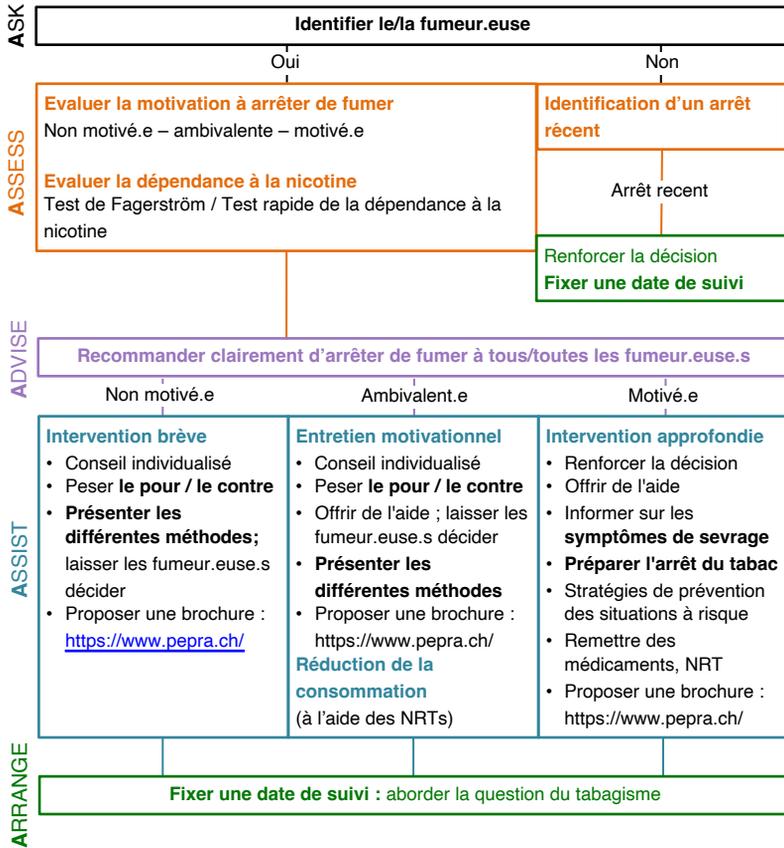


Document d'information pour les conseils sur l'arrêt du tabac



Ce document résume les informations importants pour un conseil sur l'arrêt du tabac ainsi qu'une prise de décision participative avec les patient.e.s pour trouver une méthode de soutien pour arrêter de fumer

Algorithme 5A – Conseil sur l'arrêt du tabac ⁴ (adapté)



➤ Fréquence du tabagisme et taux de mortalité (CH) ?

- **27%** de la population fumait en 2017 ¹
- responsable chaque année de **9'500 décès** ¹⁻²

➤ % fumeur.euse.s pensent à arrêter de fumer (CH) ?

- **61%** des fumeur.euse.s veulent arrêter ¹
- dont **28%** ont fait une tentative d'arrêt infructueuse ¹

➤ Qui aborder pour l'arrêt du tabac?

- **Tou.te.s les consommateur.trice.s de tabac** :
 - Dépistage dépendance, au min. intervention brève ³
- **En particulier les fumeur.euse.s souffrant de** :
 - BPCO, maladies coronariennes, diabète, grossesse, interactions médicamenteuses

➤ Effets de la nicotine ? Est-elle cancérigène ?

- La nicotine a un **potentiel addictif fort**
 - Demi-vie : 2-3 heures^{*}
- **pas cancérigène** selon l'IARC
 - Risque de maladies cardiovasculaires (MCV) indécis ⁴, NRT recommandé selon MCV

Qu'est-ce qu'un entretien motivationnel? ⁵

- Technique d'entretien dans laquelle on aide à la réflexion
- Aspects positifs/négatifs, changement de comportement formulés par le client, correction objective par le conseiller

Propositions de distraction (par ex. en cas de craving)

- Activité physique (marcher 10 min, monter les escaliers)
- Manger une pomme ou boire de l'eau
- Se brosser les dents, aller aux toilettes, se doucher

ASSIST: Avantages de l'arrêt du tabac, de la nicotine, de continuer de fumer

Quels sont les avantages lors d'un arrêt du tabac ?

