

On en parle en consultation ?

KIT ADDICTIONS

On parle de quoi ?

En France, la consommation de tabac reste **en 2021 la première cause de décès évitable (75000/an) avec un fort coût pour la société (120 Mds €/an)**. Au premier trimestre 2021, la vente de cigarettes repart à la hausse¹.

CHEZ LES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

Âge moyen de la 1^{ère} cigarette
14,4 ans

Consommateurs à 17 ans
25% • ♀ **23,8%**
• ♂ **26,3%**

Ont expérimenté la chicha
50%

CHEZ LES ADULTES

Fumeurs quotidiens
25%

Consommation sur l'année
♀ **20,7%** ♂ **27,5%**



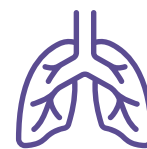
672 443 malades attribués au tabac.



Responsable d'un cancer sur trois
90% des cancers du poumon et des voies aéro-digestives supérieures.



1^{ère} cause de maladies cardio-vasculaires.



Responsable de 85% des bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO).



Femmes enceintes

17 % déclarent fumer.
Risques embryofœtaux.
Nombreuses rechutes.



Faibles revenus

15% de fumeurs en plus.



Comorbidités psychiatriques

Espérance de vie réduite de 25 ans. Jusqu'à deux fois plus de fumeurs qu'en population générale.



Co-consommations fréquentes

80% des patients alcoolo-dépendants. Association tabac cannabis en population jeune.

Comment évaluer ?

Le médecin généraliste est à même de repérer de façon systématique la consommation de tabac.

2 questions suffisent² :

1 Combien de cigarettes fumez-vous quotidiennement ?

Moins de 10 **0**
De 11 à 20 **1**
De 21 à 30 **2**
Plus de 30 **3**



2 Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre 1^{ère} cigarette ?

Moins de 5 minutes **3**
De 6 à 30 minutes **2**
De 31 à 60 minutes **1**
Plus d'une heure **0**



Si le résultat est supérieur à 3



Dépendance forte.

1 - OFDT, tableau de bord tabac : www.ofdt.fr/statistiques-et-infographie/tableau-de-bord-tabac/

2 - HAS, Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence : www.has-sante.fr/jcms/c_1718021/en/arret-de-la-consommation-de-tabac-du-depistage-individuel-au-maintien-de-l-abstinence-en-premier-recours



Tabac : on en parle en consultation ?

Stratégies possibles

1 Choix d'une stratégie adaptée au patient



2 Arrêt immédiat

Objectifs : contrôle du craving. Intervention psycho-sociale. Suivi rapproché et dans la durée (> 3 mois).

3 Réduction contrôlée progressive

Objectifs : accompagner la motivation. Intervention psycho-sociale. Suivi moins rapproché et dans la durée (> 3 mois).

Surveillance rapprochée

Adaptation du traitement et prévention de la rechute

- **Lieu** : au cabinet médical.
 - **Rythme** : hebdomadaire.
- Augmentation progressive des doses jusqu'à disparition du craving.

L'association du traitement et d'intervention soutenante augmente les chances de réussite : entretien motivationnel, TCC, Infirmière ASALEE,... **Le suivi régulier est important jusqu'à la stabilisation du patient.**

- **Patchs nicotiniques** : décroissance par palier après un mois d'état stable au minimum.
 - **Sous-dosage** : énervement, troubles du sommeil, grignotage, augmentation de la consommation d'alcool.
 - **Sur-dosage** : ressent les mêmes effets que quand il a trop fumé.

Traitements remboursés



Substituts nicotiniques

En première intention

- Patchs ≈ 1 mg par cigarette fumée sur 24h si envie de fumer dans l'heure après le réveil > patchs sur 16h sinon.
- Formes orales : gommes, pastilles, inhalateur,... selon la préférence du patient.
- Dose minimale de base en patch + formes orales si besoin.



Varénicline

En deuxième intention

Posologie progressive.

Modification du comportement ou pensée anormale.

Interdit aux femmes enceintes.

Attention : indisponibilité au 1^{er} novembre 2021

Et la cigarette électronique ?



Outil de réduction des risques*

* manque de données sur les risques pour la santé de son usage chronique exclusif.



Pas d'usage concomitant cigarette + cigarette électronique



Ne pas décourager le patient fumeur qui initie le vapotage

afnor

Privilégier les e-liquides avec certification AFNOR 

Ressources d'information pour accompagner la prise en charge

- Addictutos (tutoriels développés par un panel d'experts issus des soins primaires et de l'addictologie et faisant l'objet de thèses de médecine générale) : www.addictutos.com.
- Tabac info service : www.tabac-info-service.fr.
- Mooc de la Société Francophone de Tabacologie : Tabac : Arrêtez comme vous voulez ! <https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/tabac-arretez-comme-vous-voulez/>

Soutenu par le

 **GOUVERNEMENT**
Liberté
Égalité
Fraternité

