

Dr Pascal CLÉMENT

Lacanau – France

pascal.clement0572@orange.fr

**Actualité du sevrage tabac en
2019 et place de l'acupuncture
en médecine générale**

**Séminaire Asoformec
Bordeaux, 15 juin 2019**

Histoire



- Le tabac a été découvert et utilisé par les Indiens d'Amérique
- Il a été introduit en France par Jean Nicot en 1558. Il n'est devenu un produit de grande consommation que depuis la fin du dix-neuvième siècle, époque où des industriels se sont emparés de ce filon extraordinaire qui a fait la fortune de quelques multinationales.
- Les conséquences nous les côtoyons au quotidien dans nos cabinets.



MENU





- La consommation de tabac est un facteur de risque majeur de mortalité et de maladies.
- 6 millions de personnes dans le monde meurent prématurément chaque année du fait d'une consommation de tabac (OMS - 2011)





- Même des consommations modestes, de l'ordre de une à quatre cigarettes par jour, ont été corrélées à une augmentation de la mortalité totale.
- Arrêter de fumer du tabac a été associé à une réduction du risque de mort, chez les femmes comme chez les hommes.





- Fumer du tabac conduit à absorber, entre autres, 1 mg à 3 mg de nicotine par cigarette, divers produits de combustion ainsi que des substances irritantes et cancérogènes.

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER



Dépendance



- Fumer du tabac rend rapidement dépendant.
- La dépendance correspond à un état psychique et parfois physique caractérisé par un besoin irrésistible de répéter la consommation d'une ou plusieurs substances pour ressentir les effets perçus comme agréables ou pour éviter les effets désagréables liés à la privation.