Santé

- Qualité de vie à tout âge ⁷
- Risque de décès prématuré ↓; espérance de vie prolongée jusqu'à 10 ans ⁷
- Risque de plusieurs maladies ↓: BPCO, cancer, maladies coronariennes et troubles de la reproduction ⁷
- Santé de la femme enceinte et du fœtus / nouveau-né ⁷

Sociale

- Protéger son entourage contre le tabagisme passif ⁸
- Économies financières
 - Coût pour un paquet de cigarettes par jour environ 3'000 CHF par an ⁴

Quels sont les avantages de l'arrêt de la nicotine ?

La dépendance psychologique, ainsi que les symptômes de sevrage de la nicotine ⁹ sont résolus à long terme :

Symptôme de manque	Durée	Fréquence
Vertiges	< 48 heures	10%
Troubles du sommeil	< 1 semaine	25%
Difficultés de concentration	< 2 semaines	60%
Irritabilité, agressivité	< 4 semaines	50%
Humeur dépressive	< 4 semaines	60%
Agitation	< 4 semaines	60%
Augmentation de l'appétit	< 10 semaines	70%

Quels sont les avantages de continuer à fumer ?

Ces avantages sont déterminés par les fumeur.euse.s.

ASSESS: Test de Fagerström ⁶

Questions	Réponses	Pts
Le matin, combien de temps après vous êtes réveillé fumez-vous votre première cigarette?	Dans les 5 min	3
	6-30 min	2
	31-60 min	1
	60 min	0
Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement?	A la première	1
	A une autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne?	< 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	> 31	3
Fumez-vous à intervalles plus rapprochées 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

Niveau de dépendance :

0-2 Pts: Aucune; 3-4 Pts: +, 5-6 Pts: ++ 7-8 Pts: +++, 9-10 Pts: ++++

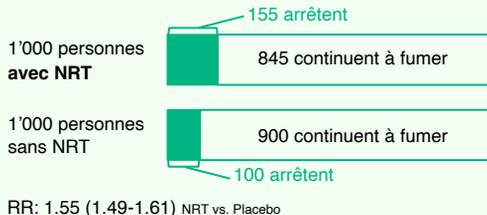
ASSESS: Test rapide de dépendance à la nicotine ⁴

	+	++	+++	++++
Cigarettes / jour	1-9	10-19	20-30	> 30
Temps écoulé entre le réveil et la première cigarette	> 60 min	30-60 min	5-30 min	< 5 min
Symptômes de sevrage	aucune/minimal	modéré	fort	très fort

Basé sur le concept de «Boîte à décision», A. Giguère, Université Laval, Québec, CA

Thèse de master «Participatory development of smoking cessation counselling tools for pharmacists in primary care» de A. Quach, Université de Bern, CH

Substituts nicotiniques (NRT) 10,11,12 – Nicorette® / Nicotinell®



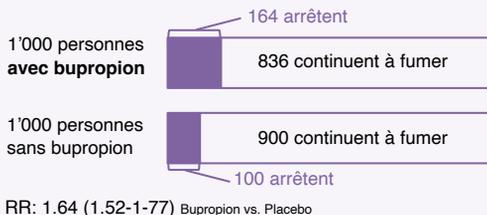
RR: 1.55 (1.49-1.61) NRT vs. Placebo

- **Thérapie** : débiter avec des fortes concentrations, traiter longtemps, réduire après 2-3 mois
- **CI** : Non-fumeurs, enfants et adolescents < 12 ans
- **Prudence** : Infarctus du myocarde il y a < 2 sem., angor instable, troubles du rythme ventriculaire, grossesse / allaitement
- **Peut être combiné avec bupropion / varénicline / cytisine / TCC**

Dès une dépendance : ++
aussi en cas de craving / rechute



Bupropion 10,11,13 – Zyban®



RR: 1.64 (1.52-1.77) Bupropion vs. Placebo

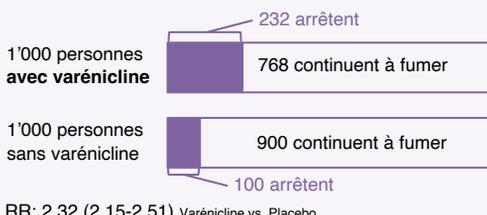
- **Thérapie** : Début 1-2 semaines avant l'arrêt du tabac :
 - Jour 1-6 : 150 mg/d
 - A partir du 7^e jour : 2x150 mg/d (intervalle de 8 h)
- **CI** : < 18 ans, épilepsie, anorexie / boulimie, sevrage d'alcool / de tranquillisants, cirrhose du foie, tumeur du cerveau, combinaison avec IMAO, troubles bipolaires, grossesse/allaitement
- **Prudence** : Abaissement du seuil épiléptogène
- **Peut être combiné avec NRT / TCC**

