

# LA DÉPENDANCE TABAGIQUE

Le mode de prise en charge sera adapté à la dépendance tabagique. Le tabagisme est un comportement entretenu et amplifié par une dépendance pharmacologique dont la nicotine est responsable. Il en existe plusieurs :

## LA DÉPENDANCE TABAGIQUE : 3 COMPOSANTES

### LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

s'installe dans la répétition de gestes quotidiens répétitifs. La situation déclenche la consommation, sans besoin ou envie.

### LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

est liée au manque de nicotine. Elle est indépendante de la volonté et peut être comblée par des apports nicotiques de substitution à la cigarette

### LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

est variable d'une personne à l'autre, elle dépend du plaisir que le sujet a appris à obtenir de sa cigarette, et de son recours au tabac en fonction de ses émotions positives ou négatives.

## EVALUER LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Comme les autres dépendances, la dépendance physique à la nicotine s'évalue grâce à des tests de dépendance :

- Fagerström
- ou CDS (Cigarette Dependence Scale).

La prescription de substituts nicotiques se justifie lorsque la dépendance physique est avérée grâce à un test.

# TEST DE FAGERSTRÖM

1. Le matin, 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

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui	1
Non	0

3. A quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?

La première le matin	1
N'importe quelle autre	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

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

Oui	1
Non	0

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

Oui	1
Non	0

Score de 0 à 2 : le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si toutefois le sujet redoute cet arrêt, les professionnels de santé peuvent lui apporter des conseils utiles.

Score de 3 à 4 : le sujet est faiblement dépendant à la nicotine.

Score de 5 à 6 : le sujet est moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotiques va augmenter ses chances de réussite. Le conseil du médecin ou du pharmacien sera utile pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas.

Score de 7 à 10 : le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution, varenicline ou bupropion L.P.). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.

# LES AIDES AU SEVRAGE

## LES TRAITEMENTS DE SUBSTITUTION NICOTINIQUE

### LE PATCH OU DISPOSITIF TRANSDERMIQUE

Il délivre une quantité contrôlée de nicotine par voie transdermique à partir de 30 minutes. Le plateau de nicotine est délivré dès 2 heures de pose. Selon la version et les habitudes de consommation, il a une durée d'action de 16 ou 24 heures. Il doit être posé sur une peau propre, glabre et changé quotidiennement. Il faut varier le site d'application quotidiennement.

### LES PASTILLES À SUCER

Elles ont l'avantage de délivrer l'intégralité de la nicotine par simple contact avec la muqueuse buccale et sans nécessité de mastication. Il ne faut ni les croquer, ni les avaler.

### LES GOMMES À MÂCHER

L'absorption de la nicotine se fait par la muqueuse buccale de façon régulière. Il faut les mâcher une fois puis les garder contre la joue. Il y a une déperdition de moitié de la dose délivrée et elles peuvent ne pas être adaptées aux porteurs de prothèses dentaires.

### LE SPRAY BUCCAL

Il délivre rapidement la dose de nicotine par pulvérisation directement sur les muqueuses buccales (intérieur de la joue et non au fond de la gorge).

## LES AUTRES TRAITEMENTS

### MÉDICAMENTEUX

La varénicline n'est plus disponible à la vente (Champix®). Elle diminue les signes de manque physique et atténue la sensation de plaisir quand la personne fume. Il peut y avoir des effets secondaires et elle ne peut être prescrite que par un médecin.

Le bupropion n'est pas remboursé par la Sécurité Sociale (Zyban®).

### LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES (TCC)

Elles reposent sur l'apprentissage et l'analyse des pensées pour acquérir ou modifier des comportements. Elles sont centrées sur les problèmes actuels (ici et maintenant) du patient.

# LA VAPE

Il s'agit d'un dispositif qui permet de vaporiser un liquide aromatisé, additionné, ou non, de nicotine.

