

Un Patient Fumeur

Le sevrage tabagique en pratique

Jean-François RENUCCI
Médecine Vasculaire

Service de Médecine Vasculaire et Hypertension Artérielle
Pr. Gabrielle SARLON
CHU TIMONE / NORD - MARSEILLE

Prendre en charge le sevrage tabagique

Comment ???

Comme pour toute toxicomanie, il existe :

- Une **dépendance physique** évaluée par le Score de FAGERSTRÖM

Traitement Nicotinique de Substitution (TNS)

AFFSAPS : Mai 2003.

- Une **dépendance psychologique** (Comportementale)

Thérapie comportementale ...

Aide médicamenteuse : Varénicline (CHAMPIX[®])

La motivation du patient joue un rôle fondamental !!!

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan ... Évaluation de la dépendance Tabagique : 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

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

Oui	1
Non	0

3. À quelle cigarette de la journée vous sera-t-il le plus difficile de renoncer ?

La première le matin	1
N'importe quelle autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

Oui	1
Non	0

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

Oui	1
Non	0

Entre 0 et 2 : pas de dépendance
Entre 3 et 4 : dépendance faible
Entre 5 et 6 : dépendance moyenne
Entre 7 et 8 : dépendance forte
Entre 9 et 10 : dépendance très forte

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan ...

Évaluation : Exemple de Questionnaire de Motivation

• 1. Pensez-vous que dans 6 mois :

<input type="checkbox"/> Vous fumerez toujours autant	0
<input type="checkbox"/> Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes	2
<input type="checkbox"/> Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ..	4
<input type="checkbox"/> Vous aurez arrêté de fumer	8

• 2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

<input type="checkbox"/> Pas du tout	0
<input type="checkbox"/> Un peu	1
<input type="checkbox"/> Beaucoup	2
<input type="checkbox"/> Enormément	3

• 3. Pensez-vous que dans 4 semaines :

<input type="checkbox"/> Vous fumerez toujours autant	0
<input type="checkbox"/> Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes	2
<input type="checkbox"/> Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ..	4
<input type="checkbox"/> Vous aurez arrêté de fumer	6

• 4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

<input type="checkbox"/> Jamais	0
<input type="checkbox"/> Quelquefois	1
<input type="checkbox"/> Souvent	2
<input type="checkbox"/> Très souvent	3

Score 0.20 : Motivation croissante de 0 à 20.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan ...

Évaluation : Interprétation (simple) des tests

INTERPRÉTATION :	MOTIVATION FAIBLE	MOTIVATION FORTE
DÉPENDANCE FORTE	1	2
DÉPENDANCE FAIBLE	3	4

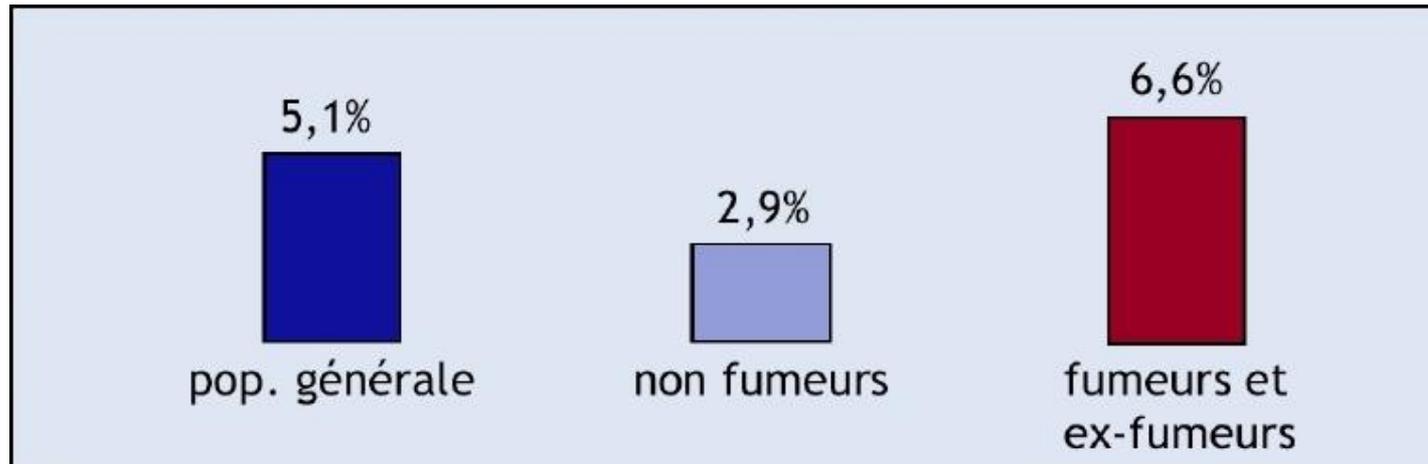
1	Le contexte est bien difficile !!!, mais on peut toujours essayer.
2	La forte motivation devrait pouvoir compenser la dépendance...
3	Le sevrage serait parfaitement possible si vous le souhaitiez...
4	Situation la plus favorable, le succès est pratiquement garanti !

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan...

Évaluation de la Dépression ?

Fréquence des états dépressifs majeurs (vie entière)



Dans les états dépressifs majeurs :
74 % de fumeurs

Forte association tabac-dépression :
RR = 2,9

Indépendante sexe âge
et niveau socio-culturel.

D'après GLASSMANN A. : JAMA 1990 ; 264 : 1546-49.



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan ...

Évaluation du tabagisme

Marqueurs biologiques du tabagisme

	Non-exposés		Exposés		Fumeurs	
CO expiré	3 ppm ± 1,5		7 - 11 ppm		> 10 - 20 ppm	
HbCO	> 1,7 %		2-3 %		> 5 %	
	CG	RIE	CG	RIE	CG	RIE
Cotinine						
Salivaire (ng/ml)	0,4	3,6 - 31,3	0 - 8	1		
Plasmatique (ng/ml)	ind.	ind.	5 - 7,33			3 - 6810
Urinaire (ng/ml)		0,3 - 392	0 - 250			
Urinaire (ng/mg créat.)			30			
Nicotine						
Salivaire (ng/ml)	5,8 ± 4,35		10 - 43,6		150,6 ± 155	
Plasmatique (ng/ml)			2,49			
Urinaire (ng/ml)	7,47 ± 8,25		21,5 ± 28,7		396	

ind. = indétectable. CG = chromatographie en phase gazeuse. RIE = radio-immuno-essai.

D'après DAUTZENBERG B. :

Le tabagisme passif. Rapport au Directeur Général de la Santé : Paris 2001.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan...

Évaluation du tabagisme : Le monoxyde de carbone (CO) expiré

- La mesure du taux de CO expiré est en bonne corrélation avec le CO lié à l'hémoglobine (Hb CO = carboxyhémoglobine) et avec le CO lié aux muscles squelettiques et cardiaque.
- Le taux de CO expiré est un bon reflet de l'intoxication tabagique récente (en dehors d'autres causes d'intoxication par le CO : parking, fuite d'un chauffe-eau, incendie, pollution extrême...).
- La demi-vie du CO dans l'organisme (Hb CO) est d'environ 6 heures.

Testeurs de CO

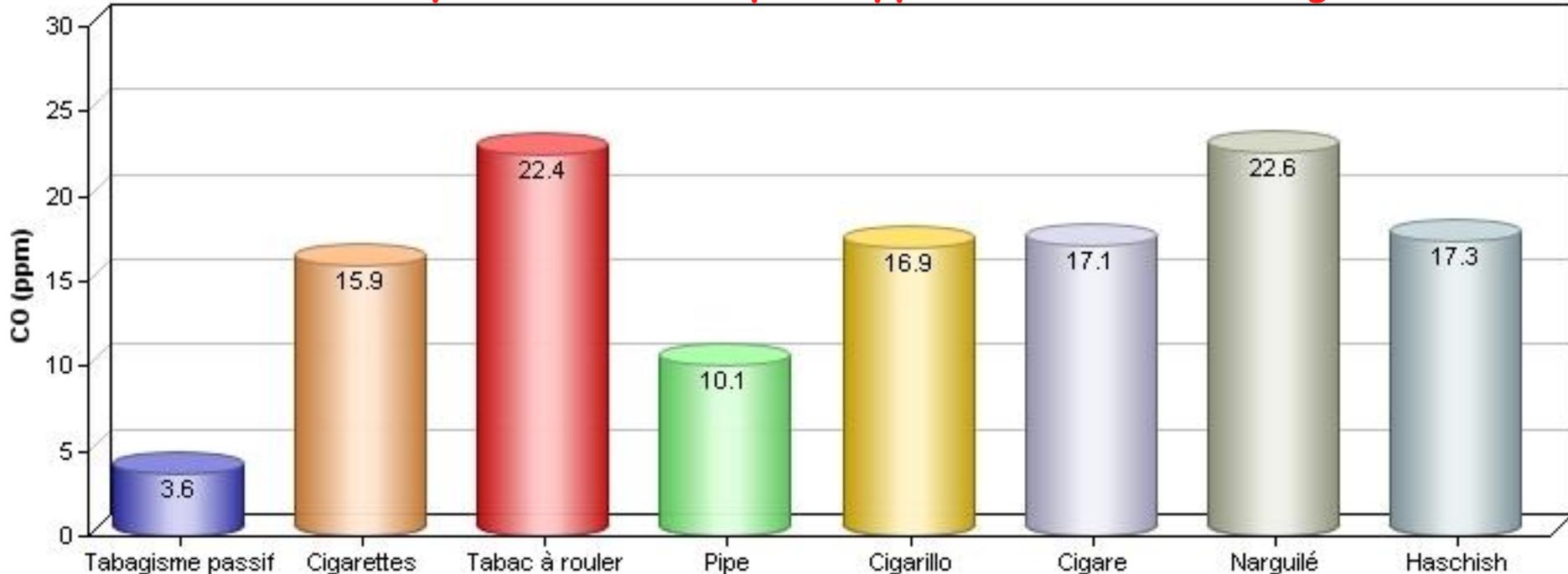


Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan...

