

# Fiche d'aide au sevrage tabagique

Par le Dr Marion Adler



(suite)

- Traitements inefficaces : souvent par sous dosage ou mauvaise utilisation

**Mesure du CO expiré** : faisable en consultation avec un testeur de CO expiré

- Bon reflet de l'intoxication tabagique récente
- Demi-vie 6-8h
- Disparaît complètement après 24h sans cigarette
- Permet de guider la posologie des substituts nicotiques
- Suivi en consultation : motivation du patient qui voit son taux diminuer au fur et à mesure du sevrage

CO 15-25 ppm	1 paquet/ jour
CO 26-50 ppm	2 paquets/ jour
CO < 6 ppm	non fumeur

Si discordance nb. cig. fumées et le taux de CO, rechercher :

- Cigarettes roulées (x2), Cannabis...

## 2/ TRAITEMENTS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

### - En 1ère intention : Substituts nicotiques : patchs + formes orales

S'utilisent comme un traitement de douleur chronique : Patch = LP (traitement de fond) et formes orales = LI (interdoses)

2 questions importantes qui orientent la posologie des patchs (**Fagerström simplifié**) :

- **Combien** de cigarettes fumez-vous par jour ?
- **A quelle heure** fumez-vous la première cigarette ?

### Choix de du dosage des patchs :

7 mg / 24h	10 mg / 16h		5 cig / jour
14 mg / 24h	15 mg / 16h		10 cig / jour
21 mg / 24h	25 mg / 16h	CO 15-25 ppm	1 paquet / jour
2 patchs 21 mg	2 patchs 25 mg	CO 26-50 ppm	2 paquets / jour
Nicopatch Nicorette Niquitin	Nicoretteskin		

### ⊕ Ne pas hésiter à mettre plusieurs patchs si grosse consommation tabagique

#### Modalités d'utilisation des patchs :

- Mettre le patch le **matin dès le réveil** sur n'importe quelle zone du corps (épaules, bras, cuisses, hanches, ventre etc...)

- Si test de Fagerström élevé, 1ère cigarette dès le réveil : on peut laisser le patch 24h
  - ES possible de la nicotine la nuit : cauchemars
- Si 1<sup>ère</sup> cigarette fumée > 30 min après le lever (durée pour que le patch fasse effet) : retirer le patch le soir et en remettre un nouveau dès le lever le lendemain matin

- **Changer le patch** de zone sur la peau tous les jours pour éviter l'effet irritant

- ES possibles des patchs : myalgies ; survient surtout au niveau des muscles longs, préférer alors coller le patch sur des muscles courts (ex : épaule)

- **Education thérapeutique du patient** :

Les patchs peuvent être coupés en 2 voire en 4 ; il peut moduler lui-même la quantité de nicotine

- Sensation de manque, soirée à risque : augmenter d'1/2 patch
- Surdosage (nausées, céphalées, bouche pâteuse) : diminuer d'1/2 patch

### ⊕ REEVALUER EN CS APRES UNE SEMAINE

#### Modalités d'utilisation des formes orales :

- S'utilisent en plus des patchs, **à volonté dès que l'envie de fumer se fait ressentir**

- Plusieurs formes : gommes, pastilles, comprimés sublinguaux, sprays buccaux, inhalateurs : en fonction des préférences du patient

- Exemple des gommes (les plus utilisées)

- Plusieurs goûts : fruits, menthe et nicotine
- Mâcher quelques secondes puis bloquer

la gomme dans la joue

- Evite le goût désagréable, sensation de picotement dans la gorge liée à la nicotine
- Pour une consommation tabagique jusqu'à 20cig/j choisir le dosage à 2mg
- Possibilité de couper les gommes et de mixer avec de vrais chewing-gums

#### Diminution des substituts :

- Pas de diminution des substituts **avant 1 mois complet sans cigarette**

- Puis diminuer progressivement **par paliers** en fonction du **ressenti du patient** (pas de diminution si le patient ne se sent pas prêt !)

