

Comment aider les femmes sous pilules à arrêter de fumer? (et tous les fumeurs....)

Gynécologie Obstétrique
Et Reproduction
Journées Jean Cohen

Dr Marion Adler
addictologue
Hôpital Antoine Béchère
marion.adler@yahoo.fr
Tel : 06 32 32 95 66



Je déclare avoir été consultant expert et avoir participé à des conférences pour tous les laboratoires ayant des traitements d'aide à l'arrêt du tabac

Recommandations de la Société Française d'Endocrinologie 2010

« Les consultations visant la mise en place d'une contraception sont **l'occasion privilégiée d'aborder le problème du tabagisme et de proposer une aide au sevrage**

....Il ne faut pas se tromper de cible et c'est bien le tabagisme et non la contraception qui doit être combattu! »

Gourdy P et al. Ann Endocrinologie 2012; 73:469-87

Introduction

- **Pourquoi le sevrage est difficile pour certaines patientes?**
 - **Car elles ne sont pas prises en charge de façon appropriée par les soignants.**
 - **Méconnaissance des traitements**
 - **Idées reçues: fumer avec patch?**
 - **La femme sous pilule est elle différente de tout fumeur? Non**

Pourquoi traiter le manque ?

- Traiter le manque, c'est comme traiter la douleur : nous avons les traitements, on se doit de les proposer aux patients.
- **Tabagisme = maladie chronique**
- **Manque = douleur chronique**
- Trop peu de fumeurs bénéficient d'un traitement adapté pour les aider.

**Walther M, Saltó E. Evaluation of brief intervention for smoking cessation in hospitalized patients. Unidad de Alcoholología, Corporación Sanitaria Clínic, Barcelona, Institut Català d'Oncologia, L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, España. Med Clin (Barc). 2007 ;128(19):730-2.*

La prise en charge du sevrage

- C'est facile!.....c'est à la portée de tout soignant.....et ça peut rapporter gros pour la santé.....



La fumée du tabac (4 000 composés)

2

CO

hypoxie sang + muscle

Nitrosamines

irritant + cancérogène

Benzopyrène

goudron cancérogène

Dioxines

cancérogène

Acroléine

irritant

Polonium

radioactif (1/2 vie > 1000 ans)

Cadmium

accumulation

Nicotine

addictive



POURQUOI LE CO EST TOXIQUE

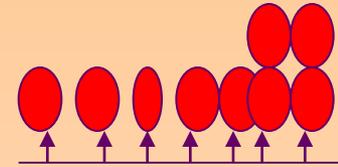
- L'affinité du CO pour Hb est 200 fois supérieure à celle de l'O₂
- Il provoque une hypoxie chronique chez tous fumeurs. (doseur de CO)
- L'arrêt du tabac permet un bénéfice en 24 heures: oxygénation normale

L'agent responsable de la dépendance:



- **LA NICOTINE**
- **Le manque provoque: Irritabilité, anxiété, dépression, difficultés de concentration, agressivité, envies de fumer, fringales;**
- **Une patiente en manque peut-être agressive ou déprimée, un apport suffisant de substituts nicotiques traite le manque.**