Évaluation du tabagisme : Le Testeur de CO

Niveaux de monoxyde de carbone par rapport au nombre de cigarettes



ppm : Particules par million

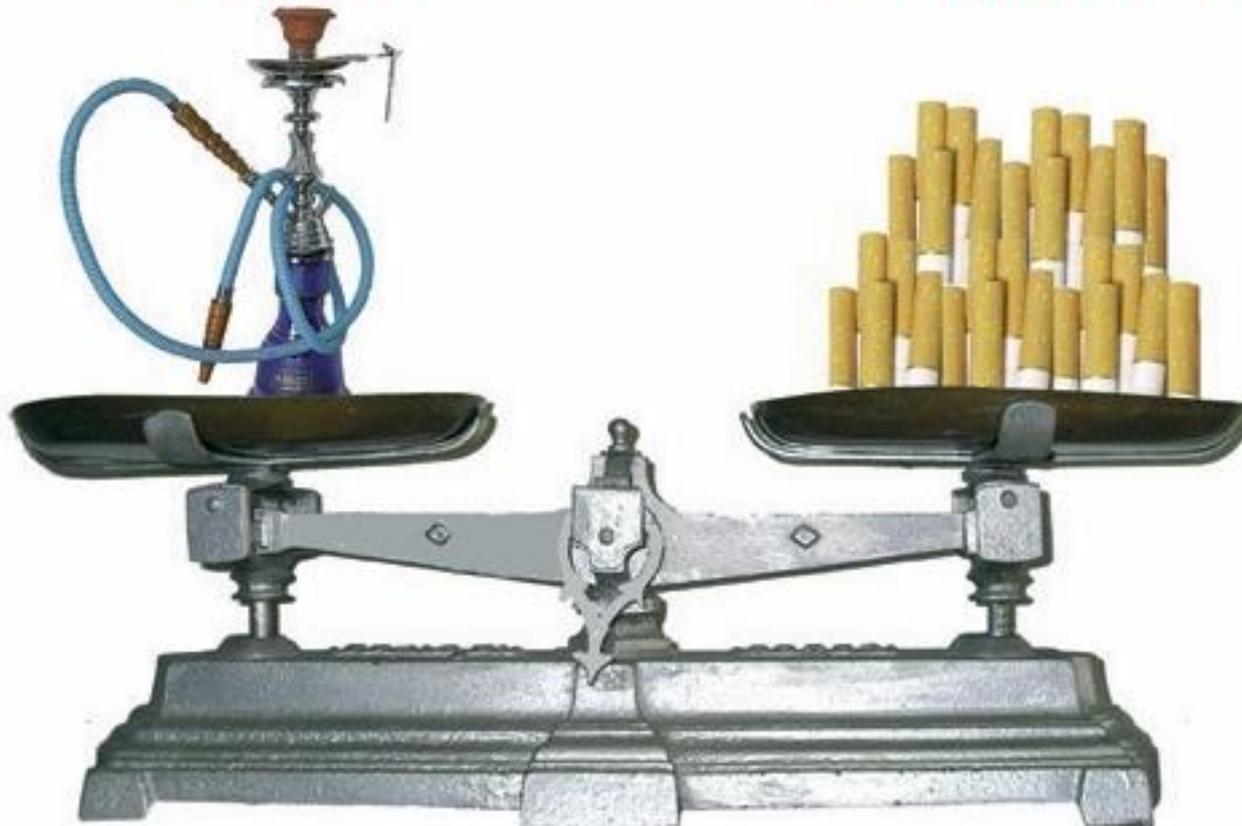
Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Niveaux de monoxyde de carbone: Quelques équivalences

1 chicha

=

30 cigarettes



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Niveaux de monoxyde de carbone et de goudrons : Le Cannabis (2)



The infographic features a red background. On the left, the word "Cannabis" is written in large, white, bold letters. Below it is a photograph of two lit cannabis joints held in a white mechanical device, with a lit cigarette and a rolled cigarette (cigarillo) positioned between them for comparison. On the right, a yellow and red badge contains the text "Exclusif NOS TESTS DE FUMAGE". Below the badge, the text "7 fois plus de goudrons et de CO que le tabac" is written in large, bold, black letters.

Cannabis

**Exclusif
NOS TESTS
DE FUMAGE**

**7 fois plus
de goudrons
et de CO
que le tabac**

D'après 60 millions de consommateurs : Avril 2006.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Bilan ...

Évaluation du tabagisme : Le Testeur de CO



Exemple d'une femme âgée de 25 ans, enceinte

Date	Cigarettes fumées par jour	CO de l'air expiré en ppm ¹
16 juin	20	27
23 juin	5	30
30 juin	0	3

1. Particule par million de particules d'air

Intérêt pour la sensibilisation pour un sevrage complet

Différentes Approches

APPROCHE N° 1 :

Le tabagisme est un "simple" comportement ... !

La volonté d'arrêter est donc suffisante !

On peut "accompagner" cette volonté avec de :

- l'acupuncture,*
- l'homéopathie,*
- la mésothérapie*
- l'auriculothérapie,*
- la poudre de perlimpinpin...*

Différentes Approches

APPROCHE N° 2 :

*Le tabagisme est une **TOXICOMANIE** à part entière ... !*

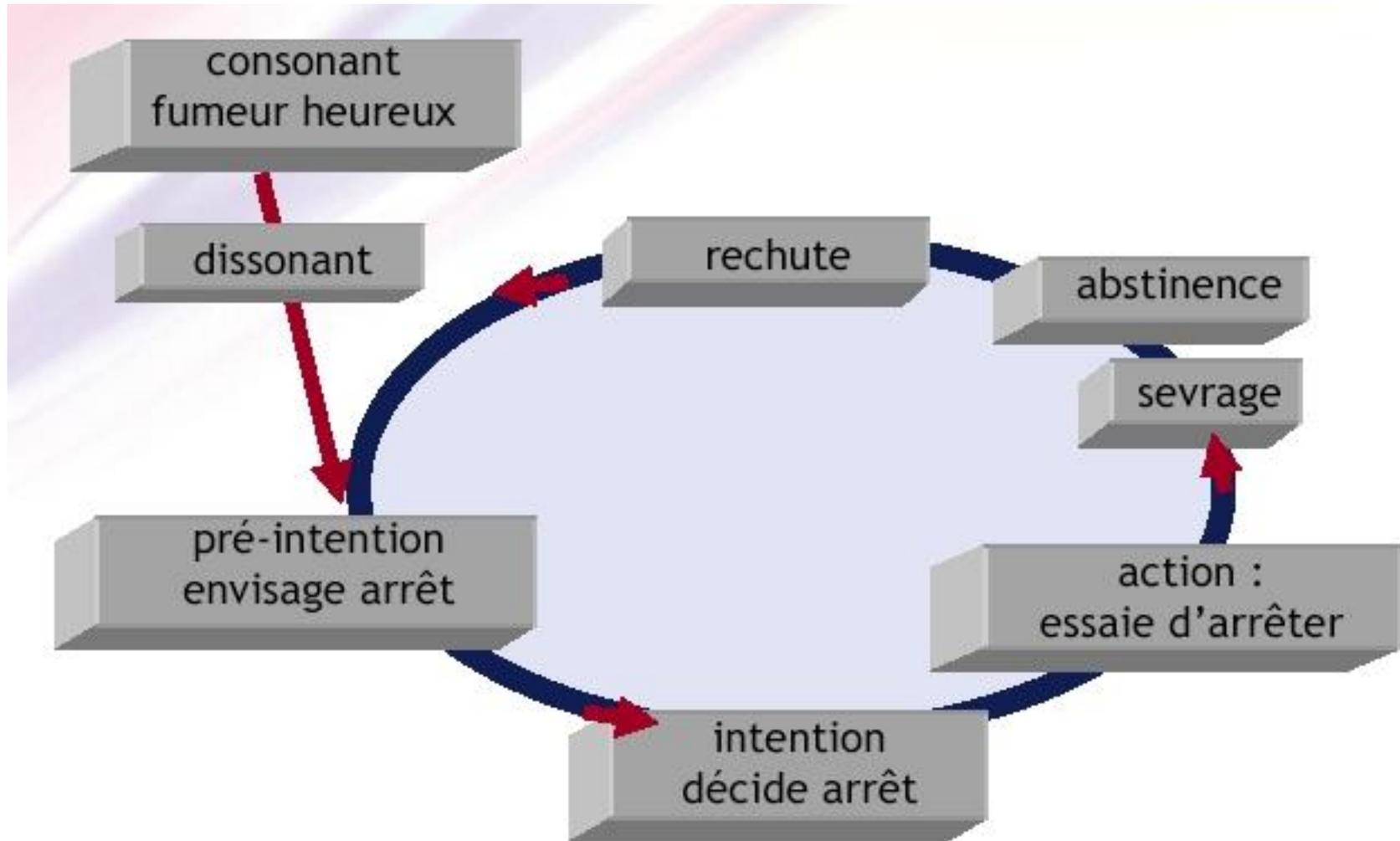
*Le traitement fait appel aux **mêmes principes** !*

La prise en charge comporte donc :

- la motivation,*
- la substitution,*
- l'accompagnement,*
- le traitement des troubles de l'humeur associés,*
- l'analyse des situations à risque,*
- la prévention des rechutes.*

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Les stades vers l'arrêt du tabac ou le "long processus de maturation"



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir ...

Les conséquences possibles ...

« Pour 2 millions de fumeurs en moins, combien d'alcooliques, de dépressifs et d'obèses en plus ? ».

Haut responsable français de Santé Publique

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir ...

Le problème de la prise de poids :



La cigarette "coupe-faim" !

La nicotine :

Réduit la taille des repas.

**A une action métabolique :
sur le tissu adipeux
via la leptine (réduite).**

**Active le système nerveux
sympathique : réduction de la
sécrétion d'insuline = stockage.**

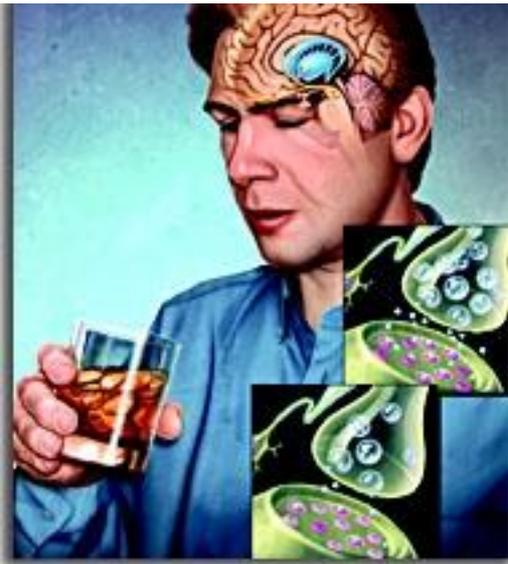
**Favorise la "mauvaise répartition
des graisses" : au niveau abdominal.**

**Augmente la thermogénèse
(donc la perte calorique).**

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir ...

Conséquences possibles... conseils adaptés !



