

16^{ème} JOURNEE ORLEANAISE SUR LES COUPLES INFERTILES



Arrêter de fumer, oui c'est possible sans souffrir: parlez-en à votre gynéco!

La consultation de tabacologie à la portée de tout soignant

10.04.2015

En partenariat avec la Société Française de tabacologie

**Dr Marion Adler
Hôpital A Béclère
CLAMART**

marion.adler@yahoo.fr

Détendez vous!

- Le sevrage tabagique c'est simple et
- Vous détendrez vos patients !!
- **Rassurez les: l'arrêt du tabac c'est :**
 - L'apprentissage d'une nouvelle vie plus agréable
 - Cet apprentissage doit se faire en douceur
 - Sans manque = sans souffrance
 - Au rythme personnel de chacun
 - Avec un bilan positif pour la mère, l'enfant, le conjoint

Conséquences sur la fertilité

- **Diminution de la qualité du sperme chez les fumeurs; embryons plus fragiles; risque plus élevés de cancer dans l'enfance.**
- **Non fumeuses/ fumeuses: 85% contre seulement 70%: grossesse <12 mois**
- **Diminution du taux d'oestradiol, des taux de grossesses, d'implantations.⁽¹⁾**

(1) Sepaniak S; De Mouzon J: Conférence de consensus grossesse et tabac Lille 2004

Freins a l'arrêt

- **Pourquoi le sevrage est difficile pour certains patients?**
 - Craintes de l'arrêt
 - Méconnaissance des soignants sur l'aide efficace
 - Crainte des soignants
 - Idées reçues
 - Or: Le tabac diminue les chances de fertilité chez l'homme et chez la femme

Quelle est la crainte du patients?

- Pourquoi les patients ont peur de l'arrêt?
- Ils craignent de:
 - Souffrir du manque
 - Ne pas y arriver
 - De la dangerosité des médicaments
 - Nicotine?
- « Zéro cigarette = impossible !! »

Que doit savoir le soignant?

- **Que le tabagisme est une maladie chronique**
- **Le patient doit donc être aidé et accompagné pour guérir avec des traitements adaptés à sa souffrance**
- **Les traitements sont comparable aux traitements de toute douleur chronique:**
 - **Ils doivent être à dose suffisante**
 - **Adapté à chacun**
 - **Prolongés dans le temps pour éviter les rechutes**

Les traitements sont ils dangereux?

- Les traitements ne sont pas dangereux
- Les traitements facilitent le sevrage car traitent le manque
- Sont garant d'une meilleure réussite au sevrage.
- **Ce qu'il faut dire au patient pour l'aider:**
- « Savez-vous qu'il existe des traitements d'aide à l'arrêt du tabac qui peuvent vous aider à arrêter en douceur? »