Dès une dépendance : ++
et en cas de rechute

Sur prescription médicale



Varénicline 10,11,14 – Champix®



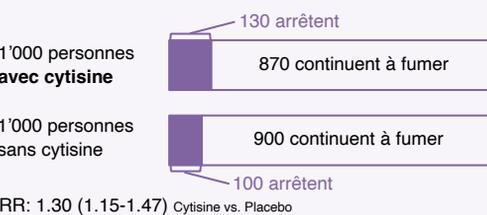
RR: 2.32 (2.15-2.51) Varénicline vs. Placebo

- **Thérapie** : Fixer la date d'arrêt, 1-2 semaines avant la date d'arrêt :
 - Jour 1-3 : 1x/d 0.5 mg
 - Jour 4-7 : 2x/d 0.5 mg
 - A partir du 8^e jour : 2x/d 1mg
- **CI** : Insuffisance rénale sévère, grossesse / allaitement, < 18 ans
- **Prudence** : Maladies psychiques à l'arrêt
- **Peut être combiné avec NRT / TCC / EM**

Dès une dépendance : ++
et en cas de craving / rechute



Cytisine 5,14 – z.B. Tabex®, Desmoxan®, Cravv®, Asmoken®



RR: 1.30 (1.15-1.47) Cytisine vs. Placebo

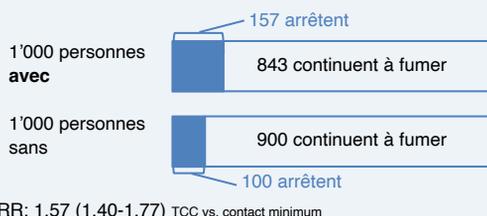
- **Thérapie** : Après l'arrêt du tabac :
 - Jour 1-3 : 6x/d 1.5 mg
 - Jour 4-25 : 2x/d 1.5 mg
- **CI** : Angine de poitrine instable, grossesse / allaitement, <18 ans
- **Prudence** : Hypersensibilité au principe actif
- **Autre** : Peut être commandé par ex. chez Pharmaworld ou Golaz
- **Peut être combiné avec TCC / EM**

Dès une dépendance : ++

Sur prescription médicale



Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) 5,15



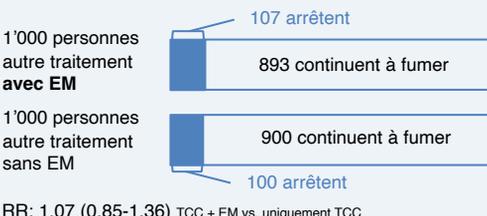
RR: 1.57 (1.40-1.77) TCC vs. contact minimum

- **Objectif** : Développer des comportements alternatifs (!) ; encourager les pensées utiles (✓) ; minimiser les pensées qui favorisent le tabagisme (x)
- (!) Exemple : Boire de l'eau, manger une pomme, marcher 10 min
- (✓) Exemple : voir la cigarette comme un adversaire
- (x) Exemple : la cigarette apporte plus de plaisir que de mal
- **Peut être combiné avec NRT / bupropion / varénicline / cytisine / EM**

Dès une dépendance : ++
et en cas de rechute



Entretien motivationnel (EM) 5,16



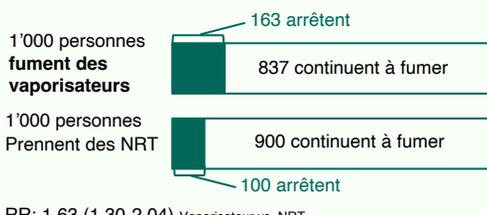
RR: 1.07 (0.85-1.36) TCC + EM vs. uniquement TCC

- **Objectif** : renforcer la motivation à arrêter de fumer
- Les arguments viennent du client, pas du conseiller⁶
- Technique d'entretien qui aide la personne qui fume à réfléchir et à modifier son comportement⁶
- **Plus d'informations** : <http://www.stopsmoking.ch/>
- **Peut être combiné avec bupropion / varénicline / NRT**
- **Doit être combiné avec la TCC**
RR = 0.84 (0.63-1.12), si EM sans TCC vs. aucune intervention