**Alcool : "Dose maximum" 10 à 20 g / jour :
2 verres par jour chez les hommes
1 verre par jour chez les femmes.**

**Chez l'alcool-tabagique essayer d'obtenir d'abord
le sevrage éthylique.**



**Café : 4 à 5 tasses par jour maximum :
Effet excitant et fréquence de l'association
café - cigarette.**

Attention au grignotage de sucreries !

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Conseils nutritionnels issus des objectifs du Programme National Nutrition Santé

**Les 4 messages sanitaires simples
associés aux publicités alimentaires :**

28 février 2007, un décret d'application et un arrêté de la **loi relative à la politique de santé publique du 9 août 2004**



« Pour votre santé,...

..., évitez de grignoter entre les repas »

..., évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé »

..., mangez au moins cinq fruits et légumes par jour »

..., pratiquez une activité physique régulière ».

D'après PNNS et "mangerbouger.fr"

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

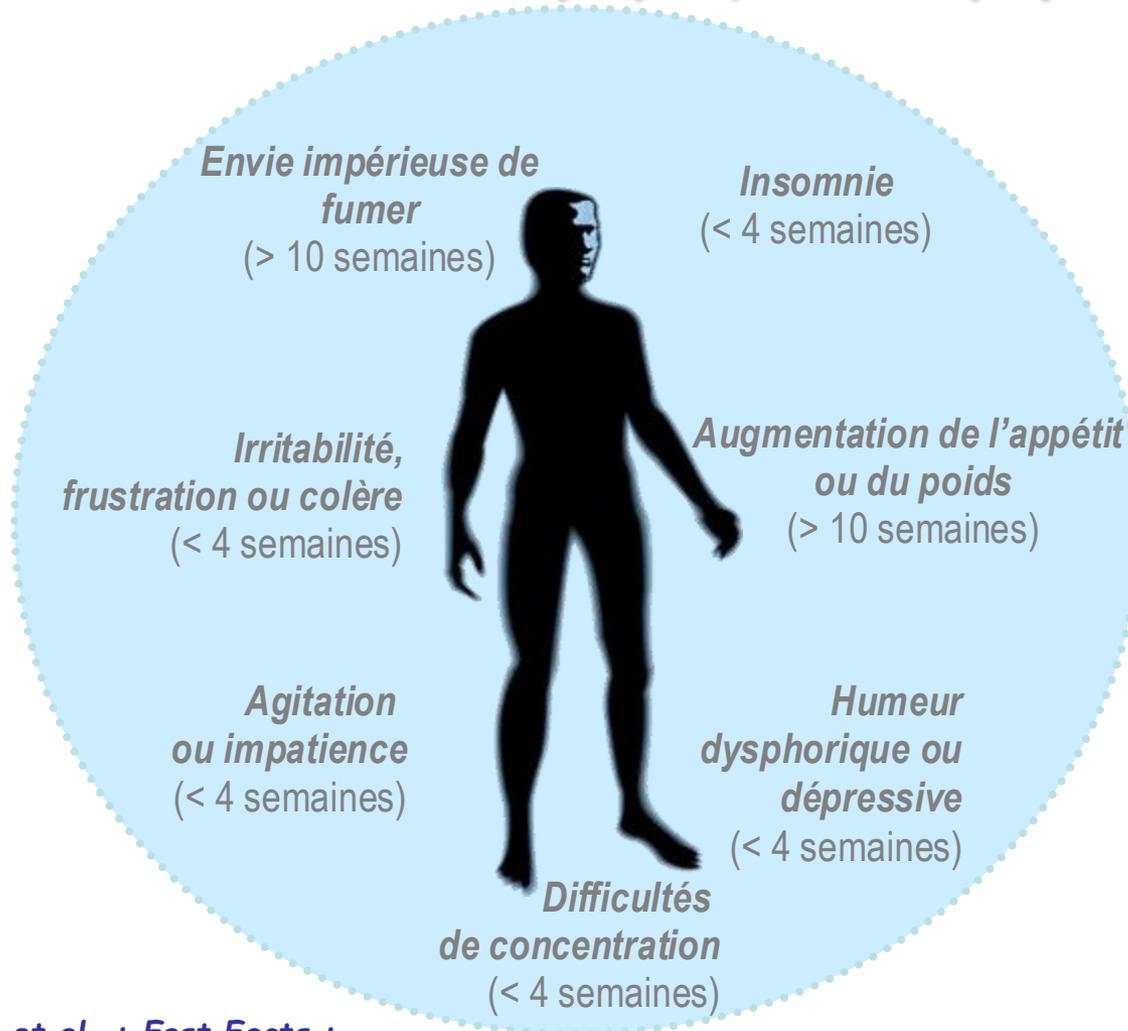
Agir : L'Activité Physique



La promenade du chien !!!

Le syndrome de sevrage

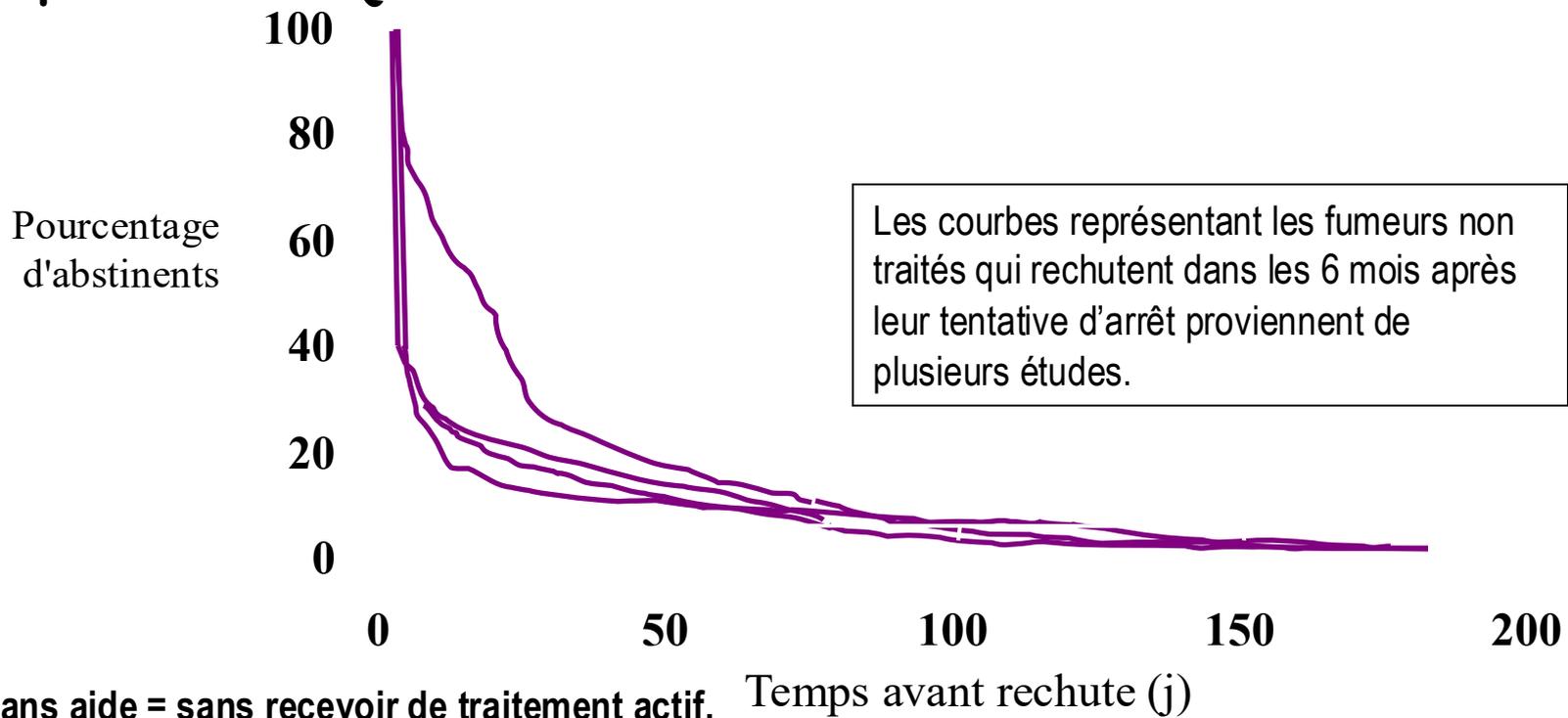
Un ensemble de troubles physiques et psychologiques



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le sevrage tabagique sans aide

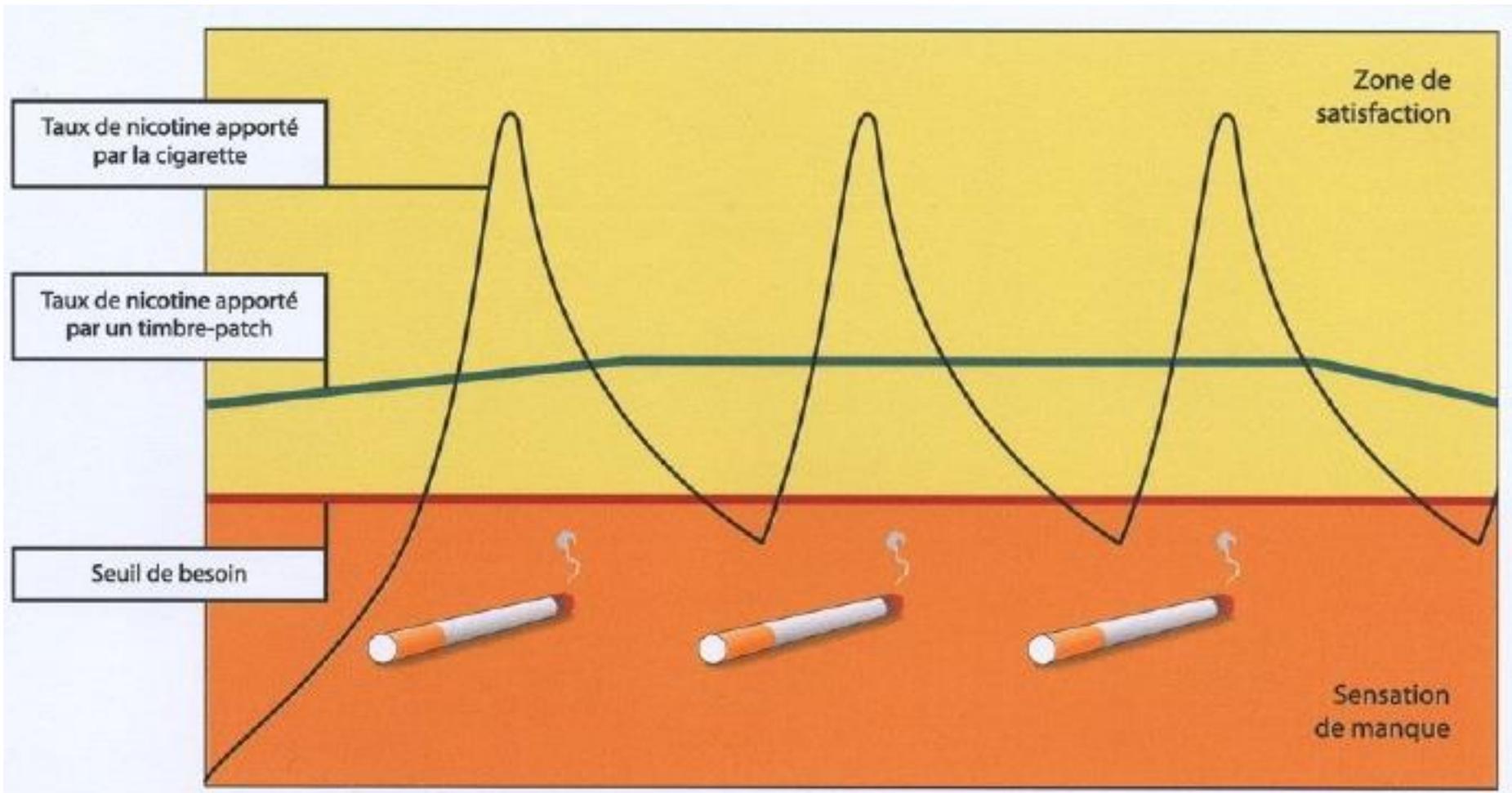
- 3 à 5 % des fumeurs qui s'arrêtent sans aide* réussissent à s'abstenir à long terme
- La plupart des rechutes ont lieu dans les 8 premiers jours