#### - En 2ème intention : Champix

⊕ **Agoniste partiel** : diminue l'envie de fumer et les effets de sevrage

⊕ **Antagoniste** : inhibe la satisfaction et la récompense due à la nicotine

⊕ N'est pas un antidépresseur !

#### Modalités d'utilisation :

• **Titration** à la mise en place du traitement : ½ cp le matin pendant 3 jours puis ½ cp matin et soir

• ES fréquent (20%) : **nausées** ; Ne jamais le prendre à jeun mais toujours **en fin de repas**

• Levée d'inhibition, syndrome dépressif : rester vigilant mais serait plutôt un effet du sevrage tabagique lui-même que du traitement

• **Effet plus lent** que les substituts : obtenu au bout d'une semaine ; possibilité de rajouter des substituts si besoin

• **Réévaluer après 2 semaines de traitement**

• Proposer de diminuer le traitement après 3 mois sans cigarette

### Point sur les autres formes de tabac :

- Cigarette light = fumée diluée par air ambiant moins de nicotine donc tire plus fort : taux de CO plus important !

- 1 cigarette roulée = 2 cigarettes industrielles

- 1 Chicha = 15 à 20 cigarettes industrielles

- 1 cigare = 4 à 5 cigarettes industrielles

- 1 cigarillo = 2 cigarettes industrielles

- Tabac à chauffer = IQUOS (I Quit Ordinary Smoking) Aussi toxique que la cigarette 25% de CO en moins mais mêmes substances toxiques

- Cigarette électronique : peut être une bonne aide dans le sevrage tabagique, pas de substances toxiques (pas de CO ni de goudrons). Encourager son utilisation si elle aide le patient à ne plus fumer, et s'il diminue seulement mais fume toujours, encourager à utiliser les traitements validés en association avec la vape. D'après les anglais (Public Health of England) c'est 95% moins toxique que la cigarette.



UNION RÉGIONALE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ  
MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES LIBÉRAUX

URPS MKL Centre-Val de Loire

Président : Philippe GOUET - mobile : 06 08 21 35 80

e.mail : pgouet002@cegetel.rss.fr

Siège social : 122bis Faubourg Saint-Jean 45000 ORLÉANS

LA LETTRE

N°10

OCTOBRE 2019

## SOMMAIRE

PAGE 1

### Éditorial

Philippe GOUET

Président de l'URPS MKL

Centre-Val de Loire

PAGES 2 & 3

### Dossier Moi(s) sans tabac

Test, traitements et effets indésirables

PAGE 3 & 4

### Fiche d'aide au sevrage

Par le Dr Marion Adler

## Édito



PHILIPPE GOUET

Président de l'URPS MKL

Centre-Val de Loire

Nous avons le plaisir de vous adresser la lettre de l'URPS MKL avec un dossier spécial « sevrage tabagique » dans le cadre de l'action du « Moi(s) sans tabac ». Cette campagne se déroulera en novembre 2019 sous l'égide de l'Agence Nationale de Santé Publique avec le soutien de l'ARS et des CPAM. Cette action consiste à inciter et accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt tabagique de 28 jours. Nous vous rappelons que la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 autorise les MK à prescrire des traitements nicotiques de substitution (TNS).

Le Dr Edouard GILLOT, pharmacien, sensibilisé à ce sujet, vous présente un mémo mis à jour par rapport à notre lettre d'octobre 2016. Différents tableaux vous permettront de mieux appréhender cette prescription (produits, modalités de prescription, posologies et éventuels effets secondaires). Vous trouverez également une fiche d'aide au sevrage tabagique réalisée par le Dr Marion ADLER, tabacologue et présentée lors d'une formation dans le cadre de la CPTS' Orléanaise.

Nous vous engageons vivement à participer à l'action du « Moi(s) sans tabac ». La profession doit s'approprier cette capacité à prescrire ces substituts nicotiques et proposer un soutien comportemental pour aider nos patients dans cette démarche de sevrage. Bien confraternellement à tous.





