes entre elles
- 5. Revoir le patient pour adapter sa substitution**
6. Orienter vers un tabacologue

Ré-évaluer le patient

Symptômes de manque



Dépression



Forte envie de fumer (craving)



Colère, irritabilité



Anxiété



Augmentation de l'appétit



Difficultés de concentration



Insomnie



Agitation, nervosité

SURDOSAGE



Nausées



Céphalées



Vertiges



Accélération de la fréquence cardiaque



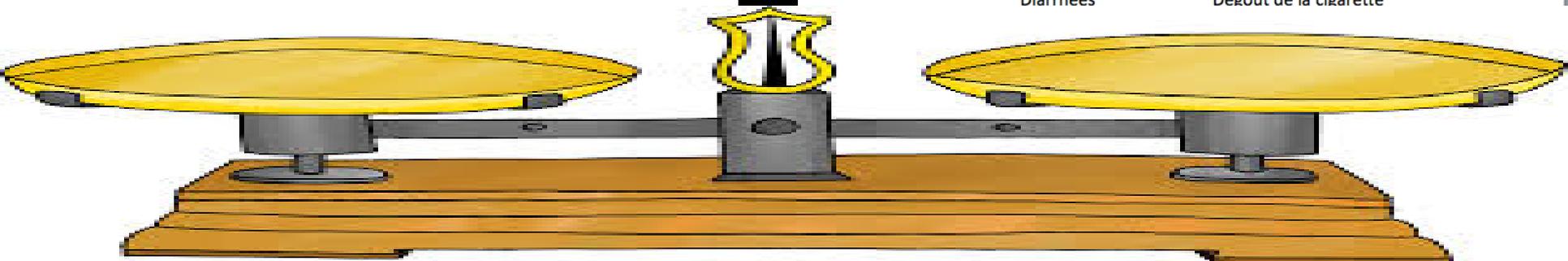
Bouche pâteuse



Diarrhées



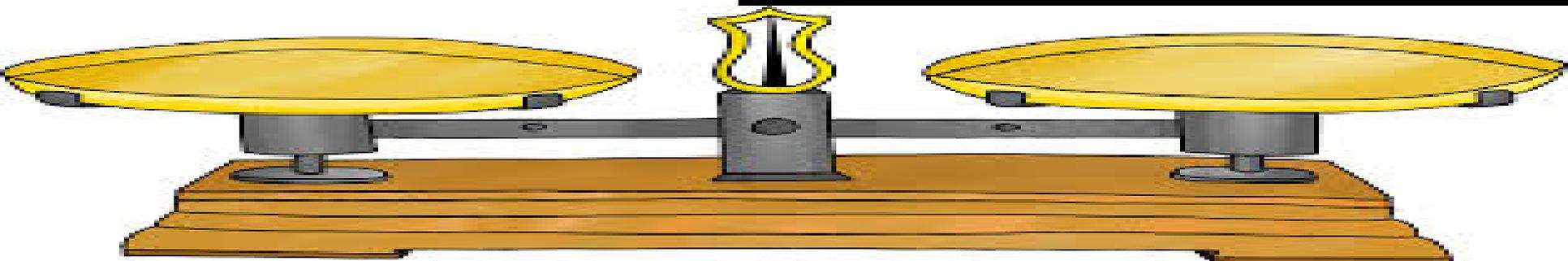
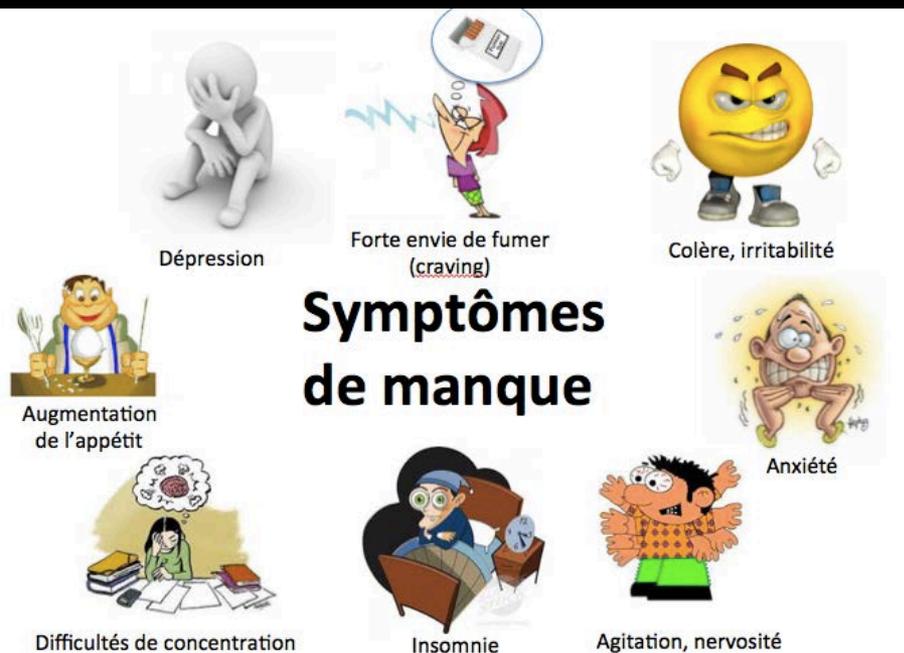
Dégoût de la cigarette