* sans aide = sans recevoir de traitement actif. Temps avant rechute (j)

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

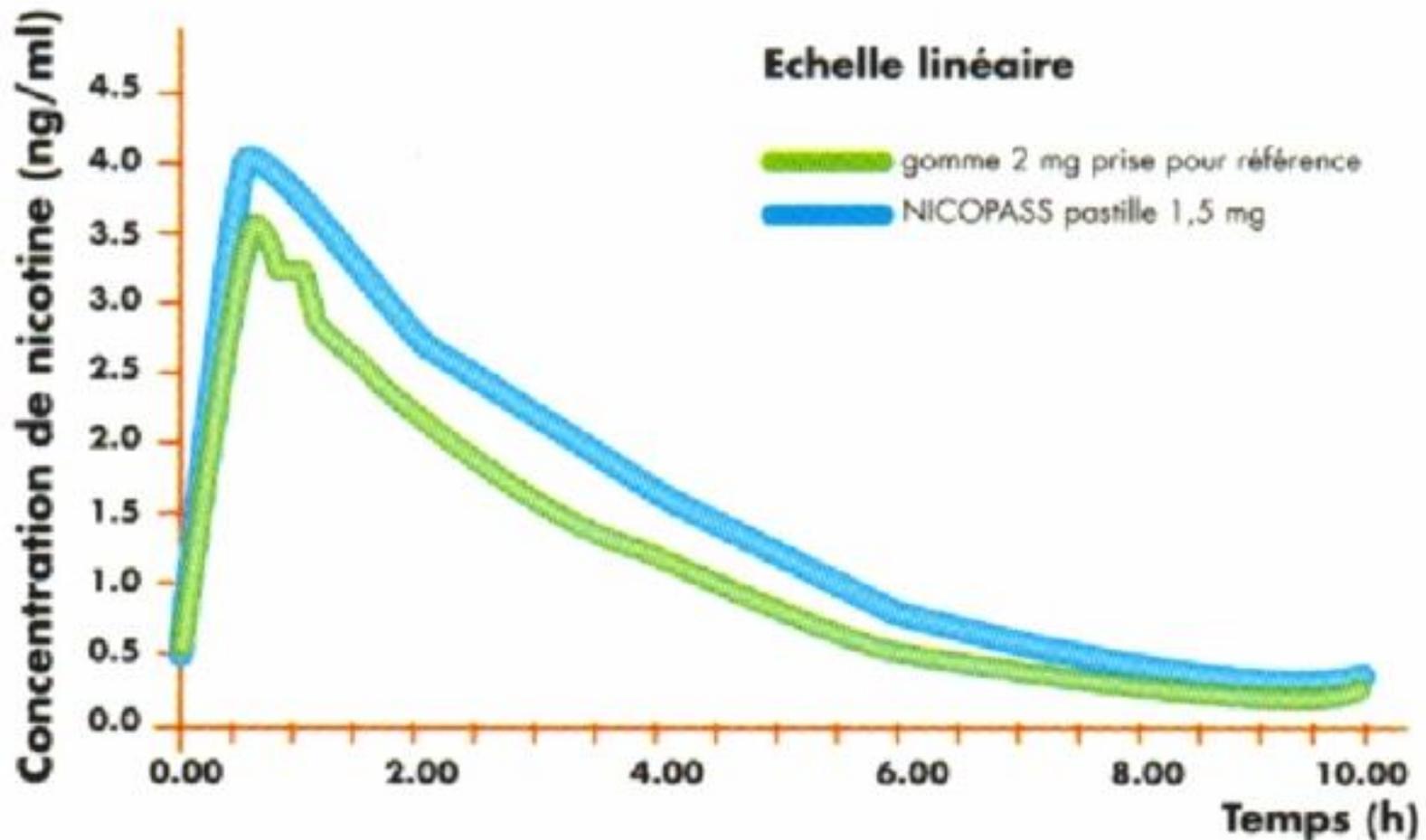
Agir : Le Traitement Nicotinique de Substitution



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Le Traitement Nicotinique de Substitution



Agir : Le TNS

les timbres ou « patches »



TIMBRE	“Grand”	“Moyen”	“Petit”
NICOPATCH 	21 mg/24 h	14 mg/24 h	7 mg/24 h
NIQUITIN 	21 mg/24 h	14 mg/ 24 h	7 mg/24 h
NICOTINELL 	21 mg/24 h	14 mg/ 24 h	7 mg/24 h
NICORETTE 	15 mg/16 h	10 mg/16 h	5 mg/16 h

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Le Traitement Nicotinique de Substitution



0

1 à 2 Mois

1 à 2 Mois

1 à 2 Mois

Soit 3 à 6 Mois

**± Pastilles ou comprimés
à la demande (10 /jour maximum)**

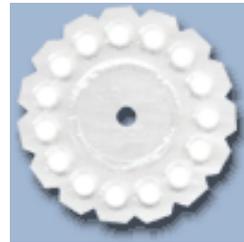
Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

TNS - différentes formes « orales »

Gommes



Microtabs

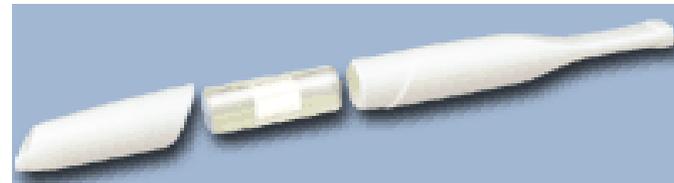


Comprimés à sucer



Pastilles NICOPASS®

Inhaleur NICORETTE®



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Traitement Nicotinique de Substitution

À partir de 2 questions :

Propositions de prise en charge du sevrage tabagique en fonction du degré de dépendance apprécié par le délai entre le lever et la première cigarette, et le nombre de cigarettes quotidiennes

Fume	1-10 cigarettes/jour	11-20 cigarettes/jour	21-30 cigarettes/jour	> 30 cigarettes/jour
+ de 60 min après le lever	Rien ou formes orales	Formes orales et/ou timbre (moyen)	Timbre (grand) et/ou formes orales	Timbres (grand) ± formes orales
30 à 60 minutes après le lever	Formes orales	Timbre (moyen ou grand) ± formes orales	Timbre (grand) ± formes orales	Timbre (grand) + formes orales
< 30 minutes après le lever	Timbre (moyen) et/ou formes orales	Timbre (moyen ou grand) ± formes orales	Timbre (grand) + formes orales	Timbre(s) (grand ± moyen) + formes orales
< 5 minutes après le lever	Timbre (moyen) ± formes orales	Timbre (grand) + formes orales	Timbre(s) (grand ± moyen) + formes orales	Timbre(s) (grand + moyen) + formes orales

D'après DUREUIL B. et al : Presse Med 2006 ; 35 : 1009-1015.

DONC POSOLOGIES :
De RIEN !
à 2 TIMBRES + PASTILLES !!!

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

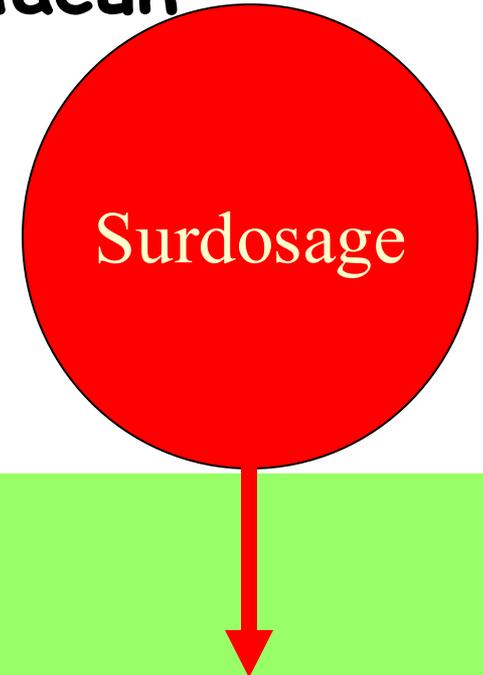
Conseils aux patients pour l'association de substituts lors de l'initiation du traitement

Fume :	≤ 10 cig/j	11 - 20 cig/j	21 - 30 cig/j	> 30 cig/j
+ de 60' après le lever	Rien ou formes orales	Formes orales et/ou timbre (moyen)	Timbre (grand) et/ou formes orales	Timbre (grand) ± formes orales
30 à 60' après le lever	Formes orales	Timbre (moyen ou grand) et/ou formes orales	Timbre (grand) ± formes orales	Timbre (grand) + formes orales
< 30' après le lever	Timbre (moyen) ou formes orales	Timbre (moyen ou grand) ± formes orales	Timbre (grand) + formes orales	Consultez ; le médecin peut vous recommander des timbres + formes orales
< 5' après le lever	Timbre (moyen) ± formes orales	Timbre (grand) + formes orales	Consultez ; le médecin peut vous recommander des timbres + formes orales	Consultez ; le médecin peut vous recommander des timbres + formes orales

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Adapter la posologie à chacun

- Envie de fumer
- Énervement
- Grignotage



- Pas d'envie de fumer
- Nausées
- Tachycardie

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Traitement Nicotinique de Substitution

Méta-analyse sur l'efficacité des divers TNS : AFSSAPS 2003.