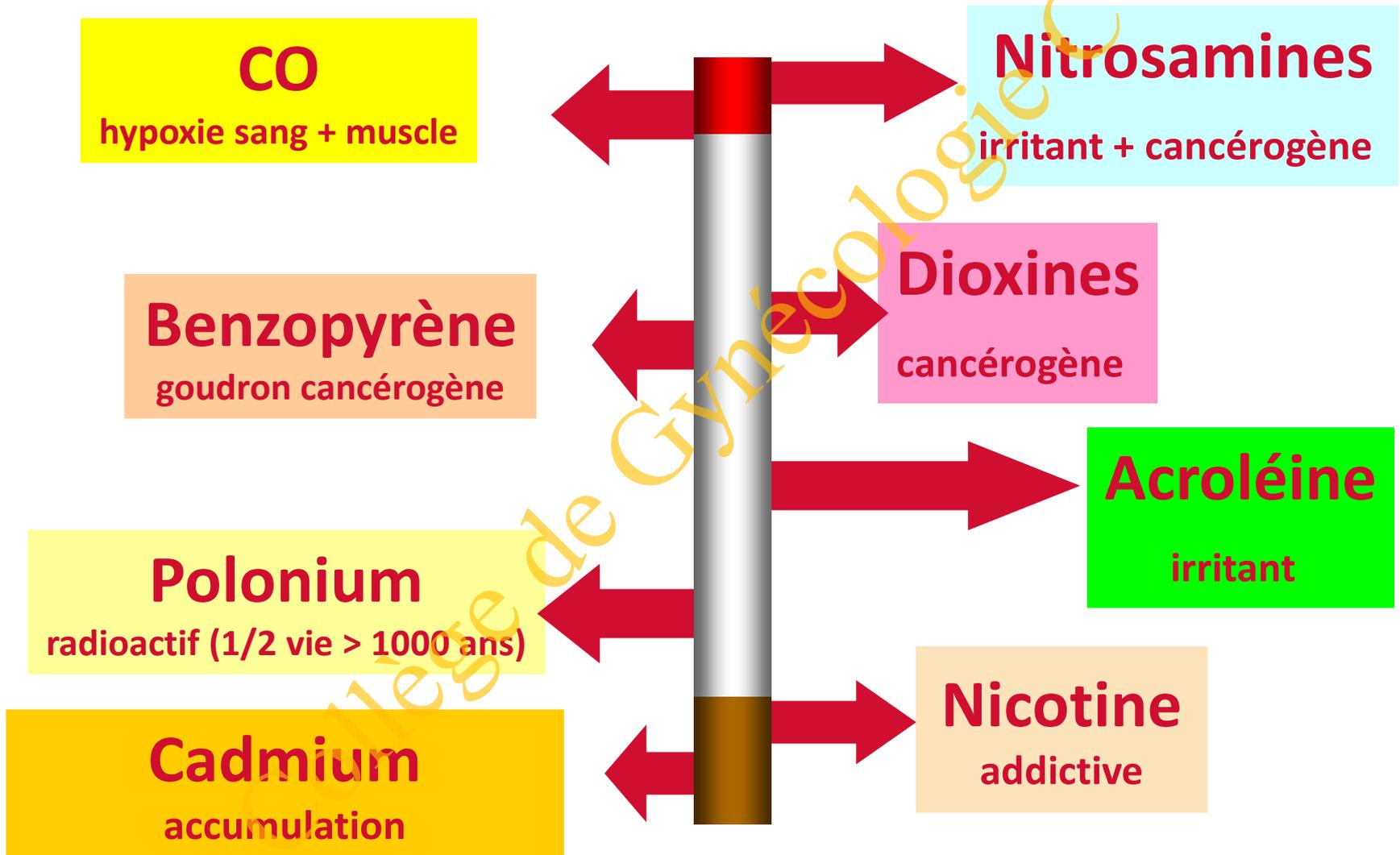
Qu'est ce que l'arrêt du tabac?

- L'apprentissage d'une nouvelle vie sans cigarette
- Donc gagner de la liberté
- Cet apprentissage doit se faire sans le manque physique donc sans souffrance
- Il ne se fait pas chez tous au même rythme
- Parfois cela prend plusieurs mois voir plusieurs essais.
- L'important c'est d'y arriver.

Quelles sont les idées reçues sur les traitements?

- **Ca ne marche pas**: doses insuffisantes , traitement inadapté au patient
- **C'est dangereux...**: on peut fumer avec les substituts nicotiques
- **Les effets secondaires du sevrage sans traitement sont souvent plus violents**:
dépression, prise de poids, anxiété, troubles du sommeil = expression du manque

La fumée du tabac: (4 000 composés toxiques)



Pourquoi le CO est toxique?

- **L'affinité du CO pour Hémoglobine est 200 fois > celle de l'Oxygène**
- **Hypoxie chronique**
- **Disparaît en 24 heures**

Analyseur de CO expiré

- ❖ Le taux de CO expiré est un bon reflet de l'intoxication tabagique récente
- ❖ La demi-vie du CO dans l'organisme est d'environ 6 à 8 heures.
- ❖ **15<CO<25 = 1 Paquet**
- ❖ **26<CO<50 = 2 Paquets**
- ❖ **6<CO = non fumeur**
- ❖ **15=CO: pollution**