Dès une dépendance : ++



Vaporisateurs 17,18 – Différentes marques disponibles



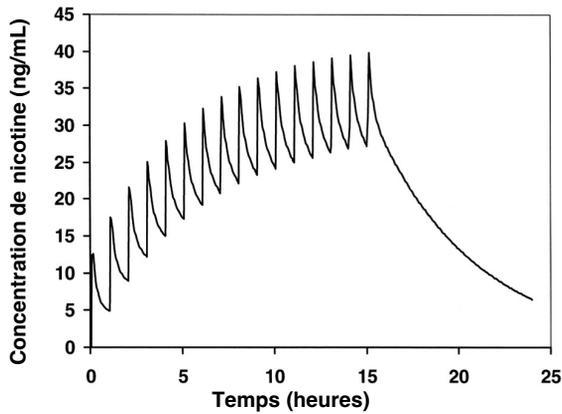
RR: 1.63 (1.30-2.04) Vaporisateur vs. NRT

- **Thérapie** : Utiliser uniquement en deuxième choix, dans des magasins spécialisés (Vape Shops), recommander des appareils rechargeables plutôt que jetables (pour des raisons écologiques), (18mg/ml pour une dépendance forte)
- **CI** : -
- **Prudence** : Grossesse
- Autres nouveaux produits à base de nicotine : <https://www.stopsmoking.ch/>
- **Peut être combiné avec NRT / TCC**

Dès une dépendance : ++
et en cas de craving / rechute



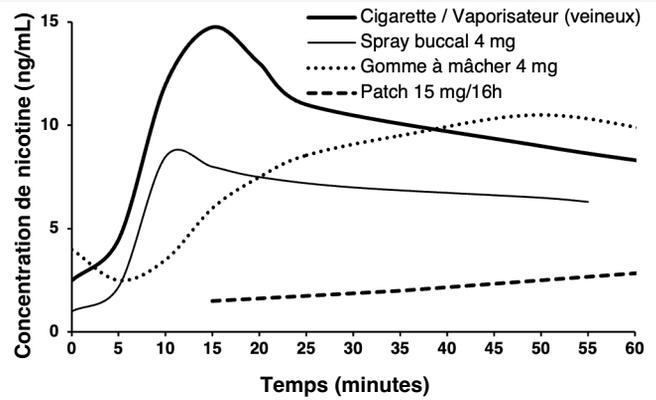
ÉVOLUTION DU TAUX DE NICOTINE DES FUMEURS SUR 24 HEURES



III. 1: Evolution du taux de nicotine sur une journée chez les fumeur-euse-s*

- Le taux de nicotine atteint son maximum après avoir fumé une cigarette
- Concentrations augmentent rapidement et diminuent rapidement
- Raison pour laquelle les fumeur-euse-s souhaitent fumer rapidement une nouvelle cigarette pour couvrir leurs besoins.
- Le taux de nicotine diminue pendant la nuit
 - L'envie de fumer une cigarette est plus forte le matin

TAUX DE NICOTINE AU FIL DU TEMPS SELON LA MÉTHODE D'ADMINISTRATION



III. 2: Évolution du taux de nicotine selon la méthode d'administration *

- Le taux de nicotine évolue de manière similaire chez les vaporisateurs électroniques et chez les cigarettes
 - Remplacement réussi de l'ivresse nicotinique de la cigarette, mais le potentiel de dépendance reste similaire
- Les gommes à mâcher, patchs, sprays buccaux contenant de la nicotine fournissent 1/3 à 2/3 de la nicotine absorbée en fumant
 - Pas d'ivresse nicotinique comme avec une cigarette