MENU



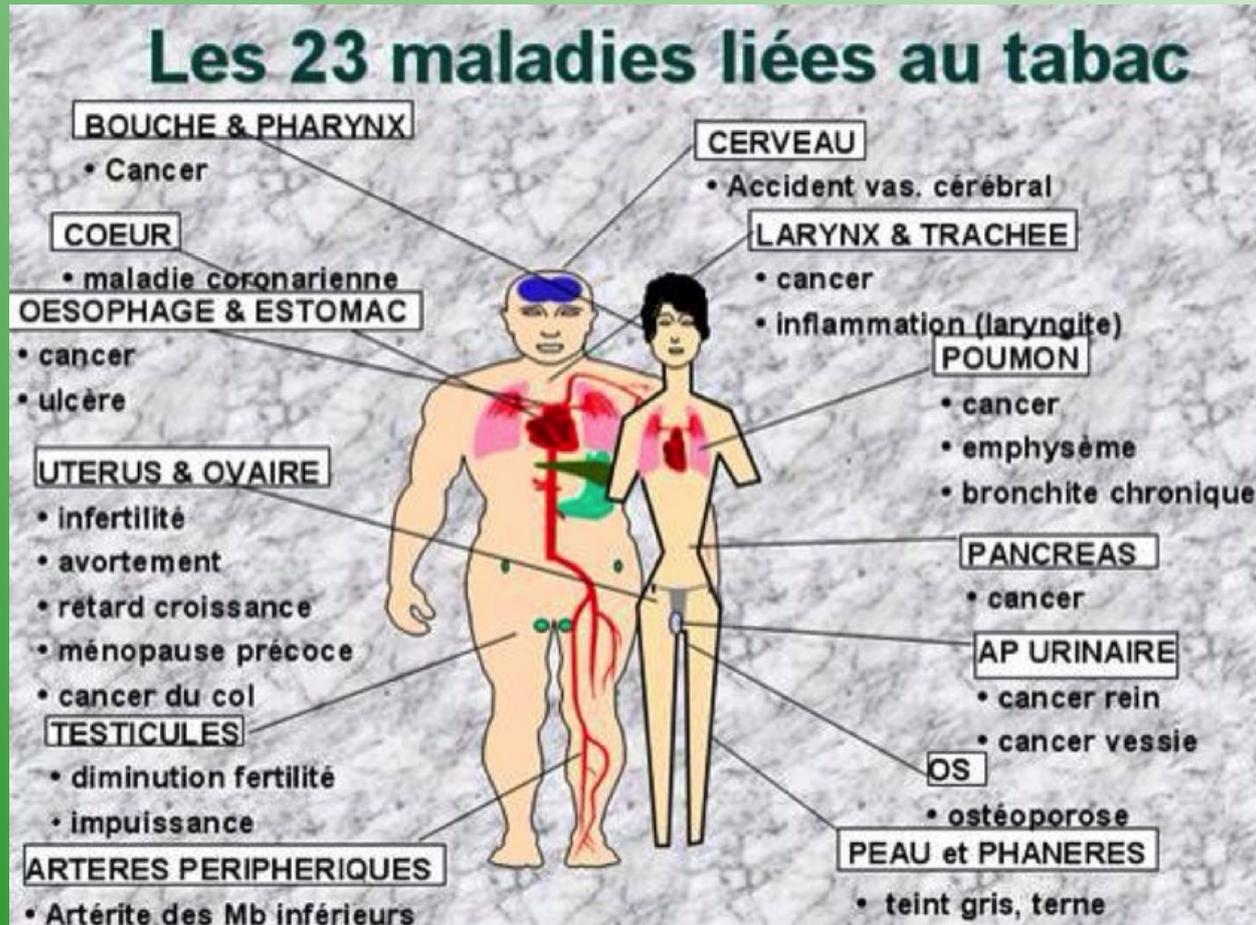
Dépendance



- La dépendance au tabac est d'une part physique, avec un syndrome de sevrage à l'arrêt qui cause notamment irritabilité, anxiété, difficulté de concentration, insomnie.
- Et d'autre part psychique avec une envie de fumer importante et prolongée.



Conséquences sur la santé



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



20 minutes après la dernière cigarette :

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



8 heures après la dernière cigarette :

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
L'oxygénation des cellules redevient normale.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



24 heures après la dernière cigarette :

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



48 heures après la dernière cigarette :

Le goût et l'odorat s'améliorent.
(Les terminaisons nerveuses gustatives)



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette :

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



1 à 9 mois après la dernière cigarette :

Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



1 an après la dernière cigarette :

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



5 ans après la dernière cigarette :

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



10 à 15 ans après la dernière cigarette :

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



MENU



Conséquences sur la santé de l'arrêt du tabac



Si la dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines, la dépendance psychologique est plus lente à s'estomper.

Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes.

Dans tous les cas, même plusieurs années après l'arrêt du tabac, fumer une cigarette expose à une reprise du tabagisme, car elle réveille le besoin physique et relance la dépendance comporte - mentale.



MENU



Le tabagisme passif



- Le tabagisme passif augmente le risque de cancers bronchiques et d'accidents cardiovasculaires.
- Il semble aussi être un facteur de survenue de broncho-pneumopathies chroniques obstructives, de cancers des sinus et du rhinopharynx.



MENU



Le tabagisme passif



- Chez les enfants dont l'entourage fume, l'exposition à la fumée de tabac ambiante est à l'origine d'infections respiratoires basses et d'otites moyenne
- Elle augmente l'intensité et la fréquence des crises d'asthme.



MENU



Femmes enceintes : risques



- Fumer du tabac pendant la grossesse expose à des complications, notamment des décollements placentaires et des hématomes rétroplacentaires
- Fumer du tabac pendant la grossesse augmente la fréquence des avortements spontanés, des morts foetales, des morts à la naissance, des grandes prématurités et des faibles poids de naissance.

Diapo 1

Diapo 2

Diapo 3

Diapo 4

Menu

Femmes enceintes : risques



- Des signes de sevrage ont été observés chez des nouveau-nés exposés à une consommation maternelle de tabac jusqu'à l'accouchement.
- Les morts subites chez les nourrissons semblent plus fréquentes en cas de consommation maternelle de tabac, sans que l'on sache distinguer le rôle du tabac avant et après la naissance.