## Traitement nicotinique de substitution

Forme Galénique	Marque	Dosage
Dispositif transdermique Grand, Moyen, Petit	Nicopatchlib®	21 mg/24h
	Nicotinell®	14 mg/24h
	Niquitin®	7 mg/24h
	Nicoretteskin®	25 mg/16h
		15 mg/16h
Gommes à la demande	Nicotine EG®	2 ou 4 mg
	Nicorette®	
	Nicotinell®	
	Niquitin®	
Comprimés ou pastilles à sucer à la demande	Nicopass®	1,5 ou 2,5 mg
	Nicotinell®	1 ou 2 mg
	Niquitin®	2 ou 4 mg
	Niquitin Mini®	1,5 ou 4 mg
	Inhaleur	Nicorette®
Spray buccal	Nicorette®	

On peut associer :  
 • Patch + FO / • Patch + Patch / • Patch + Patch + FO

## Remboursement des substituts nicotiques (inhaleur et spray buccal en attente)

### La prise en charge a évolué

- Elle n'est plus soumise à un plafonnement annuel de remboursement.
- Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, les TNS sont remboursés sur prescription à 65 % par l'Assurance Maladie obligatoire et à 35% par la Mutuelle.
- Les officines peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais (tiers payant) pour ces produits.
- Elle permet d'avoir le même prix pour ces produits sur tout le territoire.

### Règles générales de prescriptions

- Votre prescription bénéficie aux seuls patients dont vous assurez la prise en charge et uniquement pendant la durée de la prescription médicale d'actes de kinésithérapie (sauf indication contraire du médecin).
- Votre prescription est rédigée sur une ordonnance libre, manuscrite ou informatisée. Il n'est plus nécessaire que ces traitements figurent sur une ordonnance dédiée comme auparavant.

## Prise en charge tabacologique du patient fumeur par le Dr Marion Adler

Cigarettes/jour	Traitement	EN CAS DE MANQUE	ABSENCE DE MANQUE
< 11 cigarettes/jour	1 Nicoretteskin 15 mg & Formes orales*		
11 à 20 cigarettes/jour	1 Nicoretteskin 25 mg & Formes orales*	Augmenter le traitement à la dose supérieure	Continuer le traitement
21 à 30 cigarettes/jour	1 Nicoretteskin 25mg + Nicoretteskin 15mg & Formes orales*	Mettre le patch (timbre) du lever au coucher du patient. Si le patient fume la nuit, laisser le patch la nuit.	
31 à 40 cigarettes/jour	2 Nicoretteskin 25mg & Formes orales*		

\* FO : gommes, comprimés, pastilles, inhaleur et spray buccal

### UTILISATION DE CE PROTOCOLE

#### Les équivalents en patch :

25mg/16h ou 21mg/24h	15mg/16h ou 14mg/24h	10mg/16h ou 7mg/24h
----------------------	----------------------	---------------------

- Ce traitement peut être proposé à visée de réduction comme d'aide au sevrage.
- Il aide le patient fumeur à être confortable lors de son sevrage, sans la souffrance du manque de nicotine.
- Il concerne les patients pour un sevrage total ou bien pour une abstinence temporaire.
- Pour une diminution dans un premier temps de la consommation de tabac.
- Les patches sont associés à la forme orale au choix du patient.
- Les patches, la nuit, peuvent provoquer des rêves bizarres voir des troubles du sommeil. Si c'est le cas, retirer le patch la nuit.

## Cas particuliers

### FEMMES ENCEINTES

- Le plus tôt possible.
- Préférer les FO avec les patches 16h.
- Orientez vers un tabacologue, si besoin.

### FEMMES ALLAITANTES

- Ne pas interrompre un traitement par substitution nicotinique chez une femme qui allaite et qui est substituée.
- Mettre une substitution si elle fume.

### FUMEURS AYANT UN TEST DE FAGERSTRÖM ENTRE 7 ET 10

- Ce sont les patients chez qui une substitution à forte dose marche très bien.