Nicotinémie et dépendance



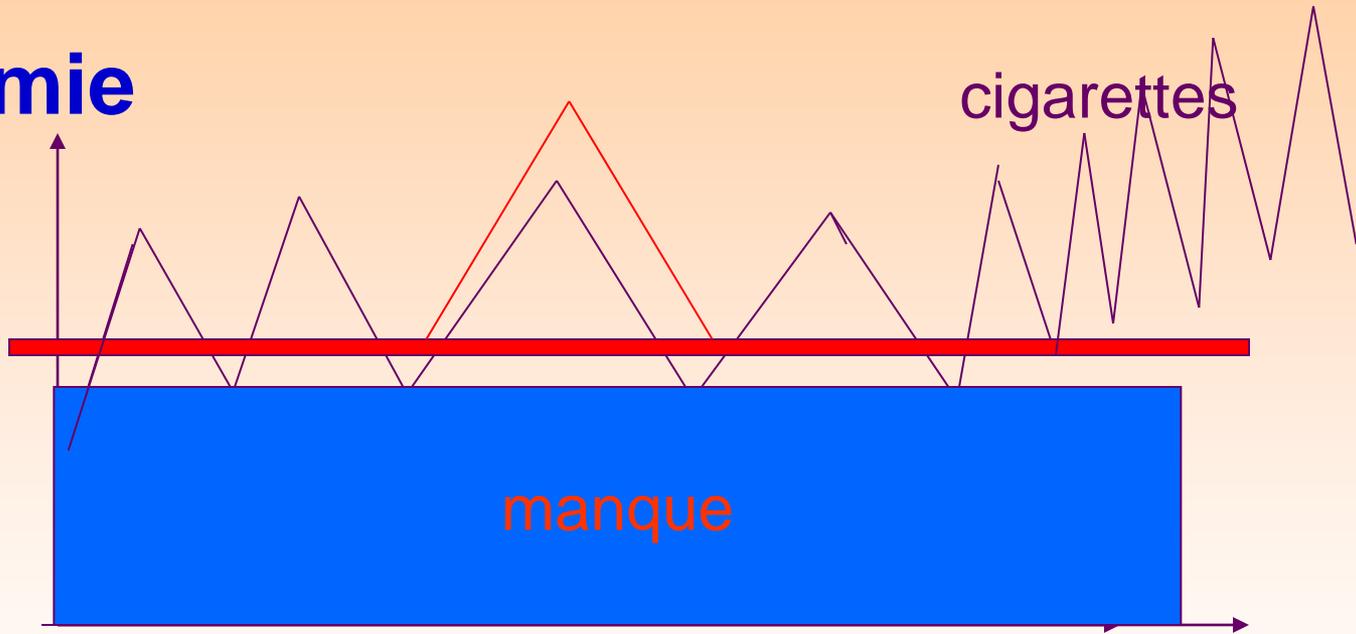
nicotinémie

cigarettes

patches

manque

T



Le principe du traitement

- Le point principal:
- **déterminer la dose de nicotine nécessaire, correspondant à la consommation de cigarette**
- **Le suivi permet l'adaptation des doses et le traitement des désagréments**

Score de FAGERSTRÖM simplifié deux questions importantes seulement:

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez- vous votre première cigarette ?

2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

En pratique

- **Un paquet par jour de cigarette = un patch GRAND (25mg/16h ou 21mg/24h)**
- **On peut fumer avec les substituts nicotiniques**
- **Adapter la posologie au besoin de chacun**
- **Associer TOUJOURS les patchs aux formes orales (traitement de la douleur chronique)**
- **Arrêt du tabac soudain ou diminution dans un premier temps: le fumeur choisi.**

Quels sont les traitements ?

- **Les substituts nicotiques**
 - Les patchs
 - Les gommes
 - Les pastilles
 - Les comprimés sub linguaux
 - L'inhaleur
 - Le spray buccal
- **Les traitements médicamenteux**
 - ZYBAN
 - CHAMPIX

Le traitement: les substituts nicotiques

- Prescription en fonction du besoin:
- **1 gros timbre = pour 1 paquet/jour**
- **Pour 2 paquets/jr, il faut souvent 2 timbres forts.**
- Les gommes ou comprimés, inhaleur ou spray buccal: sont prescrits en plus pour l'envie de fumer soudaine
- Associer les deux augmente les chances

Les patches: Equivalents

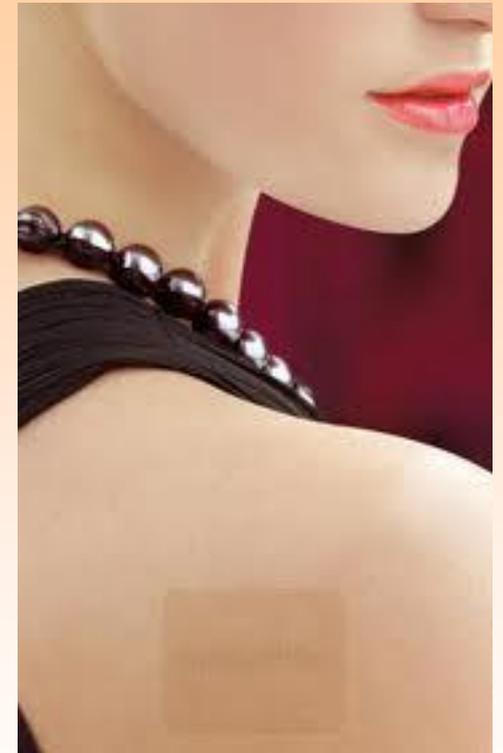
• **21mg/24h = 25mg/16h**

• **14mg/24h = 15mg/16h**

• **7mg/24h = 10mg/16h**

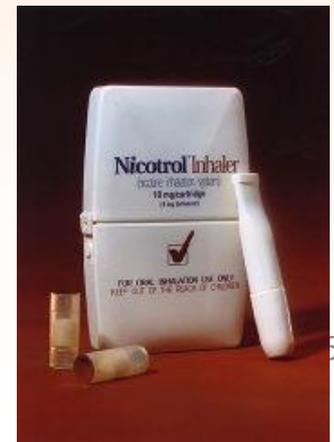
- » Nicopatchs
- » Nicotinell
- » Niquitin