Diapo 1

Diapo 2

Diapo 3

Diapo 4

Menu

Femmes enceintes : les choix

- mieux vaut la nicotine que le tabac.
- Attention des signes de sevrage sont à prévoir chez des nouveau-nés exposés à la nicotine jusqu'à la naissance.
- Privilégier les formes orales ou les inhalateurs semblent préférables aux dispositifs transdermiques car elles exposent l'enfant à naître à une moindre dose de nicotine.
- Il est prudent de conseiller aux femmes enceintes de ne pas utiliser de cigarettes électroniques en raison de la diversité de la composition des solutions qu'elles contiennent, de leurs effets indésirables mal cernés et du faible recul d'utilisation

Diapo 1

Diapo 2

Diapo 3

Diapo 4

Menu

Femmes allaitantes

- Impact sur la lactation : Inhibition du réflexe d'éjection et diminution de la production lactée lié à une baisse du taux de PRL (prolactine) en cas de consommation de plus de 15 cigarettes /j
- Il existe un passage lacté de la nicotine et de ses métabolites.
- Ces derniers sont retrouvés en plus grande quantité chez nouveau-né allaité de mère fumeuse (plus de 5 cigarettes par jour) par rapport au lait industriel dans atmosphère tabagique.
- La position Française est de recommander l'arrêt du tabac dès la conception, et cela au moins jusqu'à la fin de l'allaitement.

Diapo 1

Diapo 2

Diapo 3

Diapo 4

Menu

Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac : évaluation de la motivation

L'arrêt complet et définitif de la consommation de tabac est difficile. De nombreux patients rechutent et font plusieurs tentatives avant de réussir à arrêter de fumer.

La motivation du patient et le soutien psychologique jouent un rôle essentiel dans la réussite de l'arrêt de la consommation de tabac. Les médicaments n'apportent qu'une aide limitée.



Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac : évaluation de la motivation

Les méthodes non médicamenteuses vont du conseil simple mais répété à la psychothérapie comportementale.

Le taux d'abstinence augmente avec la durée et la qualité de l'intervention, et même un bref conseil a une certaine efficacité.

La probabilité de réussite d'un arrêt définitif de la consommation du tabac augmente quand une approche non médicamenteuse et une approche médicamenteuse sont combinées



Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac : évaluation de la dépendance pharmacologique

Le matin, combien de temps après être réveillé(e) fumez-vous votre première cigarette ?

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

Trouvez vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit ?

Oui	1
Non	0

A quelle cigarette renoncerez vous le plus difficilement ?

A la première de la journée	1
A une autre	0

Combien de cigarette fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
Plus de 30	3

Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui	1
Non	0

Fumez vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

Oui	1
Non	0

Degré de dépendance à la nicotine :

- ❖ 0 - 2 : pas de dépendance
- ❖ 3 - 4 : dépendance faible
- ❖ 5 - 6 : dépendance moyenne
- ❖ 7 - 10 : dépendance forte

Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac :

Les substituts nicotiques : évaluation

- La nicotine augmente modestement le taux de succès.
- un an après le traitement, 14 % à 18 % des patients qui ont eu de la nicotine ne fument plus, ce qui est un peu mieux que les environ 10 % de non-fumeurs parmi les patients qui ont eu un placebo.
- L'efficacité de la nicotine n'est démontrée qu'en cas de dépendance moyenne ou forte, et elle est conditionnée par la motivation du patient et un soutien psychologique.



Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac :

Les substituts nicotiques : modalités d'utilisation

Chez les personnes fumant plus de 20 cigarettes par jour, il est préférable de recourir aux gommes dosées à 4 mg de nicotine ou aux patchs à la nicotine.

Les personnes fumant entre 15 et 20 cigarettes par jour sont les plus à même de tirer bénéfice des gommes dosées à 2 mg de nicotine.

En dessous de 15 cigarettes par jour, l'intérêt de la nicotine repose sur des preuves fragiles. Son utilité est à discuter avec le patient.



Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac :

Les substituts nicotiques

- Depuis mars 2018 certaines substituts nicotiques sont devenus remboursables à 65 % par la sécurité sociale.
- Les autres restant pris en charge dans le cadre du forfait annuel existant depuis novembre 2016 (tarif unique de 150 € par an et par personne).
- La liste des soignants autorisés à prescrire des substituts nicotiques a été étendue courant 2016.
- Il s'agit des médecins, y compris médecins du travail, dentistes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes et sages-femmes.



Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac :

psychotrope, agoniste partiel des récepteurs cholinergiques,

- Le bupropion (ZYBAN*), une substance structurellement proche des amphétaminiques, a une balance bénéfices-risques défavorable dans le sevrage tabagique. Disponible avec AMM mais NR sécurité sociale.
- En mai 2017, suite à la publication des résultats de plusieurs essais, dont l'essai dit Eagles, la Varénicline (CHAMPIX*) est devenue remboursable à 65 % par la Sécurité sociale dans le sevrage tabagique, uniquement après échec « des stratégies comprenant des substituts nicotiques chez les adultes ». Mais des troubles de l'humeur et des comportements suicidaires ou agressifs ont été signalés.