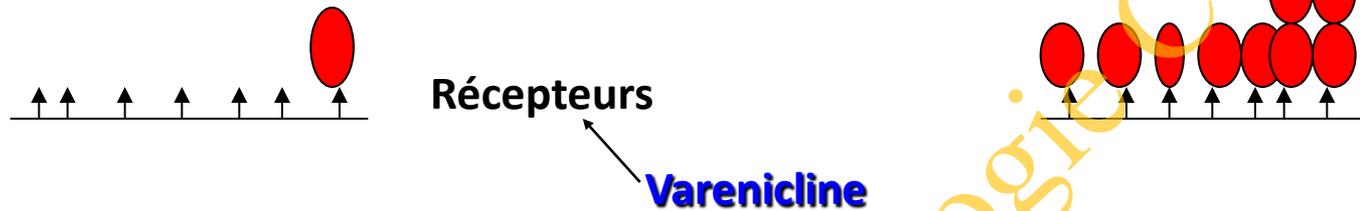


L'agent responsable de la dépendance



- **La Nicotine**
- **Le manque provoque: Irritabilité, anxiété, nervosité, dépression, difficultés de concentration, agressivité, envies de fumer, fringales**

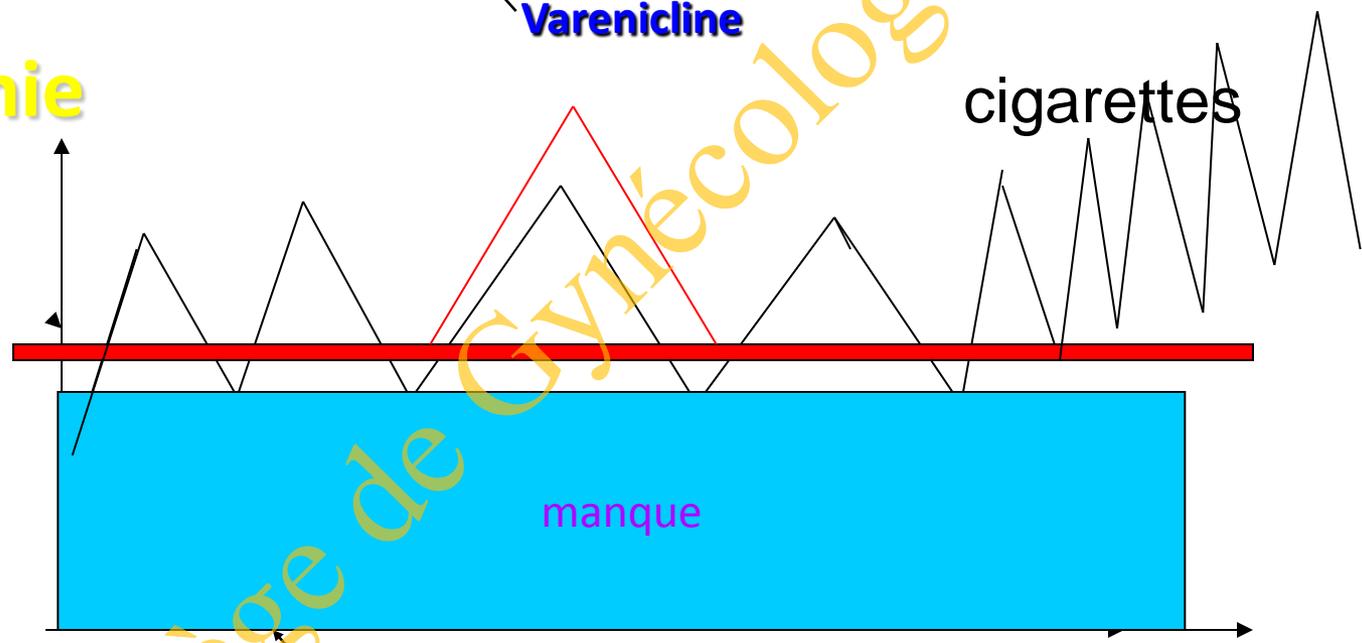
Nicotinémie et dépendance



nicotinémie

patches

cigarettes



Temps

En pratique

- Un paquet par jour: Un patch de 25mg
- Deux paquets: deux gros patches
- Toujours associer les Formes orales
- Fagerstrom simplifié:
 - Se fier surtout au nombre de cigarettes avant grossesse
 - Heure de la première cigarette

Quels sont les traitements?

