

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

Moi(s) sans tabac !

L'URPS MKL Centre-Val de Loire
soutient la campagne !

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. Ces 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

Initiation d'un 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	Nicotine EG®	2 ou 4 mg
	Nicorette®	
	Nicotinell®	
	Niquitin®	
Comprimés ou pastilles à sucer	Nicopass®	1,5 ou 2,5 mg
	Nicotinell®	1 ou 2 mg
	Niquitin®	2 ou 4 mg
	Niquitin Mini®	1,5 ou 4 mg

Tableau à changer

Vous fumez...	< 10 / jour	10 à 20 / jour	21 à 30 / jour	> 30 / jour
Pas tous les jours	Rien ou FO-	Rien ou FO-	✗	✗
> 60 mins après le lever	Rien ou FO-	■ + FO-	■ + FO+	■ + FO+
< 60 mins après le lever	FO-	■ ou ■ + FO-	■ ou ■ ■ + FO+	■ ou ■ ■ ■ + FO+
< 30 mins après le lever	■ ou ■ + FO-	■ + FO-	■ ou ■ ■ + FO+	■ ou ■ ■ + FO+
< 5 mins après le lever	■ + FO-	■ + FO-	■ ou ■ ■ + FO+	■ ou ■ ■ + FO+

FO- (faiblement dosée)

- Gomme 2 mg / • Pastille 1 mg ou 1,5 mg ou 2 mg (selon les marques)

FO+ (fortement dosée)

- Gomme 4 mg / • Pastille 2 mg ou 2,5mg ou 4 mg (selon les marques)

On peut associer :

- Patch + FO / • Patch + Patch / • Patch + Patch + FO

■ = Patch 7 mg / 24h ■ = Patch 14 mg / 24h ■ = Patch 21 mg / 24h

FO- = Forme Orale (faiblement dosée) FO+ = Forme Orale (fortement dosée)

- Exemples de dose initiale à proposer, donnés à titre indicatif.
- Adapter en fonction de l'intensité de la dépendance et à chaque patient.
- Pour un fumeur de roulées : 1 roulée = 2 cigarettes.
Augmenter si sous-dosage. Diminuer si surdosage.

Remboursement des substituts nicotiques

La prise en charge a évolué

- Elle n'est plus soumise à un plafonnement annuel de remboursement.
- Depuis le 1^{er} 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.

Cas particuliers



FEMMES ENCEINTES

- En 2^{ème} intention après échec de la TCC.
- Uniquement si arrêt impossible.
- Préférer les FO ou les patches 16h pour éviter une accumulation de nicotine dans le liquide amniotique.
- Orienter vers une consultation médicale spécialisée (tabacologue).

FEMMES ALLAITANTES

- En 2^{ème} intention après échec de la TCC.
- Éviter les patches.
- Préférer les formes orales juste après une tétée et au moins 2h avant la suivante.

FUMEURS AYANT UN TEST DE FAGERSTRÖM ENTRE 7 ET 10

- Orienter vers une consultation médicale spécialisée (tabacologue).
- La TCC est recommandée en complément des TNS.

Liste des abréviations

TNS : Traitement Nicotinique de Substitution

FO : Forme Orale
TCC : Thérapie Comportementale et Cognitive



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"> Dans les 5 premières minutes 3 Entre 6 et 30 minutes 2 Entre 31 et 60 minutes 1 Après 60 minutes 0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	<ul style="list-style-type: none"> Oui 1 Non 0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	<ul style="list-style-type: none"> La première du matin 1 N'importe quelle autre 0
Combien de cigarette fumez-vous par jour en moyenne ?	<ul style="list-style-type: none"> 10 ou moins 0 11 à 20 1 21 à 30 2 31 ou plus 3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	<ul style="list-style-type: none"> Oui 1 Non 0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	<ul style="list-style-type: none"> Oui 1 Non 0

SCORES

SCORE DE 0 À 2 :

Le sujet n'est **pas dépendant** à la nicotine

SCORE DE 3 À 4 :

Le sujet est **faiblement dépendant** à la nicotine

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

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

La durée d'un TNS varie selon les patients de 6 semaines à 6 mois.

Patches

Pendant 2 à 4 mois environ. Le dosage des patches doit être diminué toutes les 4 semaines environ.

Formes orales

Ne doit pas dépasser 6 mois 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

- Traitements inefficaces : souvent par

(suite en page suivante)



Fiche d'aide au sevrage tabagique

Par le Dr Marion Adler



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 posologie 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 26-50 ppm	Non-fumeur

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	25mg/16h	CO 15-25 ppm	1 paquet / jour
2 patchs 21mg	2 patchs 25mg	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 discordance nb cig fumées - taux de CO rechercher :

- Cigarettes roulées (x2)
- Cannabis

2/ Traitements d'aide au sevrage tabagique

- En première 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 ?

- 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^{ère} 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 (par 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
- Accélère l'arrivée de la nicotine sur ses récepteurs cérébraux
- 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 2^e 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 pendant 4 jours puis 1 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 – 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 – mais mêmes substances
- Cigarette électronique : peut être une aide dans le sevrage tabagique, moins de substances toxiques (pas de CO ni goudrons), mais rester vigilant, peu de recul.