Méthodes pour l'aide à l'arrêt du tabac :

Les substituts nicotiques : précautions d'emploi

- Les cigarettes électroniques contenant de la nicotine semblent avoir une efficacité voisine de celle des dispositifs transdermiques à base de nicotine pour arrêter de fumer.
- La grande diversité des constituants des cigarettes électroniques constitue un obstacle à la connaissance des effets indésirables auxquels elles exposent, notamment sur les poumons.





Acupuncture

- C'est l'action de stimuler une zone de la peau au moyen d'une aiguille afin d'obtenir un effet thérapeutique.



MENU





Acupuncture

- La tradition :
les aiguilles influencent le « Qi » qui circule à travers le corps dans des « méridiens »
- La modernité :
l'acupuncture est vue comme une forme de stimulation neuromusculaire



MENU

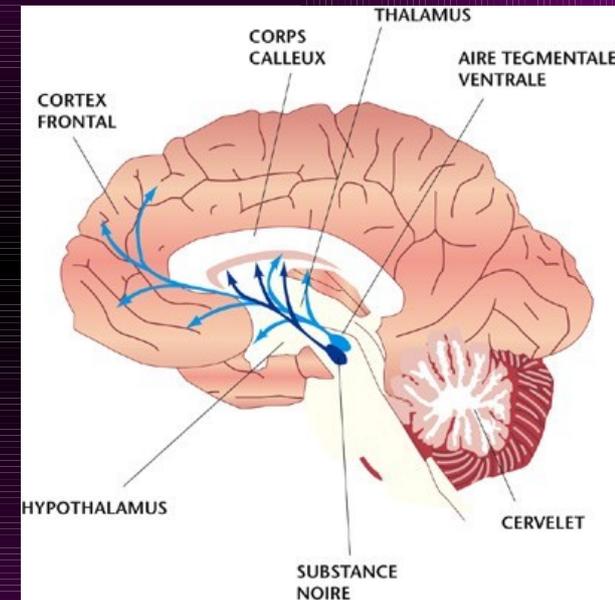




Acupuncture

mode d'action dans le sevrage tabac

- La nicotine active les voies neuronales de la *récompense cérébrale*.
- Ce système est principalement formé par les voies dopaminergiques mésolimbiques et mésocorticales.



MENU

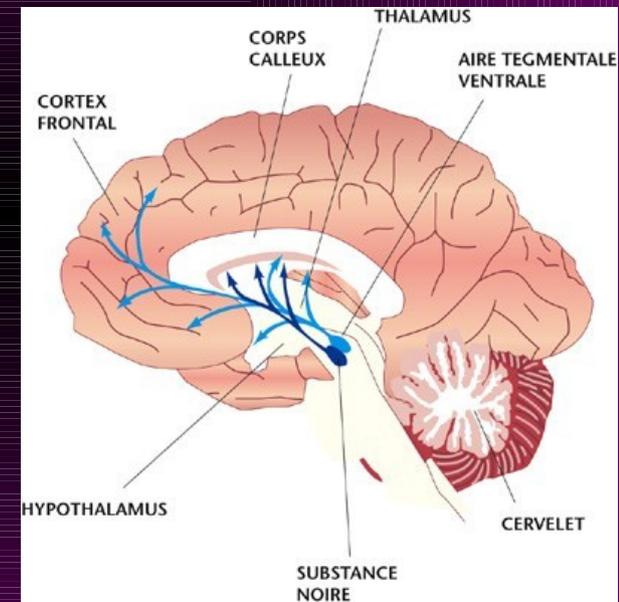




Acupuncture

mode d'action dans le sevrage tabac

- La nicotine interfère par l'intermédiaire de récepteurs nicotiniques distribués sur les voies dopaminergiques.
- Leur densité est particulièrement élevée au niveau des neurones de l'aire tegmentale ventrale.



