

# AIDE À LA DÉSACCOUTUMANCE AU TABAC

**Et à ce qui se fume!**

Sortez de la brume et gagnez les sommets!



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

Vanessa Vaucher, Infirmière spécialiste clinique en addictologie

# RÉFLÉCHIR SUR NOTRE CONSOMMATION, C'EST POSSIBLE!

- ✓ L'aide existe!
- ✓ Nous, professionnels, nous pouvons vous aider car nous savons que ce n'est pas facile d'arrêter, réduire ou changer nos habitudes!
- ✓ Dans cette présentation, nous voudrions vous montrer à quel point le tabac nuit à votre santé et qu'il existe en plus une vie sans tabac, avec de belles (re)découvertes
- ✓ A la fin de cette sensibilisation, vous saurez certaines choses et vous saurez où vous adresser pour trouver de l'aide.

# QUESTIONS & CROYANCES

- ✓ Les fumeur.euses se demandent souvent s'il est utile d'arrêter après avoir fumé durant de nombreuses années?
  - ✓ Les fumeur.euses se demandent souvent s'il n'y a que l'abstinence?
- ✓ Les fumeur.euses pensent que les substituts de nicotine sont toxiques.
  - ✓ Les fumeur.euses pensent souvent qu'une cigarette de temps en temps n'est pas toxique.
- ✓ Les fumeur.euses pensent souvent que les vaporettes sont plus toxiques que la cigarette, ou tout aussi toxiques.
  - ✓ ETC...

# MISE AU POINT

- La toxicité de la cigarette à combustion sur la santé n'est plus à démontrer. Les études sont assez nombreuses depuis 60 ans.
  - Cette toxicité est due aux nombreuses substances contenues dans le tabac industriel qui libèrent d'autres substances après avoir été brûlées
  - Les substituts de nicotine ne sont pas toxiques pour la santé, mais comme pour tout produit chimique, il faut savoir comment l'utiliser et il peut avoir des effets secondaires.
  - La nicotine contenue dans la cigarette rend dépendant de la cigarette.
  - La nicotine libère de la dopamine qui procure du plaisir et la sensation agréable d'être en meilleure forme
- ✓ Il y a des choses que nous ne savons pas encore assez bien mais les données, à notre disposition, nous permettent de dire:
  - ✓ Les vaporettes/vapoteuses (cigarette électronique) sont des dispositifs qui ne provoquent pas de combustion et qui sont utiles pour arrêter de fumer. Il ne s'agit pas d'un moyen sans risque, mais leurs risques pour la santé sont bien moindres que la cigarette à combustion.
  - ✓ Le tabac chauffé contient autant de substances toxiques que la cigarette classique.



# VOUS ÊTES CONCERNÉ.ES PAR CETTE RÉFLEXION

**Vous avez vécu et su affronter un événement cardiaque** qui a demandé de nombreux soins.

Vous faites face aujourd'hui à la nécessité de prendre en charge votre santé et de changer des habitudes. En font partie: la consommation de cigarettes à combustion ou autre, comme les joints dans lesquels on met du tabac.

**Vous réfléchissez aux meilleurs moyens de profiter de cette vie**, de cette nouvelle chance qui vous pouvez vous offrir, de décider d'une santé à la mesure de vos ambitions.

**Vous y avez certainement déjà pensé et probablement** eu des conseils ou fait vos propres expériences à ce sujet, avec des échecs et certainement quelques réussites.

Que faire? ...

# QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Nous vous proposons des pistes qui vont peut-être vous faire réfléchir à d'autres horizons, l'aide d'un professionnel est recommandée.

Pour rappel: le tabagisme est la 1 ère cause de **mortalité évitable** en Suisse.

**Les premières conséquences du tabagisme sont les maladies cardio-vasculaires.**

- ✓ SI NOUS INSISTONS CE N'EST PAS POUR RIEN!
- ✓ Il est toujours temps d'arrêter, de réduire la quantité ou de réduire les risques en vapotant!
- ✓ Une quantité minime de cigarettes expose votre cœur à des risques

# UN PETIT TEST POUR VOUS SITUER? SIGNES DE SEVRAGE

Nous sommes très différents quand à notre sensibilité à la nicotine ou aux rituels associés au fait de fumer.

Ces petits tests ont pour but d'estimer la quantité de nicotine utile à la compensation des cigarettes que vous aurez décidé de mettre de côté.

C'est une autre façon de vous aider à expérimenter concrètement pour mieux vous connaître ou d'anticiper ce qui pourrait être des signes de manque de nicotine.

## Test 1

Décrivez ce qu'un fumeur ressent quand il est privé de nicotine (n=404), Genève, enquête postale

♦ Nerveux, impatient	288
♦ Irritable, mauvaise humeur, frustré	158
♦ Besoin urgent de fumer	116
♦ Signes somatiques divers	91
♦ Anxiété, peur	72
♦ Stressé	57
♦ Difficultés de concentration	51
♦ Appétit augmenté	48
♦ Deprimé, triste	29
♦ Insomnies, fatigué	26

# UN PETIT TEST POUR VOUS SITUER? DÉPENDANCE À LA NICOTINE

## Indications au traitement pharmacologique pour l'arrêt et la réduction

Si présence d'au moins un de ces trois critères de dépendance nicotinique :

- > 10 cigarettes/jour
- 1<sup>ère</sup> cigarette < 60 min. après le réveil
- syndrome de sevrage lors de tentative d'arrêt

### Dépendance modérée

10-19 cigarettes/jour  
ou 1<sup>ère</sup> cig. 30-60 min. post-réveil  
ou symptômes de sevrage modérés

### Dépendance forte

20-30 cigarettes/jour  
ou 1<sup>ère</sup> cig. 5-30 min. post-réveil  
ou symptômes de sevrage forts

### Dépendance très forte

> 30 cigarettes/jour  
ou 1<sup>ère</sup> cig. < 5 min. post-réveil  
ou symptômes de sevrage très forts

Test 2

**A choix selon :** préférence du patient, contre-indications, co-morbidités somatiques, expériences antérieures, antécédents de dépression, autres dépendances et traitement médicamenteux associé.  
**Estimation du dosage des substituts nicotiniques : compter 1 mg de nicotine par cigarette fumée à adapter jusqu'à obtention du confort (ex : 20 cigarettes/j. = 1 patch de nicotine de 21 mg).** Délai d'action pour la varénicline (Champix®) : 1 semaine.