COMPOSANTS D'UNE CIGARETTE

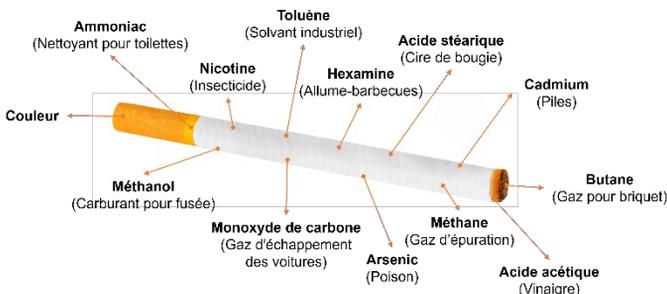


Illustration 3: Composants d'une cigarette **

- **Nicotine** pas cancérigène, mais responsable de la dépendance
- **Goudron** libéré par la fumée (cancérigène et dépôt)
- **Monoxyde de carbone** empêche liaison de l'oxygène au sang
- **Additifs** principalement responsables de :
 - Accélération de la combustion
 - Blanchiment des centres
 - Agent de goût
 - Augmentation de l'absorption de nicotine
 - Dilatation des bronches

POTENTIEL DE DÉPENDANCE VS. RISQUES POUR LA SANTÉ

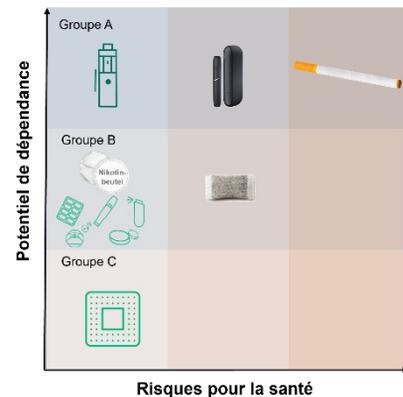


Illustration 4: Comparaison des nouveaux produits nicotiques

- Nouveaux produits nicotiques (nicotine pouches, vaporisateurs électroniques,...) moins de risques pour la santé
- Nouveaux produits nicotiques (nicotine pouches, vaporisateurs électroniques,...) en comparaison avec substituts nicotiques (patchs, gommes à mâcher,...) potentiel de dépendance plus élevé
- Groupe A : fort potentiel de dépendance, Risques pour la santé élevés
- Groupe B : potentiel de dépendance moyen, Risques pour la santé modérés
- Groupe C : faible potentiel de dépendance, Risques pour la santé faibles

* Le Houezec J. Role of nicotine pharmacokinetics in nicotine addiction and nicotine replacement therapy: a review. *Int J Tuberc Lung Dis.* 2003 Sep;7(9):811-9. (graphique propre / adapté)
 * Kraicz H et al. Single-Dose Pharmacokinetics of Nicotine When Given With a Novel Mouth Spray for Nicotine Replacement Therapy. *Nicotine & Tobacco Research.* 2011;13(12):1176-82. (graphique propre / adapté)
 ** Aufhören mit Rauchen [Internet]. *Stopsmoking.* 2023. <https://www.stopsmoking.ch/> (eigene Grafik / adaptiert)

References
 1 Tabakkonsum in der Schweiz. Bundesamt für Statistik (BFS); 2020.
 2 Matti R et al. Die Krankheitslast des Tabakkonsums in der Schweiz: Schätzung für 2015 und Prognose bis 2050
 3 Cornuz J et al. Tabakentwöhnung: Update 2011. Teil 1. *Swiss Med Forum.* 2011;11(09).
 4 Cornuz J et al. Ärztliche Rauchstoppberatung die Dokumentation für die Praxis. 3. Auflage. Bern; 2015
 5 Aufhören mit Rauchen [Internet]. *Stopsmoking.* 2023. <https://www.stopsmoking.ch/>
 6 Fagerstrom KO et al. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *Addiction;* 1991
 7 U.S. Department of Health and Human Services. *Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General;* 2020.
 8 United States Surgeon General. *The Health Consequences of Smoking -- 50 Years of progress: A Report of the Surgeon General;* 2014.
 9 Raucherberatung in der Apotheke. <https://www.apotheken-raucherberatung.ch/>
 10 Livingstone-Banks J et al. Relapse prevention interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2019.
 11 Stiftung Reddata. [Internet] <https://www.swissmedicinfo.ch/>
 12 Hartmann-Boyce J et al. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2018
 13 Howes S et al. Antidepressants for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2020
 14 Livingstone-Banks et al. Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2023.
 15 Lancaster T et al. Individual behavioural counselling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2017.
 16 Lindson N et al. Motivational interviewing for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2019
 17 Hartmann-Boyce J et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2022.
 18 Hajek P et al. Electronic cigarettes versus nicotine patches for smoking cessation in pregnancy. *Nat Med.* 2022;28(5):958-64.