

# Moi(s) sans tabac !

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



## LA LETTRE N°6

OCTOBRE 2016

### SOMMAIRE

PAGE 2

#### 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 4

#### L'interview

Interview de Laurent Jubert

PAGE 4

#### Retrospective

Salon REEDUCA 2016 Paris

**URPS MKL**  
**Centre-Val de Loire**

Président : Philippe GOUET  
mobile : 06 08 21 35 80  
e.mail : [pgouet002@cegetel.rss.fr](mailto:pgouet002@cegetel.rss.fr)

**Siège social :**

122bis Faubourg Saint-Jean  
45000 ORLÉANS



**PHILIPPE GOUET**

Président de l'URPS MKL Centre-Val de Loire

En novembre 2016, l'Agence Nationale de Santé Publique organise avec le soutien des ARS et des CPAM l'action du « Moi (s) sans tabac » qui consiste à inciter et accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt tabagique de 28 jours.

Cette action s'inspire du dispositif anglais le « Stoptober ou stop in october » qui existe depuis 2012 et qui reste globalement un succès.

A cette occasion, l'URPS MKL Centre-Val de Loire s'engage dans cette action, nous avons donc le plaisir de vous adresser la lettre n°6 pour vous informer de la loi du 26 janvier 2016 (loi de modernisation de notre système de santé) qui autorise les kinésithérapeutes à prescrire des traitements nicotiques de substitution (TNS).

Edouard GILLOT, Docteur en pharmacie, sensibilisé à ce sujet vous présente un mémo expliquant les différents produits, les modalités de prescription, les posologies et les éventuels effets secondaires. Ses différents tableaux vous permettront de mieux appréhender cette prescription.

Laurent JUBERT, Kinésithérapeute Tabacologue à Tours présente un quiz questions/réponses afin de nous aider dans notre pratique.

Selon les spécialistes de cette addiction, la majorité des fumeurs veut arrêter (60%) et un certain nombre essaie (30 %) mais le taux de réussite est très faible sans aide extérieure (2%). Le fait d'arrêter de fumer pendant un mois multiplie par 5 les chances d'un sevrage définitif. La prévalence du tabagisme en France chez les jeunes reste une préoccupation de santé publique parfois un peu négligée « Le tabac est parfois sous estimé par rapport à d'autres produits » déclare Cynthia BENKHOUCHE, Chargée de mission à la Fédération addiction et Réseau de prévention.

Notre objectif est de vous sensibiliser afin que la profession s'approprie cette capacité à prescrire ces substituts nicotiques. Les kinésithérapeutes doivent être un relai essentiel dans cette campagne de santé publique. Nous devons également proposer un soutien comportemental pour aider nos patients dans cette démarche de sevrage, aussi nous vous encourageons vivement à participer activement à cette action. Bien confraternellement à tous.

# Dossier Moi(s) sans tabac !



**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89<sup>0,18€ / min\*</sup>

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

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

## Le test de Fagerström

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

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

## 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

## Traitement nicotinique de substitution

Forme Galénique	Marque	Dosage
<b>Dispositif transdermique Grand, Moyen, Petit</b>	Nicopatch®	21 mg/24h
	Nicotinell®	14 mg/24h
	Niquitin®	7 mg/24h
	Nicoretteskin®	25 mg/16h
		15 mg/16h
<b>Gommes</b>	Nicogum®	2 mg
	Nicorette®	2 ou 4 mg
	Nicotinell®	
	Niquitin®	
<b>Comprimés ou pastilles à sucer</b>	Nicopass®	1,5 ou 2,5 mg
	Nicorette®	2 mg
	Nicotinell®	1 ou 2 mg
	Niquitin®	2 ou 4 mg
	Niquitin Mini®	1,5 ou 4 mg
<b>Tablettes sublinguales</b>	Nicorette®	2 mg
<b>Inhaleur</b>	Nicorette®	10 mg
<b>Spray buccal</b>	Nicorette®	1 mg / spray

**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 2,5 mg ou 4 mg (selon les marques)

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

## Initiation d'un traitement nicotinique de substitution

Vous fumez...	< 10 / jour	< 10 à 19 / jour	< 10 / jour	< 10 / jour
<b>Pas tous les jours</b>	Rien ou FO-	Rien ou FO-	✗	✗
<b>&gt; 60 mins après le lever</b>	Rien ou FO-	■ + FO-	■ + FO+	■ + FO+
<b>&lt; 60 mins après le lever</b>	FO-	■ ou ■ + FO-	■ ou ■ + FO+	■ ou ■ + FO+
<b>&lt; 30 mins après le lever</b>	■ ou ■ + FO-	■ + FO-	■ ou ■ + FO+	■ ou ■ + FO+
<b>&lt; 5 mins après le lever</b>	■ + FO-	■ + FO-	■ ou ■ + FO+	■ ou ■ + 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**.

## Effets indésirables suite à initiation par TNS

<b>Sous-dosage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persistance de l'envie de fumer</li> <li>Irritabilité, agressivité</li> <li>Nervosité, agitation</li> <li>Difficultés de concentration</li> <li>Humeur dépressive</li> </ul>
<b>Surdosage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nausées, diarrhées</li> <li>Céphalées, vertiges</li> <li>Bouche pâteuse</li> <li>Insomnie</li> <li>Palpitations</li> </ul>

➤ **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.