MENU



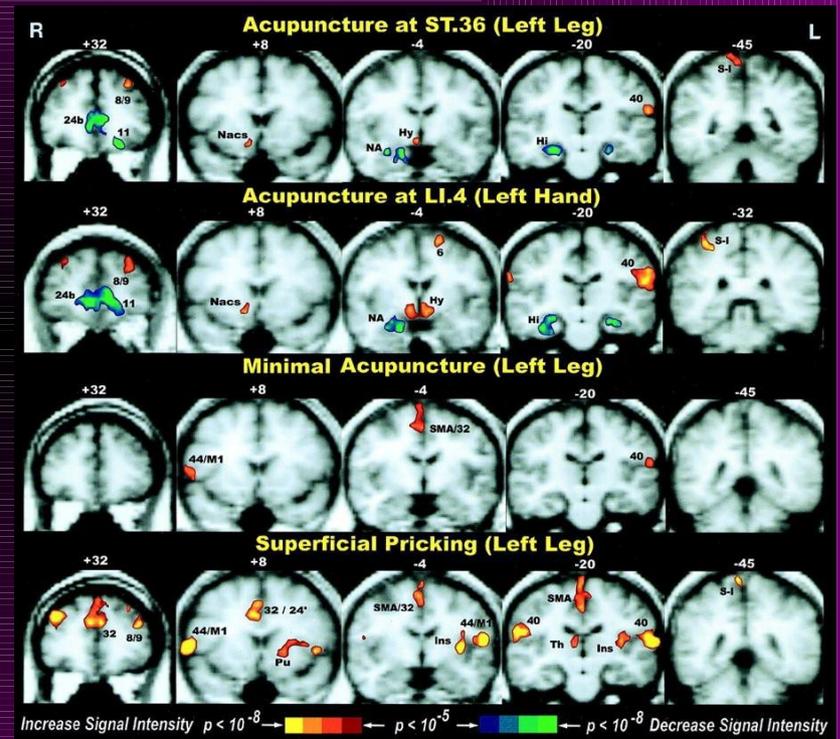


Acupuncture

mode d'action dans le sevrage tabac

- A partir d'études d'imagerie, il existe des preuves solides que l'acupuncture a un effet considérable sur le système limbique, site de projection dopaminergique qui participe au contrôle des processus motivationnels et de récompense.

MENU



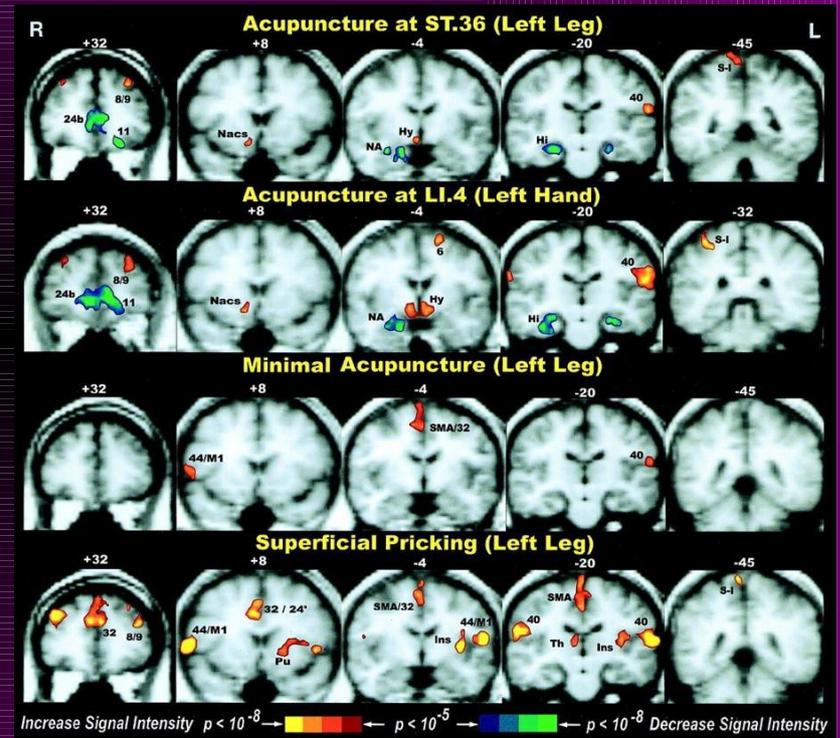


Acupuncture

mode d'action dans le sevrage tabac

- Les études à ce sujet semblent montrer qu'il s'agit plutôt d'un effet général de l'acupuncture plus que spécifique, qui ne dépend pas forcément du site de l'aiguille mais plutôt d'une combinaison de facteurs incluant le stimulus et à un certain degré les convictions et les attentes du patient ...