	Nombre d'essais randomisés contre un groupe contrôle	Odds ratio d'abstinence comparativement à un placebo à 12 mois (intervalle de confiance : 95 %)
Gommes à mâcher	n = 51	1,66 (1,52 - 1,81)
Timbre (dispositif transdermique)	n = 34	1,74 (1,57 - 1,93)
Spray nasal	n = 4	2,27 (1,61 - 3,2)
Inhaleur	n = 4	2,08 (1,43 - 3,04)
Tablettes sublinguales	n = 3	2,08 (1,64 - 1,86)
Méta-analyse globale	n = 96 essais ayant inclus 35.692 fumeurs	1,74 (1,64 - 1,86)

*D'après SILAGY C. et al : Nicotine replacement therapy for smoking cessation
The Cochrane Librairie, Oxford Issue 4 2002.*

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le Traitement Nicotinique de Substitution (TNS)

Le TNS : Prescription

Sur une ordonnance distincte

TRAITEMENT NICOTINIQUE DE SUBSTITUTION

1) TIMBRES 21 mg / 24 H : 1/ jour durant 1 mois

puis

TIMBRES 21 mg ou 14 mg / 24 H : 1/ jour durant 1 mois

puis

TIMBRES 14 mg / 24 H : 1/ j durant 1 mois

***2) NIQUITIN[®] MINI ou NICOPASS[®] 1,5 mg :
1 Pastille en cas d'envie de fumer
(10 / jour MAXIMUM)***

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Quelques idées reçues sur la substitution nicotinique

« Les "patchs" sont dangereux s'ils sont utilisés trop près d'un accident aigu »

Faux : Utilisation possible mais PRUDENCE.

« Les "patchs" sont contre-indiqués durant la grossesse »

Faux : D'autant plus qu'il n'existe pas de quantité de tabac "inoffensive".

« On ne peut pas cumuler traitement par "patchs" et gommes »

Faux : C'est très complémentaire et il n'existe pas de véritable dose maximale.

« On ne peut pas fumer si on a un "patch" »

Faux : Cela dépend des quantités.

« Si on fume une cigarette, il faut retirer le "patch" »

Faux : C'est la rechute assurée !

« On ne peut pas utiliser la nicotine au delà de x mois »

Faux : Pas de problèmes au long cours.

« On est toujours dépendant de la nicotine »

Vrai : Mais on a éliminé tout le reste...

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Les traitements médicamenteux

Les psychotropes :

Bupropion (ZYBAN[®]) = antidépresseur !

Traitement pour 2 mois - En complément du TNS

Intérêt ? Problème des effets secondaires !

S'il existe un authentique état dépressif, initialement ou durant le sevrage, autant prescrire un authentique antidépresseur = IRS : Fluoxetine (PROZAC[®]),

Fluvoxamine (FLOXYFRAL[®]),

Paroxetine (DEROXAT[®]) ...

Intérêt en revanche d'un anxiolytique : Hydroxyzine (ATARAX[®])

systématiquement ou à la demande.

Attention aux benzodiazépines !

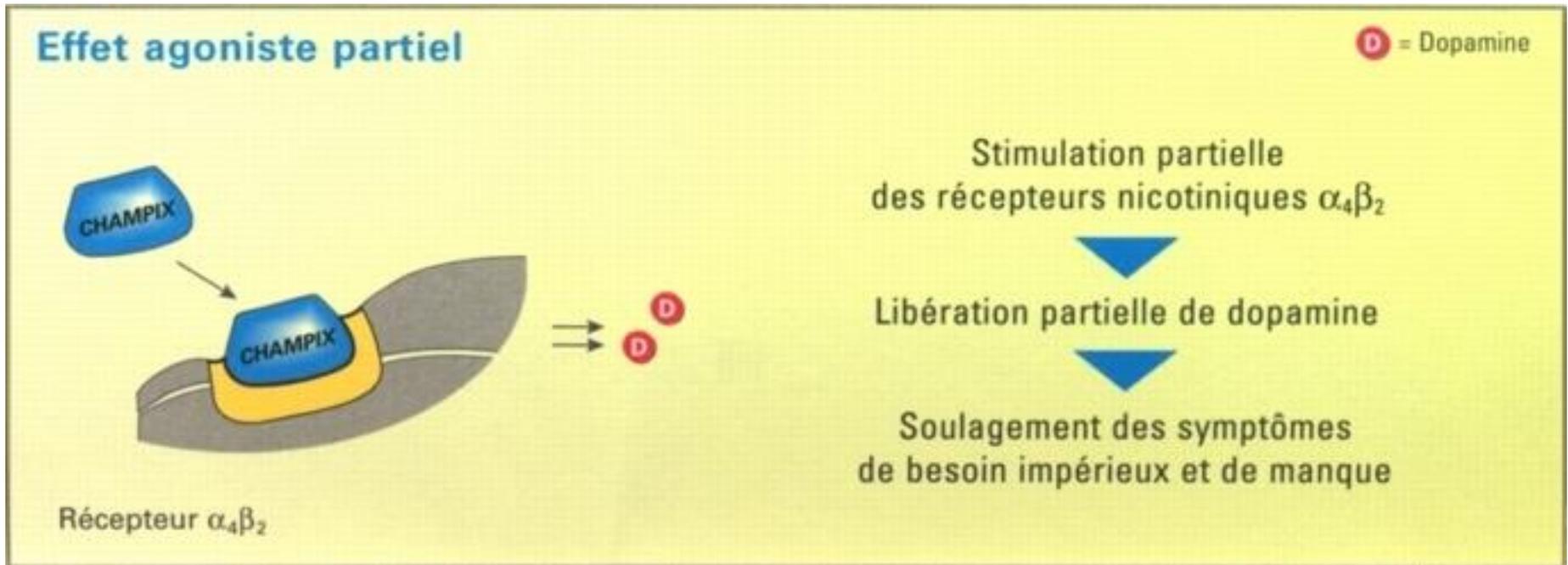
TNS = Traitement Nicotinique de Substitution

IRS = Inhibiteur de la Recapture de la Sérotonine

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Mode d'action de la varenicline : 1

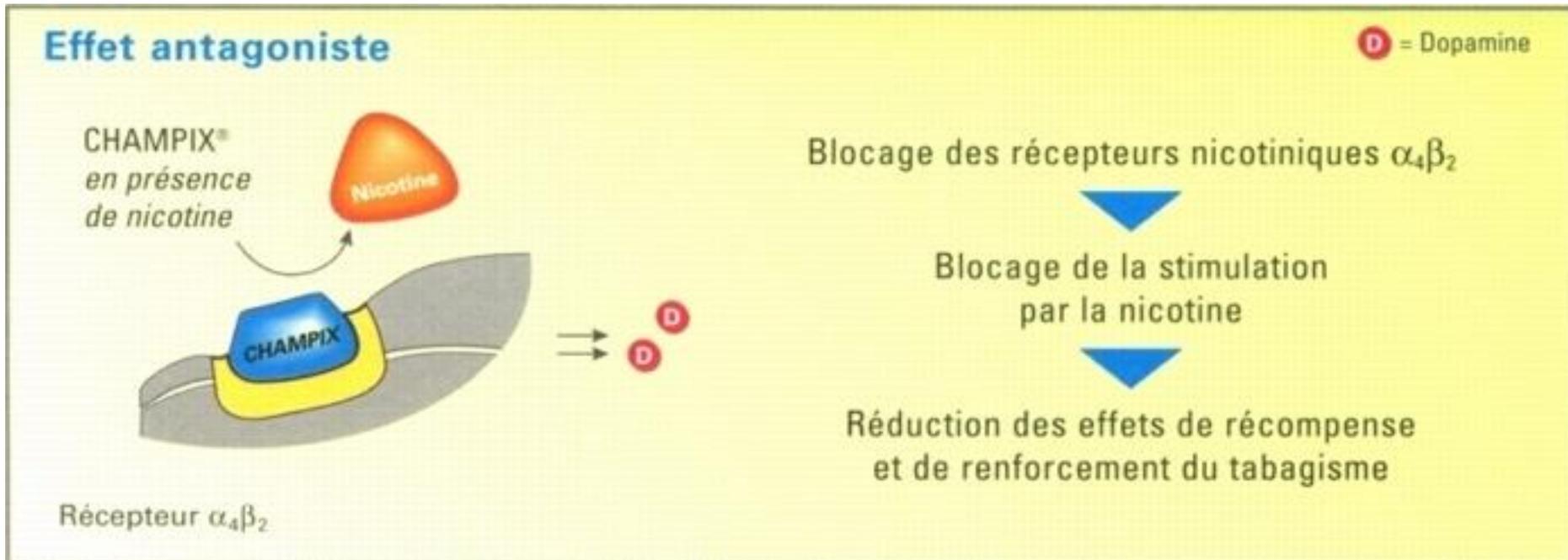


D'après varenicline (CHAMPIX[®]) : Résumé des caractéristiques du produit : 2007.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Mode d'action de la varenicline : 2



D'après varenicline (CHAMPIX®) : Résumé des caractéristiques du produit : 2007.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Le CHAMPIX[®] : Prescription

Ordonnance distincte préférable

CHAMPIX[®] 0,5 et 1 mg : 1 boîte

Zone Bleue :

*1 cp le matin durant 3 jours
puis 1 cp matin et soir durant 4 jours*

Zone verte : 1 cp matin et soir

Arrêt tabac vers le 10^{ème} jour

CS : tolérance digestive et psychique +++

Si OK :

CHAMPIX[®] 1 mg : 2 / jour durant 2 mois

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

La tolérance de la varenicline :

Événements indésirables :

Nausées : 28,6 %

Céphalées

Rêves "anormaux"...

Insomnie.

Causes d'arrêt de traitement :

Tous les effets : 11,4 % - Placebo : 9,7 %

Nausées : 2,7 % - Placebo : 0,6 %.