- Gomme de nicotine 2 mg
- Inhalateur de nicotine
- Pastille de nicotine 1 mg
- Patch de nicotine, dose moyenne ou haute
- Varenicline

- Patch de nicotine haute dose
- Gomme de nicotine 4 mg
- Inhalateur de nicotine
- Pastille de nicotine 2 mg
- Varenicline
- Substituts nicotiniques combinés : patch+gomme / pastille / inhalateur

- Patch de nicotine haute dose
- Gomme de nicotine 4 mg
- Pastille de nicotine 2 mg
- Varenicline
- Substituts nicotiniques combinés : patch+gomme / pastille / inhalateur



## QUELLES SONT VOS POSSIBILITES ?

1. Vous continuez à fumer: vous doublez, voire triplez le risque de récurrence d'un événement cardiaque, même avec une très faible quantité de cigarette
2. Vous avez arrêté de fumer. Sans que vous le sentiez, votre cœur vous en remercie déjà (nous sommes aussi très content pour vous). Vous devez maintenant veiller à ne pas être dans un environnement de fumée passive ou tentant. Engagez vos proches à vous aider. Ensemble, vous irez plus loin!
3. Vous décidez de faire quelque chose de votre consommation et de vous faire aider  
Votre détermination et la conscience de vos ressources vous a déjà permis de faire un choix vital. C'est aussi votre connaissance de vos goûts qui vous permettra de décider des moyens à mettre en œuvre maintenant. N'attendez pas trop!

# QUELLES SONT LES OFFRES DES PHARMACIES?



- Vous pouvez demander au pharmacien de vous aider à calculer vos besoins en nicotine. Parlez-lui de l'importance que représente pour vous de faire le geste de fumer.



- Vous pouvez lui demander un produit de substitution de la cigarette contenant de la nicotine (ex: patches, gommes, inhaler, spray..) et concevoir un plan d'arrêt (en exemple ci-dessous)



Vous utilisez le produit 6 semaines, puis vous diminuez le dosage de la substitution choisie.



Vous faites des paliers de 2 à 4 semaines entre chaque baisse de dosage jusqu'à ne plus consommer de nicotine.

- Vous pouvez aussi utiliser votre produit de substitution et fumer dans le but de diminuer le nombre de cigarettes/jour. C'est efficace! Et cela renforce souvent la confiance et la capacité à maintenir le changement d'habitude. Rappelez-vous! Pour votre cœur, chaque cigarette en moins c'est de l'oxygène, en plus!



# QUELLES SONT LES OFFRES DE SOUTIEN ?

- Vous pouvez prendre rendez-vous auprès d'un spécialiste:  
Unité des dépendances de médecine de premiers recours (consultation par téléphone en période de pandémie)  
<https://www.hug-ge.ch/medecine-premier-recours/unite-dependances>  
Les spécialistes peuvent personnaliser l'aide dont vous avez besoin et éventuellement vous prescrire des médicaments complémentaires
- Vous pouvez participer à des groupes d'entraide au CIPRET, le GRAAT ou groupe d'aide à l'arrêt du tabac (consultation par téléphone en période de pandémie).  
<http://www.carrefouraddictions.ch/cipret/>
- Vous pouvez décider de passer à la vapoteuse et vous adresser à un magasin spécialisé (fermés en période de pandémie). Il en existe sur internet mais ATTENTION! Soyez exigeants: ATTENTION: pas d'équivalence nombre de cigarette et e-liquide!  
Normes CE, Dosage de nicotine élevé, adapté à vos besoins, goût et odeur plaisants, résistance modulable (permettant d'augmenter la sensation qui ressemble à celle de la cigarette, sans la toxicité : [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) et [www.helveticvape.ch](http://www.helveticvape.ch)



# TAKE HOME MESSAGES

## MESSAGES À EMPORTER

- L'arrêt du tabac fait partie des recommandations pour la prévention primaire et secondaire des maladies cardio-vasculaires (c'est donc aussi important pour vos proches et vos amis qui se questionnent)
- Le plus efficace est l'aide d'un professionnel et les substituts de nicotine. Cela double vos chances!
- Chaque changement est un processus qui nécessite de la réflexion et du temps
- Après 2 ans d'arrêt, votre risque de maladie cardio-vasculaire diminue de moitié

## ADRESSES ET CONTACTS & LECTURE UTILE

- ✓ **UDMPR** (unité des dépendances de médecine de premiers recours  
022/3729537 (durant le COVID19 que par téléphone) 75, Bld de la Cluse GE  
(remboursée par la LAMal)
- ✓ **CIPRET**: information, groupe d'entraide (GRAAT), aide aux entreprises  
<http://www.carrefouraddictions.ch/cipret/> 022/3291169
- ✓ [Stop-tabac.ch](http://stop-tabac.ch) (unige) : informations détaillées et scientifiques et accessibles
- ✓ **Lecture** pour les assidus:  
<https://www.revmed.ch/RMS/2017/RMS-N-566/Tabagisme-vapotage-et-risque-cardiovasculaire-mise-au-point>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

ET BONNE CHANCE!!!