MENU





Acupuncture

mode d'action dans le sevrage tabac

- L'acupuncture est capable de réduire voire neutraliser certains effets secondaires liés au manque de nicotine : troubles du sommeil, irritabilité et fringale (en particulier saveur sucrée)



MENU





Acupuncture

mode d'action dans le sevrage tabac

MENU

- Les patients motivés pour cesser de fumer du tabac ont le choix : arrêt brusque et arrêt progressif ont globalement la même efficacité à 6 mois.





Acupuncture : évaluation

- Une revue systématique de 18 études a constaté que l'acupuncture était meilleure que l'abstention thérapeutique ainsi qu'un effet par rapport à l'acupuncture factice.
- L'acupuncture apparaît bénéfique dans le sevrage tabagique, justifiant son utilisation dans cette indication. Une action spécifique est mise en évidence. (Castera, 2002, acupuncture & moxibustion)

MENU





Acupuncture : évaluation

- 20 ECR
- Un effet significatif de la stimulation de points d'acupuncture a été observée pour le sevrage tabac à court terme.
- l'acupuncture combinée à d'autres interventions (éducation, association à une autre méthode) peut aider les fumeurs à arrêter de fumer et aussi éviter la rechute après le traitement. (Cheng, 2012, American Journal of Chinese Medicine).

MENU





Acupuncture : évaluation

- Une méta-analyse incluant 38 études suggère d'éventuels effets à court terme mais il n'y a aucune preuve cohérente d'un avantage durable sur le sevrage tabagique au-delà de six mois.

MENU

Néanmoins il s'agit d'une intervention populaire et sécurisée lorsqu'elle est correctement appliquée par un

- médecin mais moins efficaces que les interventions fondées sur des données probantes.
- Cependant, le manque de preuves et les problèmes méthodologiques signifie qu'aucune conclusion définitive ne peut être tirée. (White, 2014, revue Cochrane)





Acupuncture : évaluation

- 24 ECR
- Par rapport à d'autres traitements, l'acupuncture présente des avantages positifs sur le taux d'abstinence à court termes
- ses effets sur les taux d'abstinence à long termes sont à vérifier dans des études plus importante. (Liu, 2015, Chinese acu & mox)

MENU





Acupuncture

législation Française (HAS 2014)

Aucune donnée ne vient appuyer l'utilisation de l'acupuncture pour le sevrage tabagique.

4.3.2 Activité physique, acupuncture, hypnothérapie. Ces approches ont fait l'objet d'études dans l'aide à l'arrêt du tabac. Leur bénéfice dans l'aide à l'arrêt du tabac n'est pas établi, cependant, ces approches, qui bénéficient d'un certain recul, n'ont pas montré à ce jour de risque majeur. Lorsqu'un patient souhaite utiliser ces méthodes, le praticien peut le comprendre et doit avoir conscience

- de l'intérêt d'un éventuel effet placebo. Il doit signaler au patient que si cette prise en charge ne réussissait pas, une prise en charge dont l'efficacité a été établie pourra lui être proposée. L'éthique du médecin ne lui permet pas de recommander une thérapie non validée. Pour autant, le médecin ne doit pas empêcher un patient d'avoir recours à une approche qui pourrait être utile de par son effet placebo, si cette approche s'est avérée inoffensive.

MENU





Acupuncture : conclusion

MENU



- L'acupuncture peut être proposée à des patients motivés par la méthode, dont le score de fagerstrom est inférieur à 5 et la consommation inférieure à 15 cigarettes par jour, en alternative à un substitut nicotinique.
- L'acupuncture peut être proposée en association à un substitut nicotinique quelque soit le score de Fagerstrom si elle correspond à une attente du patient.
- L'acupuncture est prise en charge par la sécurité sociale.





Dr Pascal CLÉMENT

Lacanau – France

pascal.clement0572@orange.fr

Merci de votre attention

**Séminaire Asoformec
Bordeaux, 15 juin 2019**