Prise de poids :

< à 3 kg = 2,29 kg - Placebo : 1,52 kg.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Les résultats de la varenicline :

Efficacité à 3 mois :

Taux d'arrêt confirmés par mesure du CO :

Varenicline (CHAMPIX[®]) = 43,9 %

Bupropion (ZYBAN[®]) = 29,8 % soit 1,5 X supérieur

Placebo = 17,6 % soit 2,5 X supérieur

Efficacité à 1 an :

Taux d'arrêt confirmés par mesure du CO :

Varenicline (CHAMPIX[®]) = 23,0 %

Bupropion (ZYBAN[®]) = 15,6 % soit 1,6 X supérieur

Placebo = 10,3 % soit 2,2 X supérieur

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

"et combien ça coûte ?"



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :

Un "vaccin" pour le futur ? :

« *Nicotine vaccine : Another option for smoking cessation ?* »

NicVax[®]

Étude de phase 2

301 fumeurs

2 doses d'un dérivé de la nicotine (200 ou 400 µg)
VS placebo : 4 ou 5 injections durant 26 semaines.

Taux de succès initial : 25 % - Placebo 13 %.

Corrélation entre doses, taux anticorps et succès.

Taux de succès à 1 an : 16 % - Placebo 6 %.

Bonne tolérance...

American Heart
Association 
Learn and Live[®]

**scientific
sessions
2007**

D'après RENNARD S.I. : A randomized placebo-controlled trial of conjugate nicotine vaccine (NicVax) in smokers who want to quit : 12 month results : AHA 2007 Communication - Orlando.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"



E-cigarette : une aide ou pas ?

Agir : La Cigarette "Électronique"

Cigarette électronique : et si ce n'était que de l'enfumage ?

Portée par un **habile marketing**, la cigarette électronique a rapidement conquis un nombre impressionnant d'utilisateurs.

Les motivations de ces utilisateurs sont variables, de l'aide au sevrage à la possibilité de pouvoir continuer à fumer dans les lieux où le tabac est interdit.

En 2015, l'*US Preventive Services Task Force* estimait que les preuves étaient insuffisantes pour pouvoir recommander l'usage de la cigarette électronique dans le sevrage tabagique.

Les études donnaient en effet des résultats contradictoires sur son efficacité dans ce domaine.

Une **méta-analyse** a été réalisée par une équipe de San Francisco.

Les auteurs ont retenu **37 publications**, dont 35 études observationnelles et 2 essais randomisés contrôlés.

Agir : La Cigarette "Électronique"

Cigarette électronique : et si ce n'était que de l'enfumage ?

La conclusion de cette méta-analyse est qualifiée de « provocante et digne d'attention ».

contrairement à ce qui est prétendu dans les messages publicitaires,

**la cigarette électronique ne favorise pas l'arrêt du tabac,
bien au contraire.**

Les utilisateurs de la *e-cigarette* sont moins susceptibles que les non-utilisateurs de parvenir au sevrage (Odds Ratio [OR] 0,72 ; IC 95 % 0,57 - 0,91).

L'efficacité ne change pas de façon significative selon que les études prennent en compte tous les utilisateurs ou seulement ceux qui l'utilisent dans un but de sevrage (OR : 0,63 vs 0,86).

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

Cigarette classique ou électronique : la même chose pour les vaisseaux ?

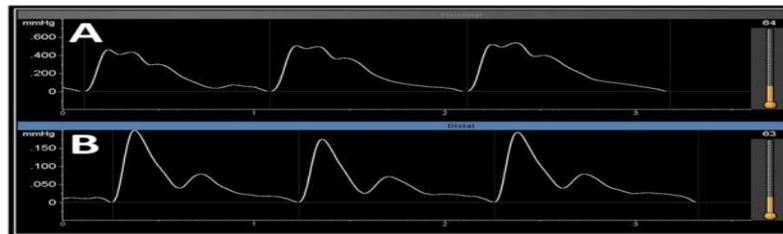
Différences entre cigarette traditionnelle et e-cigarette chez des sujets sains ?

40 sujets sains (20 fumeurs et 20 non-fumeurs, appariés sur l'âge et le sexe)

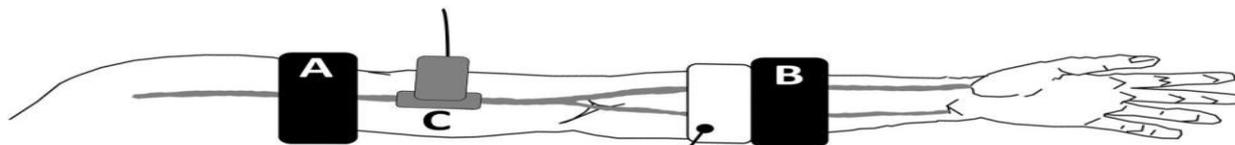
Échantillons de sang prélevés juste avant et après (30 minutes) : dosage des marqueurs

de stress oxydatif, de l'oxyde nitrique biodisponible et des taux de vitamine E.

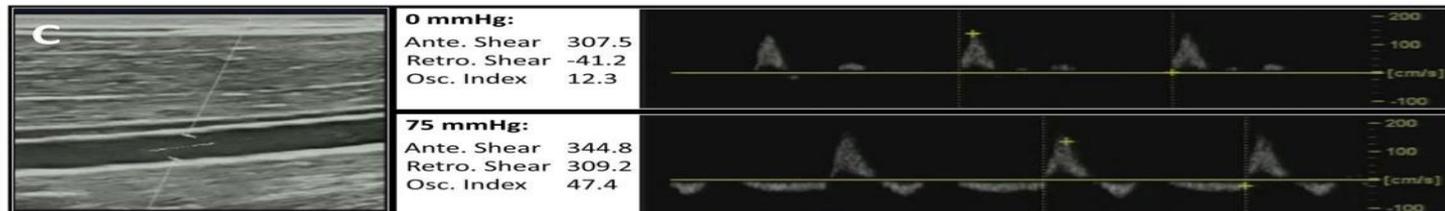
Mesure



FMD)



FMD and ED protocol occlusion cuff



D'après CARNEVALE R. et al : Acute Impact of Tobacco vs Electronic Cigarette Smoking on Oxidative Stress and Vascular Function : Chest : 2016 ; 150 (3) : 606-612.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

Cigarette classique ou électronique : la même chose pour les vaisseaux ?

Résultats :

Fumer, que ce soit une cigarette électronique ou une cigarette standard entraîne :

- une augmentation des niveaux de peptides solubles dérivés de NOx2 et de 8-iso-prostaglandine F2 alpha.
- une diminution de la biodisponibilité de l'oxyde nitrique, des niveaux de vitamine E et de la dilatation endothéliale débit-dépendante ou FMD.

Les effets biologiques des cigarettes électroniques sur les niveaux de vitamine E (p = 0,413)

et sur la FMD (p = 0,311) sont statistiquement comparables aux effets des cigarettes classiques.

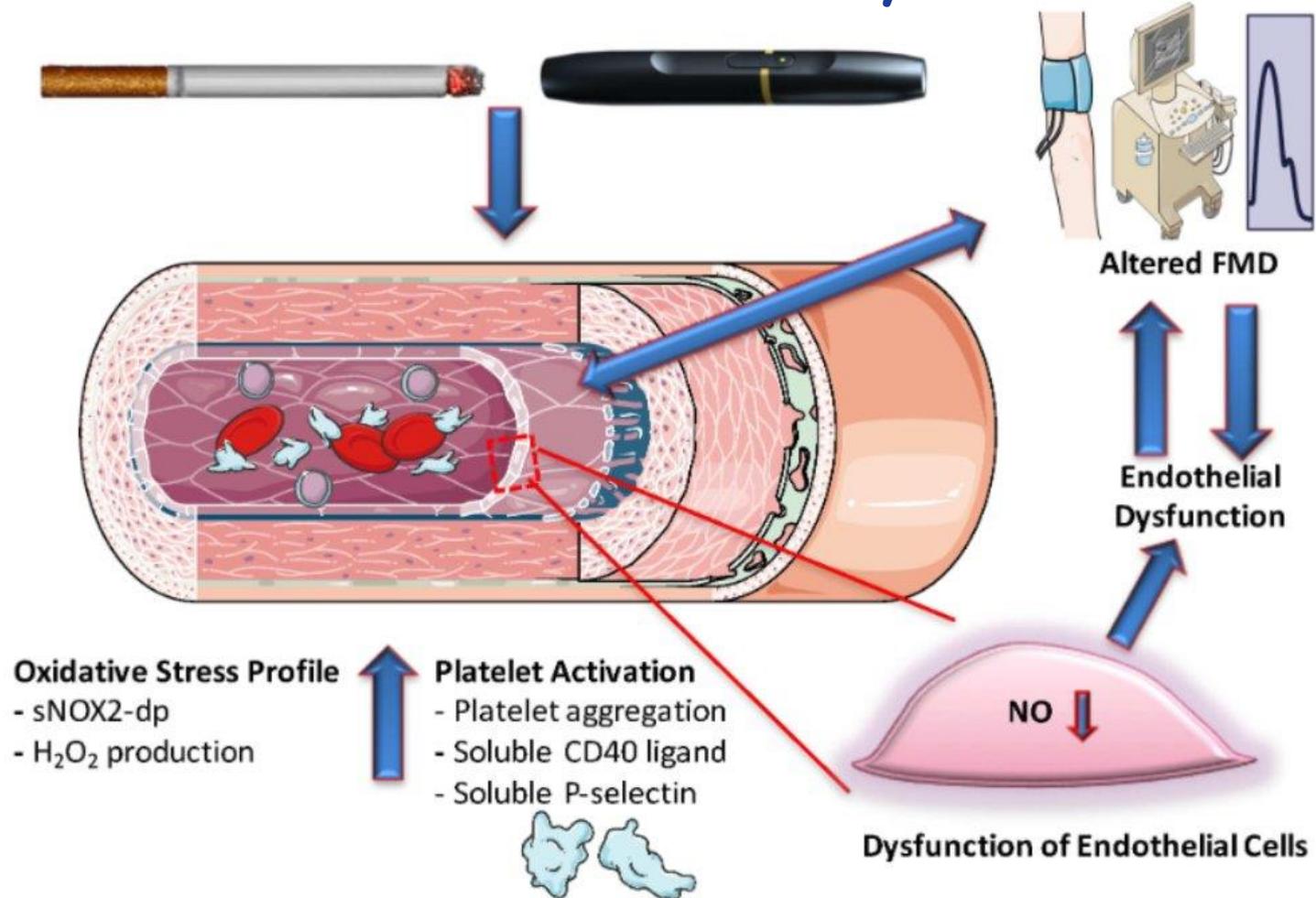
« Cette étude montre donc que, chez l'adulte sain, les deux formes de "tabagisme" affectent tous les marqueurs du stress oxydatif et de dysfonction endothéliale »