Ré-évaluer le patient

Malgré > 6 prises orales
Ajouter un patch à 7 mg
et
renforcer l'utilisation
des formes orales

.....



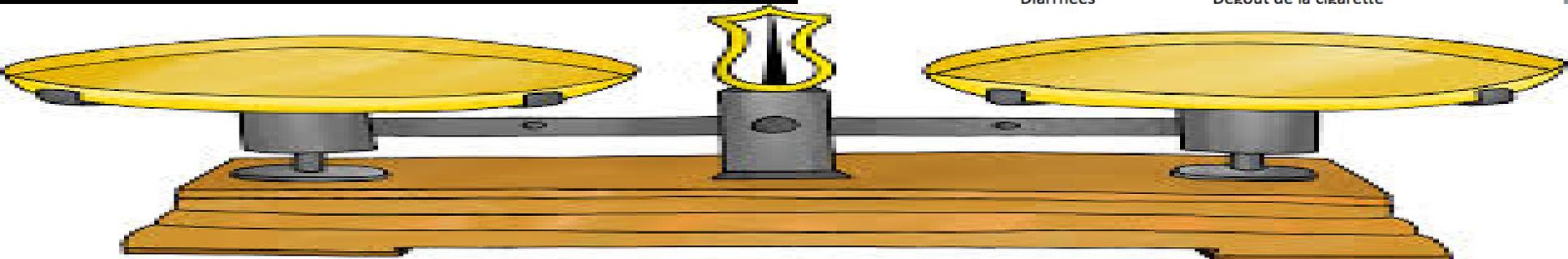
Ré-évaluer le patient

Passer au palier inférieur

SURDOSAGE



- Nausées
- Céphalées
- Vertiges
- Bouche pâteuse
- Accélération de la fréquence cardiaque
- Diarrhées
- Dégoût de la cigarette



Que faire en pratique ?

1. Evaluer la motivation au changement
2. Evaluer la dépendance à la nicotine
3. Substituer à bonne dose
4. Associer les formes entre elles
5. Revoir le patient pour adapter sa substitution
- 6. Orienter vers un tabacologue**

Orienter vers un tabacologue

- En cas d'échec
- En cas d'intolérance aux patchs
- En cas de dépendance physique et comportementale fortes
- Pour un accompagnement dans le temps
- Pour prévenir la rechute
-

Orienter vers un tabacologue

- Revenir sur les mécanismes de la dépendance
- Travailler la balance motivationnelle
- Réfléchir aux alternatives comportementales
- Explorer la composante axio-dépressive (HAD)
- Identifier les leviers du craving (agenda)
- Consolider les acquis pour prévenir la rechute

Remboursement

L'Assurance Maladie accompagne l'arrêt du tabac

Elle rembourse, sur prescription,
les traitements par **substituts nicotiques**
(patch, gomme, pastille, inhalateur..) à hauteur de
150 € par année civile et par bénéficiaire, à
compter du **1er novembre 2016**.

ECARTabac

Evaluer la dépendance

Chiffrer la consommation

Associer les formes entre elles

Revoir le patient pour adapter son traitement

Tabac

En novembre,

**Mois
sans
tabac**



on arrête ensemble.