#### Liste des abréviations

TNS : Traitement Nicotinique de Substitution

FO : Forme Orale  
 TCC : Thérapie Comportementale et Cognitive  
 ES : Effets secondaires



tabac info service

le site + l'appli + le 39 89 0,15€/min\*

\* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



## Le test de Fagerström

Le test de Fagerström détermine la dépendance d'un patient à la nicotine.

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans les 5 premières minutes</li> <li>• Entre 6 et 30 minutes</li> <li>• Entre 31 et 60 minutes</li> <li>• Après 60 minutes</li> </ul>
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui</li> <li>• Non</li> </ul>
À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La première du matin</li> <li>• N'importe quelle autre</li> </ul>
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 ou moins</li> <li>• 11 à 20</li> <li>• 21 à 30</li> <li>• 31 ou plus</li> </ul>
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui</li> <li>• Non</li> </ul>
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui</li> <li>• Non</li> </ul>

## SCORES

### SCORE DE 0 à 2 :

Le sujet est peu dépendant à la nicotine.

Les substituts nicotiques peuvent aider.

### SCORE DE 3 à 4 :

Le sujet est faiblement dépendant à la nicotine.

Un traitement de base de nicotine est souvent utile.

### SCORE DE 5 à 6 :

Le sujet est moyennement dépendant à la nicotine.

### SCORE DE 7 à 10 :

Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine.

## Effets indésirables suite à initiation par TNS

### Sous-dosage

- Persistance de l'envie de fumer
- Irritabilité, agressivité
- Nervosité, agitation
- Difficultés de concentration
- Humeur dépressive
- Fringale

### Surdosage

- Nausées, diarrhées
- Céphalées, vertiges
- Bouche pâteuse
- Insomnie
- Palpitations

Les doses sont à ajuster en apprenant aux patients à reconnaître les signes d'un sous-dosage ou d'un surdosage. La détermination du dosage adéquat peut nécessiter 1 à 2 semaines.

## La durée d'un TNS (6 semaines à 6 mois)

### Patches

Les patches peuvent être diminués toutes les 4 semaines environ, mais il faut suivre le ressenti du patient. La durée peut donc être prolongée suivant les signes de manque du patient.

### Formes orales

Ne doit pas dépasser 6 mois sans l'avis d'un médecin en principe et diminuer très progressivement la posologie.

# Fiche d'aide au sevrage tabagique

Par le Dr Marion Adler

## 1/ ABORDER LE SEVRAGE TABAGIQUE EN CONSULTATION

Quand aborder le sujet ?

Dès que l'occasion se présente, idéalement à chaque consultation, par n'importe quel professionnel de santé.

⊕ Ne pas être directif : « Il faut arrêter de fumer ! »

⊕ Mais plutôt messages brefs et répétés (VBA : very brief advice) : « **Savez-vous qu'il existe des traitements pour vous aider à arrêter sans souffrir ? Voulez-vous prendre RDV pour en parler ?** »

⊕ Déculpabiliser : le tabac est une maladie chronique

### • Messages + :

Arrêt du tabac =

- Apprentissage d'une nouvelle vie plus agréable
- Doit se faire en douceur et sans souffrance (= sans manque), au rythme personnel du patient
- Effets positifs sur toute la famille

### • Lutter contre les idées reçues :

- Arrêter de fumer fait grossir : FAUX la sensation de manque entraîne une compensation alimentaire qui fait grossir ; supprimer le manque avec substitut → pas de prise de poids

- Les traitements sont dangereux :  
 • Mauvaise image du Champix : levée d'inhibition, dépression plutôt liée à l'arrêt du tabac lui-même qu'au traitement (d'après étude EAGLES : plus de dépression avec le Placebo que le Champix)

- Surdosage nicotinique dangereux : surdosage nicotinique pas plus dangereux que trop fumer en soirée (nausées, bouche pâteuse, céphalées)
- On ne peut pas fumer avec un patch : FAUX, but du patch = diminuer voir arrêter les cigarettes mais pas de conséquences si on fume avec un patch

(suite en page suivante)