D'après CARNEVALE R. et al : Acute Impact of Tobacco vs Electronic Cigarette Smoking on Oxidative Stress and Vascular Function : Chest : 2016; 150 (3) : 606-612.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

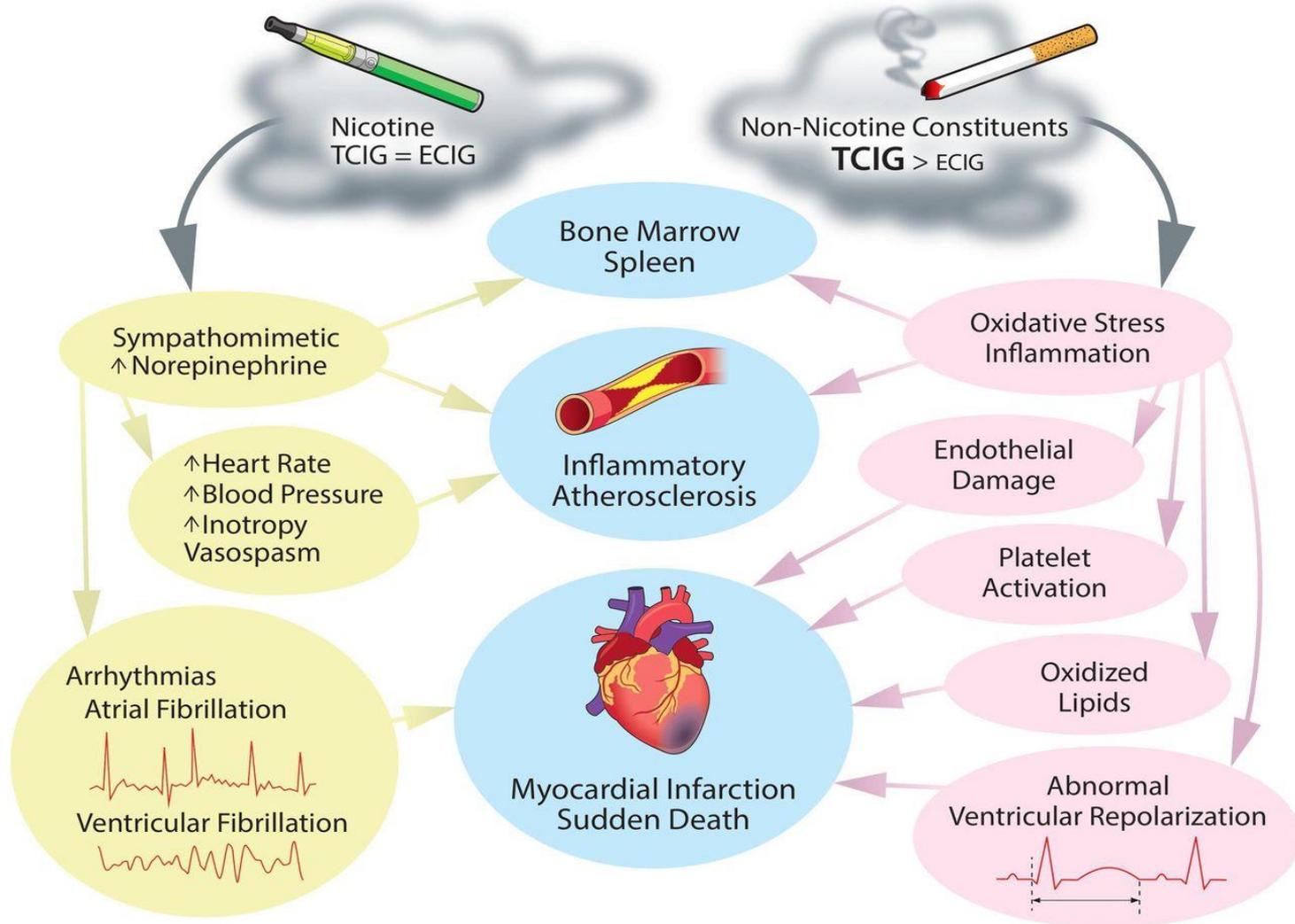
C'est confirmé sur du moyen terme !



D'après LOFFREDO L. al : Impact of chronic use of heat-not-burn on oxidative Stress, endothelial dysfunction and platelet activation : The SUR-VAPES Chronic Study : Thorax 2021 : online 19 Apr 2021.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Cigarette électronique versus cigarette ?



Sur le risque cardio-vasculaire : Même combat !

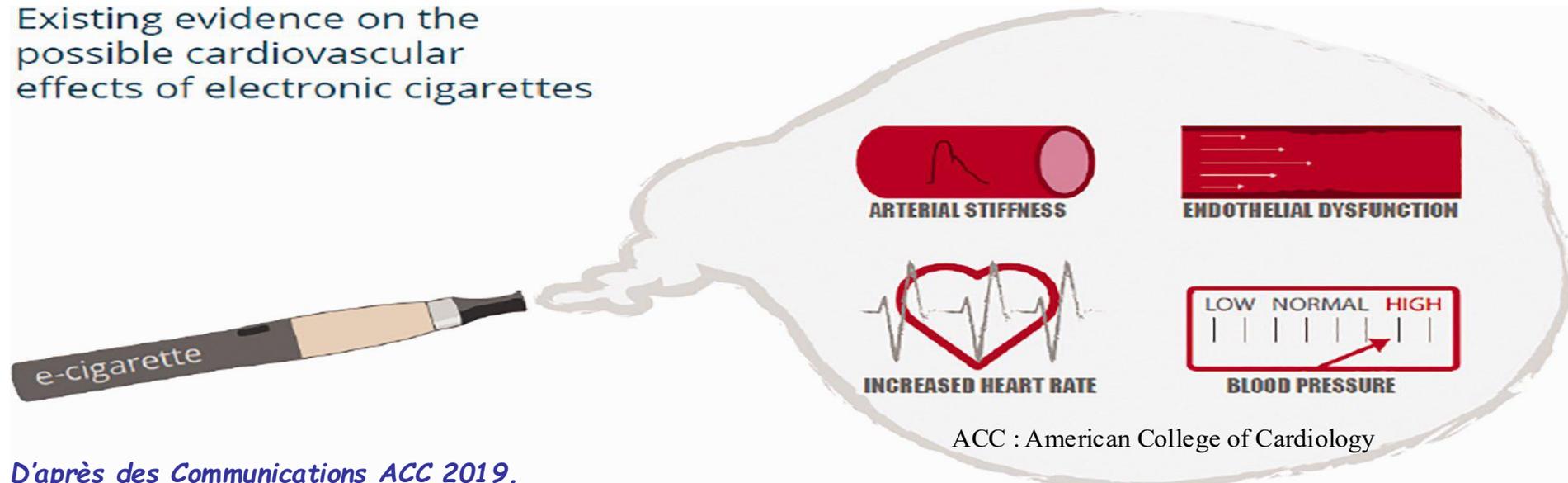
Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

La cigarette électronique induirait une hypoxémie artérielle chez les fumeurs coronariens
La e-cigarette associée à une élévation du risque cardiovasculaire (étude américaine)

Les personnes qui vapotaient, comparées à celles qui n'utilisaient pas de cigarettes électroniques, avaient un risque d'infarctus augmenté de 56%, un surrisque d'accident vasculaire cérébral (AVC) augmenté de 30%, un risque de "problèmes circulatoires" élevé de 44% et plus modérément, un risque de maladie coronaire augmenté de 10%.

Existing evidence on the possible cardiovascular effects of electronic cigarettes



ACC : American College of Cardiology

D'après des Communications ACC 2019.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

Les cigarettes électroniques efficaces pour arrêter de fumer



Accompagnées d'un soutien comportemental d'un mois, les cigarettes électroniques semblent plus efficaces que les thérapies classiques de substitution de la nicotine pour arrêter de fumer. Des chercheurs britanniques viennent de publier dans le *New England Journal of Medicine*, un important essai randomisé et contrôlé pour comparer cette nouvelle stratégie de sevrage aux thérapies classiques.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

Les cigarettes électroniques sont couramment utilisées pour tenter d'arrêter de fumer, mais peu de données existent sur leur efficacité par rapport à celle des produits à base de nicotine standard pour le sevrage tabagique. Les auteurs ont inclus au hasard 886 adultes qui consultaient des services de lutte contre le tabagisme au sein du système national de santé britannique. Ils les ont répartis en 2 groupes : produits de substitution de la nicotine de leur choix (y compris des combinaisons de produits) pouvant aller jusqu'à 3 mois ou à un kit de démarrage pour e-cigarette (un e-cigarette rechargeable de deuxième génération), avec un flacon de e-liquide à la nicotine [18 mg par millilitre], avec une recommandation d'achat de nouveaux e-liquides de la saveur et de la force de leur choix. Le traitement comprenait en plus un soutien comportemental hebdomadaire pendant au moins 4 semaines.

A un an, le taux d'abstinence était de 18,0% dans le groupe des cigarettes électroniques, contre 9,9% dans le groupe du remplacement classique de la nicotine (RR=1,83; IC95%= [1,30 - 2,58];

Cherchez l'erreur ...

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

une nouvelle étude :

Dans une récente étude publiée dans la revue *BMJ Tobacco Control*, des chercheurs de l'université de Californie à San Diego (États-Unis) ont révélé que la cigarette électronique serait associée à des chances moindres de réussite pour arrêter de fumer que les autres méthodes. Pour parvenir à cette conclusion, les scientifiques ont analysé les données d'une étude nationale appelée "PATH" (*Population Assissent of Tobacco and Heath*), sur le tabagisme et son impact sur la santé des Américains.

Cette dernière portait sur 3.578 fumeurs qui ont tenté d'arrêter la cigarette et 1.323 anciens fumeurs. Les participants ont dû indiquer ce qu'ils avaient utilisé pour essayer d'arrêter de fumer. Parmi les moyens, on retrouvait la cigarette électronique, le patch, la gomme, la pastille et d'autres produits pharmaceutiques.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

une nouvelle étude : négative

Moins de réussite et plus de rechutes

D'après les résultats de cette étude rétrospective non-contrôlée, 12,6% des personnes ayant tenté d'arrêter de fumer ont utilisé des e-cigarettes pour les aider. *"L'abstinence de cigarettes pour les vapoteurs est plus faible que pour l'utilisation d'un autre produit. Les **chances de réussite pour les utilisateurs de cigarette électronique** par rapport aux utilisateurs d'aides pharmaceutiques sont de **-7,3%** et de **-7,7%** par rapport à toute autre méthode",* peut-on lire dans les travaux.