Lors de l'aspiration, le liquide mélangé à l'air inspiré est chauffé modérément à l'aide d'une résistance. Les émissions sont moins toxiques que la cigarette conventionnelle en l'absence de pyrolyse et de monoxyde de carbone. Il faut savoir qu'un vapofumeur cumule les risques du tabac à ceux de la vape, c'est une pratique à éviter.

Dans l'état actuel des connaissances, il est nécessaire de soutenir les fumeurs à cesser de fumer et pour ceux qui sont dans une démarche de réduction des risques, à réduire autant que possible la durée de leur exposition à ce nouveau produit. Les connaissances scientifiques actuelles restent insuffisantes sur les effets sur le long terme.

# LES AIDES AU SEVRAGE

## LA SUBSTITUTION NICOTINIQUE

### LES TIMBRES OU PATCHS

Ils délivrent une quantité contrôlée de nicotine par voie transdermique à partir de 30 minutes et le plateau de nicotémie est délivré dès 2 heures de pose. Selon la marque et les habitudes de consommation, le patch est gardé 16h ou 24h. Il doit être posé sur une peau propre, glabre et changé quotidiennement.

### LES GOMMES

L'absorption de la nicotine se fait par la muqueuse buccale et soulage le manque en quelques minutes. La gomme est conservée en bouche 20 à 30 minutes et doit être peu mastiquée. Elle doit rester en contact avec la muqueuse buccale pour diffuser la nicotine.

### LES COMPRIMÉS SUBLINGUAUX ET À SUCER

Ils ont l'avantage de délivrer de la nicotine par simple contact avec la muqueuse buccale et sans nécessité de mastication qui pourrait entraîner un problème avec les prothèses amovibles.

### L'INHALEUR

Il contient une cartouche poreuse imprégnée de nicotine et permet la reproduction de la gestuelle habituelle du fumeur. L'absorption de la nicotine ainsi aspirée est rapide, elle se fait par les muqueuses buccales.

## LES AUTRES TRAITEMENTS

### MÉDICAMENTEUX

Le bupropion ( Zyban\*) et la varenicline ( Champix\*) sont des inhibiteurs des neurotransmetteurs impliqués dans la dépendance physique. Leurs nombreuses contre-indications et leurs effets secondaires imposent une prescription et surtout un suivi par le médecin.

### LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

Elles reposent sur l'apprentissage et l'analyse des pensées, dans le but d'aider le sujet à remplacer un comportement délétère par un nouvel apprentissage.

### LES MÉDECINES ALTERNATIVES

Acupuncture, hypnose ericksonienne, mésothérapie ... n'ont pas fait la preuve de leur efficacité mais peuvent être un soutien à l'arrêt du tabac.

# LES PRODUITS EN VOGUE

Le plus souvent utilisés sans aide médicale. Ils permettent à certains fumeurs de se décrocher du produit fumé et témoignent de la motivation à changer. Ils doivent être utilisés de façon transitoire en l'absence de données précises sur leurs effets à long terme en vue d'une suppression complète de l'envie de fumer.

## LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE OU VAPOTEUSE

Il s'agit d'un dispositif qui permet de vaporiser un e-liquide aromatisé, additionné ou non de nicotine. Lors de l'aspiration, le liquide mélangé à l'air inspiré est chauffé modérément à l'aide d'une résistance. Les émissions sont moins toxiques que la cigarette conventionnelle en l'absence de pyrolyse et de monoxyde de carbone.

## LE TABAC CHAUFFÉ

Le tabac chauffé est un dispositif pour consommer le tabac mis au point par l'industrie du tabac présenté sous la forme de bâtonnets ou de capsules. Contrairement à la cigarette électronique, il maintient la dépendance physique.

Dans l'état actuel des connaissances, il est nécessaire de soutenir les fumeurs à cesser de fumer et pour ceux qui sont dans une démarche de réduction des risques, à réduire autant que possible la durée de leur exposition à ces nouveaux produits.

En partenariat avec