<b>Patches</b>	Pendant 2 à 4 mois environ. Le dosage des patches doit être diminué toutes les 4 semaines environ.
<b>Formes orales</b>	Ne doit pas dépasser 6 mois en principe et diminuer très progressivement la posologie.

## Cas particuliers

### FEMMES ENCEINTES

- En **2ème 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 **2ème intention** après échec de la TCC.
- Eviter 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  
**ALD** : Affection de Longue Durée  
**CMU** : Couverture Maladie Universelle



## Remboursement des substituts nicotiques

### 50 euros

- Par année civile
- Par bénéficiaire

### 150 euros

- Par année civile
- Par bénéficiaire et concerne:
- Femmes enceintes
- Jeunes de 20 à 30 ans
- Bénéficiaires de la CMU complémentaire
- Patient ALD cancer

**Les substituts nicotiques doivent être prescrits sur une ordonnance consacrée exclusivement à ces produits ; aucun autre traitement ne doit figurer sur cette ordonnance.**

# Interview Laurent Jubert



**LAURENT JUBERT**

Masseur Kinésithérapeute  
Tabacologue

**Michel Girard, URPS MKL Centre-Val de Loire : Laurent Jubert, merci d'accepter l'interview de l'URPS. Peux-tu te présenter professionnellement ?**

Bonjour, diplômé en 2000, j'ai choisi de me spécialiser en pneumologie d'abord dans ma pratique et aussi en poursuivant deux DIU : celui de kinésithérapie respiratoire et cardio-vasculaire et celui de tabacologie-aide au sevrage. J'ai aussi un Master 2 en santé publique option éducation thérapeutique du patient. Mon activité est double : kinésithérapeute libéral en cabinet de ville et coordinateur des soins de réhabilitation respiratoire auprès des patients insuffisants respiratoires de L' Espace du Souffle

(association qui fédère les forces pneumologiques de Touraine autour des associations de patients).

**Tu connais la campagne «Moi(s) sans tabac» que va soutenir notre URPS. Peux-tu l'expliquer brièvement à nos confrères kinésithérapeutes ?**

Il s'agit d'une campagne de prévention nationale de l'Agence Nationale de Santé Publique. Cette campagne de communication veut s'accompagner d'actions de proximité, et les kinésithérapeutes y ont toute leur place. Nous avons 28 jours pour réaliser ensemble ce véritable défi collectif : proposer aux fumeurs d'expérimenter de se passer de toute forme de tabac, même la cigarette électronique, pendant ce mois de novembre 2016. Ce type d'action existe en grande Bretagne depuis 2012 (Stoptober) et a pu augmenter

de 50% le nombre de tentatives d'arrêt sur le mois de l'action par rapport à la moyenne de l'année. En plus, ces arrêts ont 5 fois plus de chance de se poursuivre. Une analyse économique a montré que ce type d'organisation de la prévention est coût-efficace. Concrètement, des formations sont proposées auprès des professionnels de santé dans chaque département courant octobre pour qu'ils deviennent des relais efficaces, et des outils tel un kit d'aide à l'arrêt sont distribués gratuitement. Comme un tiers de la population fume, nous pouvons penser, si les patients de nos cabinets n'échappent pas à cette statistique, que cette action pourrait bien occuper nos journées pendant le mois de novembre !

retrouvez la suite de l'interview sur [www.urpsmk-centrevaldeloire.fr](http://www.urpsmk-centrevaldeloire.fr) rubrique actualités

## Rétrospective Rééduca 2016

Cette année, l'URPS MKL Centre Val-de Loire était présente avec dix autres URPS MK au salon Rééduca 2016. Du 16 au 19 septembre, nous avons accueilli sur notre stand des concœurs et confrères venus se renseigner sur les missions et le rôle des URPS. Nous avons également reçu la visite d'étudiants en kinésithérapie à qui nous avons vanté les charmes de notre région pour les inciter à venir s'installer dans nos départements dont certains connaissent une démographie professionnelle pré-occupante.

Sur ce stand nous avons également pu échanger entre les différents représentants des URPS afin de mieux nous connaître et communiquer sur nos actions afin de porter au mieux la kinésithérapie au sein des politiques régionales de santé.

Cette année le salon n'a pas connu une affluence importante et l'isolement des MK libéraux dans leur cabinet est une question préoccupante. Lorsqu'une profession qui comporte 80000 libéraux ne parvient pas à attirer en masse lors de manifestations professionnelles et lors de congrès cela doit alerter nos instances professionnelles mais aussi peut-être provoquer une réaction des kinésithérapeutes eux-mêmes pour remédier à ce problème !

Nous tenions à remercier Yvan TOURJANSKY, président de l'URPS MK IDF et son équipe pour l'organisation du stand, leur disponibilité et leur gentillesse pendant ce salon. Nous espérons que vous serez plus nombreux l'année prochaine à nous rendre visite pour un échange convivial lors de Rééduca 2017.



Philippe Guet et les étudiants MK



Michel Girard, Régis Mignon et Anne Clément



Les élus URPS MK

De nombreux URPS présents sur le stand