Les auteurs constatent que les fumeurs ayant utilisé l'e-cigarette semblent avoir un taux de rechute plus élevé que ceux qui n'ont pas eu recours au vapotage, *"bien que la différence ne soit pas statistiquement significative, cette analyse n'a pas montré un avantage pour le sevrage de l'utilisation des e-cigarettes, que ce soit pour aider une tentative de sevrage ou comme substitut à la cigarette. Cependant, il existe des preuves que les fumeurs de cigarettes commencent à utiliser des e-cigarettes à forte teneur en nicotine en 2019 et un suivi plus poussé dans l'étude PATH est nécessaire pour voir si ces changements se traduisent par un futur bénéfice en termes d'arrêt",* ont précisé les scientifiques

D'après Ruifeng Chen et Al : Effectiveness of e-cigarettes as aids for smoking cessation: evidence from the PATH Study cohort, 2017-2019 : BMJ Tobacco Control 2022 : 0; 1-8.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"



L'OMS déconseille fortement l'utilisation de la e-cigarette
(particulièrement les enfants et les femmes enceintes)



D'après Avis OMS 2020.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : La Cigarette "Électronique"

Pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac, certaines personnes misent sur la cigarette électronique. Mais le 4 janvier 2022, le Haut conseil de la Santé publique (HCSP) a publié un avis, dans lequel elle recommande de ne pas proposer le vapotage comme moyen pour arrêter la cigarette. *"Les connaissances fondées sur les preuves sont insuffisantes pour proposer les SEDEN comme aides au sevrage tabagique dans la prise en charge des fumeurs par les professionnels de santé"*, peut-on lire dans le communiqué.

SEDEN = : Système de Délivrance Électronique de la Nicotine

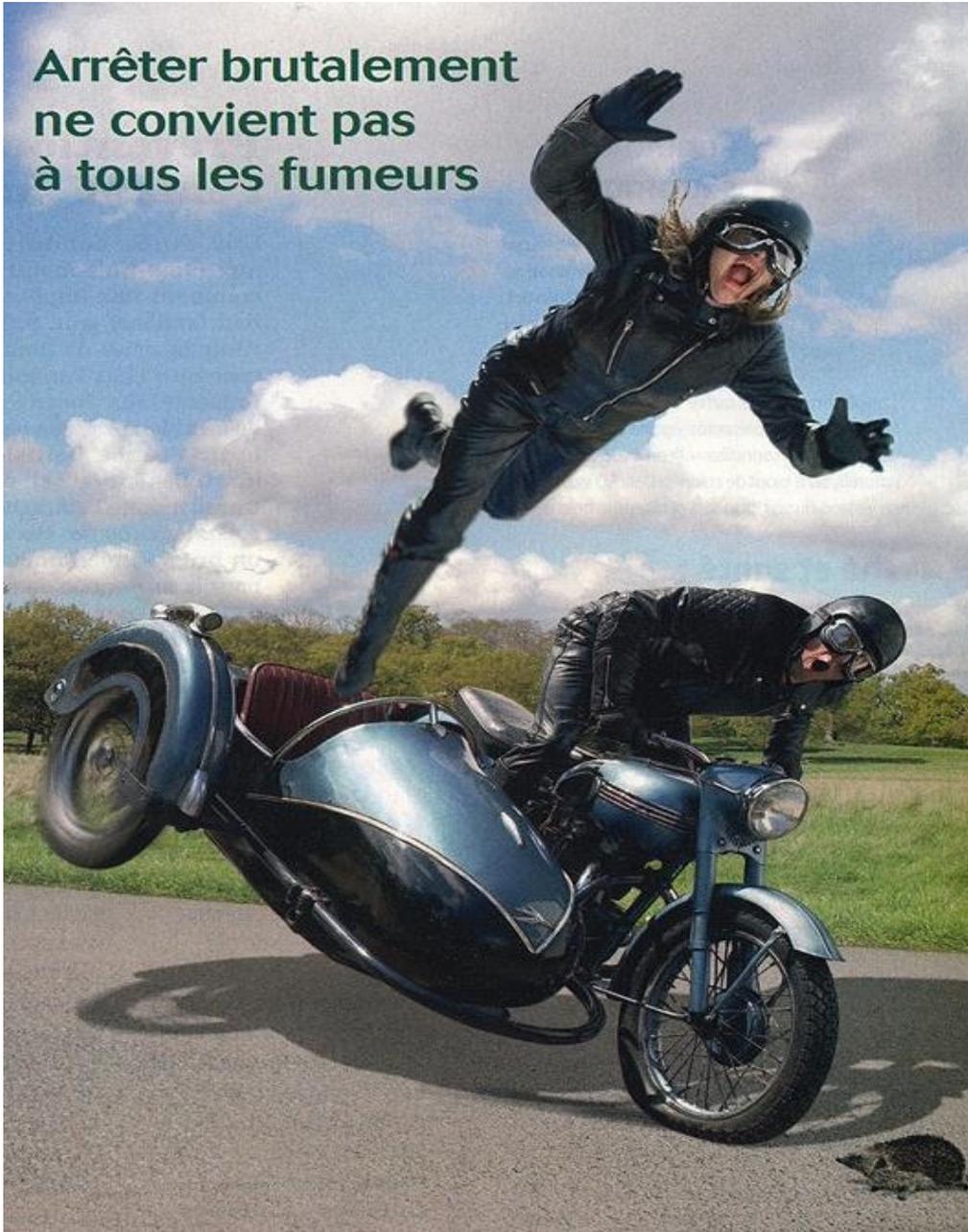
D'après Avis du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) 4 Janvier 2022.

Si l'arrêt ne peut être obtenu proposer la réduction du tabagisme ?

- La réduction du tabagisme avec une alternance de substituts nicotiques et de cigarettes est une alternative à l'arrêt complet si celui-ci ne peut être obtenu, même si l'arrêt complet est toujours préférable.
- La réduction du tabagisme diminue le surrisque mais ne le supprime pas même avec de petites quantités.
- On essaiera régulièrement de transformer cette réduction du tabagisme en arrêt complet.

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Arrêter brutalement
ne convient pas
à tous les fumeurs



*Mais pour que cela ait un sens,
il faut quand même
réduire sa consommation
d'au moins la moitié.*

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : Les "psychothérapies"

Les thérapies comportementales et cognitives :

Peu répandues en France (USA +++)

Peu évaluées mais VALIDÉES dans le sevrage tabagique

Assez difficiles à mettre en oeuvre
= Domaine très spécialisé et sujets très motivés...

La psychothérapie "de soutien" :

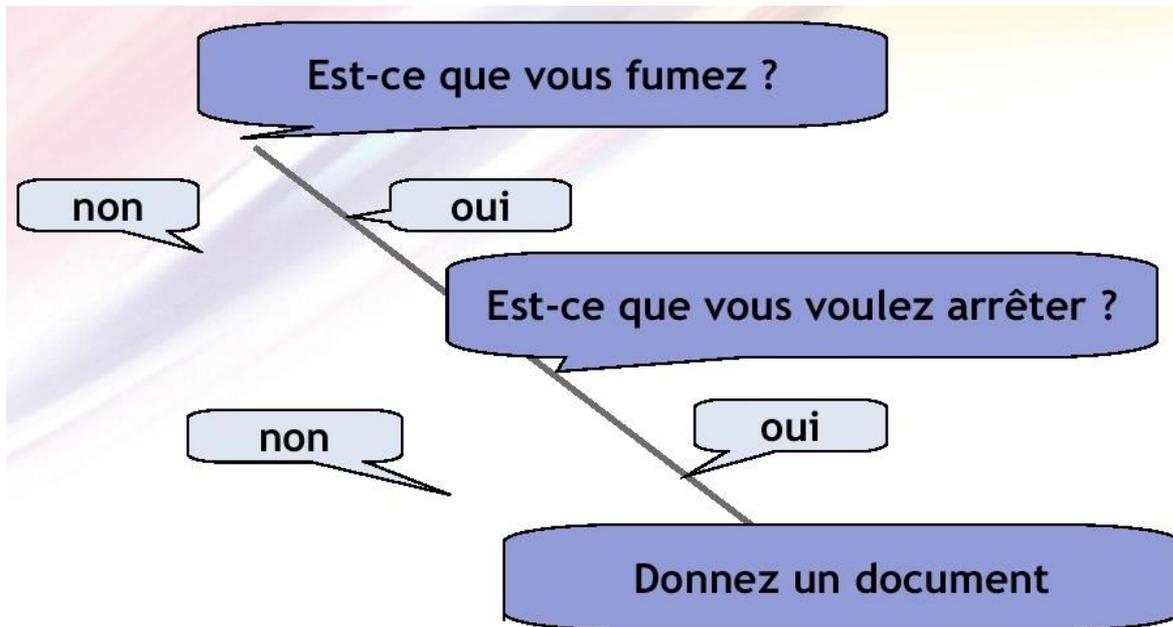
Ce que nous faisons déjà (ou que nous devrions faire) pour tous nos patients... empathie, écoute, conseils, adaptation au patient...

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir :
Le reste...

Ce que l'on peut faire :

Le conseil minimal : « Vous devriez arrêter de fumer »
Par TOUS les professionnels de Santé (+++).



Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme

Agir : Le reste...

Ce que l'on peut faire :

Le conseil minimal : « Vous devriez arrêter de fumer »
Par TOUS les professionnels de Santé (+++).

Donner aux fumeurs les images de leurs lésions :
Plus de 20 % d'abstinence à 6 mois soit 6 fois plus.
(BOVET P. et al : *Prev Med* 2002; 34 : 215-220).

Ce que l'on peut "oublier" :

Hypnose : Pas de résultats vs pas d'intervention
dans une méta-analyse. Efficacité non démontrée.
(ABBOT N.C. et al : *The Cochrane Library Oxford* 2003).

Acupuncture : Pas de différence vs placebo dans une méta-analyse.
(WHITE A.R. et al : *The Cochrane Library Oxford* 2003).

Mais l'effet placebo peut très bien fonctionner dans ce domaine !!!

Facteurs de Risque Cardio-Vasculaires : Tabagisme



TERMINÉ...!

MERCI !

Pour votre attention

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap.
hm

jeanfrancois.renucci@ap-hm.fr

@JF_Renucci