Nicorette



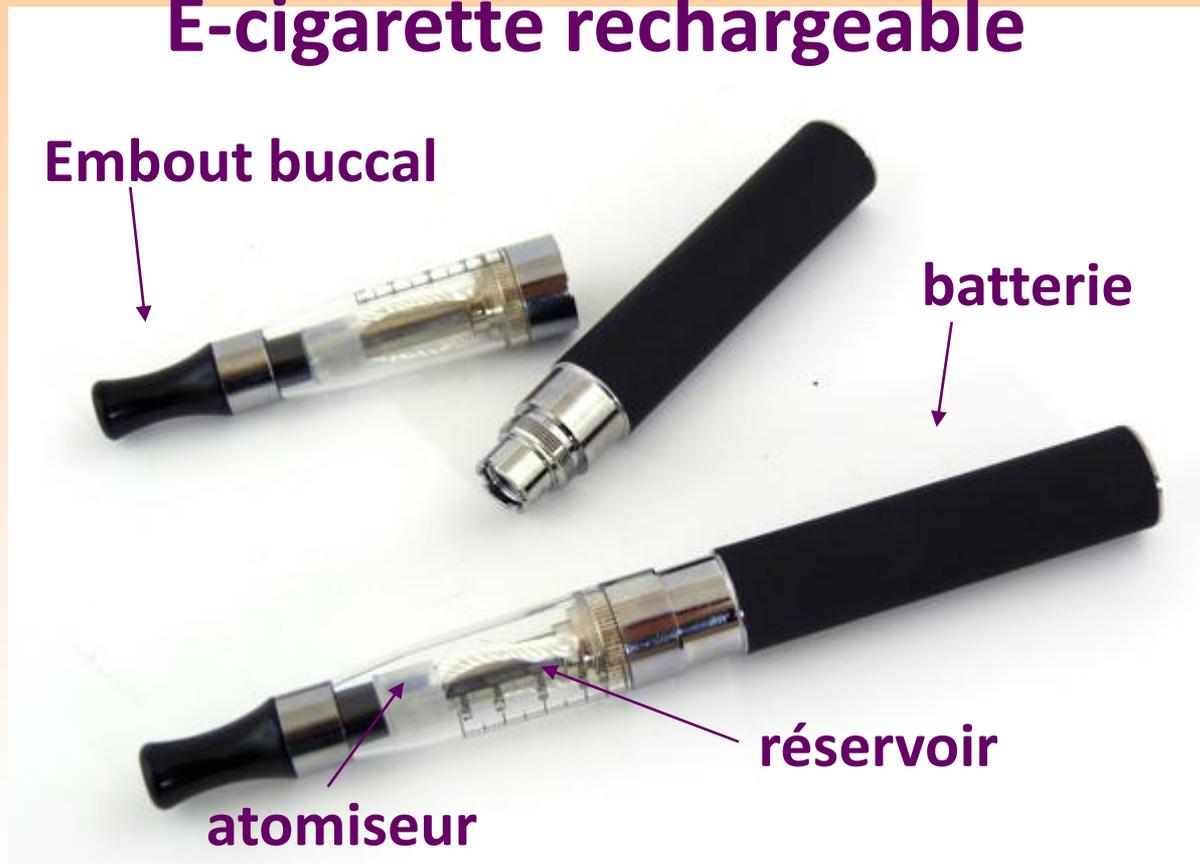
Les formes orales

- Le spray buccal nicorette: **NOUVEAU**
- Les gommes nicorette(menthe fruits): **2mg, 4mg**
- Les comprimés sublinguaux (citron): **2mg**
- Les comprimés à sucer: **1,5mg, 4mg** (Niquitin-minis: menthe ou cerise / ou Nicopass: menthe eucalyptus réglisse) **1,5 ou 2,5 mg**
- L'inhaleur



Et la cigarette électronique? Pratique non validée mais efficace

E-cigarette rechargeable



Elle peut être proposée surtout en association avec les traitements validés.

Prise en charge des effets indésirables du sevrage

- Syndrome de manque: Sous dosage.
- Irritabilité, nervosité, anxiété, impatience.
- Dépression
- Trouble du sommeil
- Trouble du transit
- Difficulté de concentration.
- Allergie au patch: (la colle)
- Augmentation de l'appétit: manque
- **Poids: pas de prise de poids si substitution + équilibre alimentaire + sport**

Conclusions

- Adapter le sevrage individuellement à chaque femme.
- Il est important de déculpabiliser
- **Les traitements sont utiles pour éviter la douleur du manque, les rechutes et la prise de poids.**
- le suivi à long terme est important.
- **Les substituts nicotiques sont indiqués chez tous: femme enceinte ou allaitante**