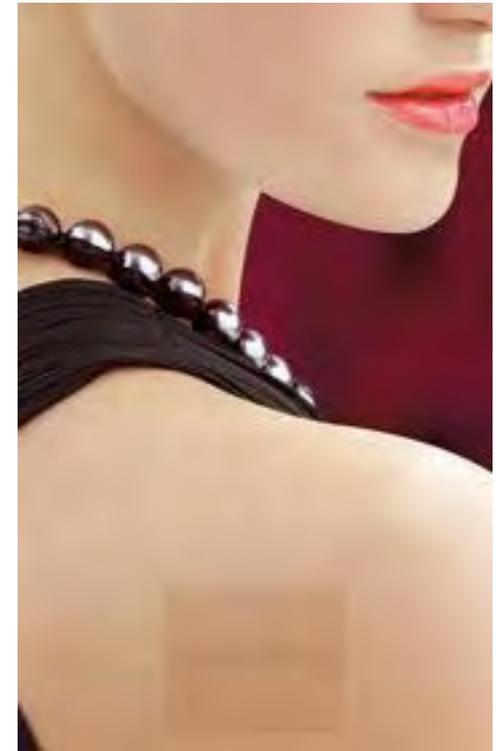
- **Les substituts nicotiques**
 - Les patches
 - Les gommes
 - Les pastilles
 - Les comprimés sub linguaux
 - L'inhaleur
 - Le spray buccal: nouveau
- **Les médicaments: Champix, Zyban**

Les patchs: Equivalents

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

» Nicopatchs
» Nicotinell
» Niquitin

Nicorette



Les formes orales

- Le spray buccal:



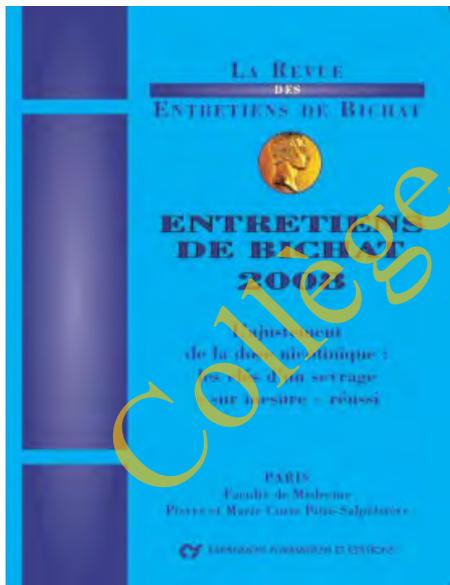
- **Les gommes** (menthe, fruits), 2mg, 4mg (Nicorette)
- **Les comprimés sub linguaux**: 2mg (nicorette)
- **Les comprimés à sucer**: 1,5mg, 4mg (Niquitin-minis)
- **Les pastilles**: 1.5 mg ou 2,5mg (Nicorette)
- **L' inhalateur**: (nicorette)



Personnalisation du traitement

Étude observationnelle, suivi des patients par leurs médecins généralistes, 215 sujets recrutés : 93 patients sous patch seul et 122 patients sous patch + pastilles.

Augmentation des taux de réussite lorsque les doses de nicotine sont adaptées et lorsque deux galéniques différentes (voie transdermique et voie orale) sont associées.



En pratique: 1^e intention: les substituts nicotiques

- Ils sont plus efficaces que l'absence de traitement ou le placebo, augmentent l'abstinence à 6 mois de 50 à 70%
- Augmentation des taux de réussite lorsque les doses de nicotine sont adaptées et lorsque 2 galéniques différentes sont associées
- La posologie est schématiquement :
 - **1 gros patch pour un paquet de tabac**

Prise en charge des effets indésirables

- **Syndrome de manque: Sous dosage.**
- **Irritabilité, nervosité, anxiété, impatience.**
- **Dépression**
- **Trouble du sommeil**
- **Trouble du transit**
- **Difficulté de concentration.**
- **Allergie au patch: (la colle)**
- **Augmentation de l'appétit**



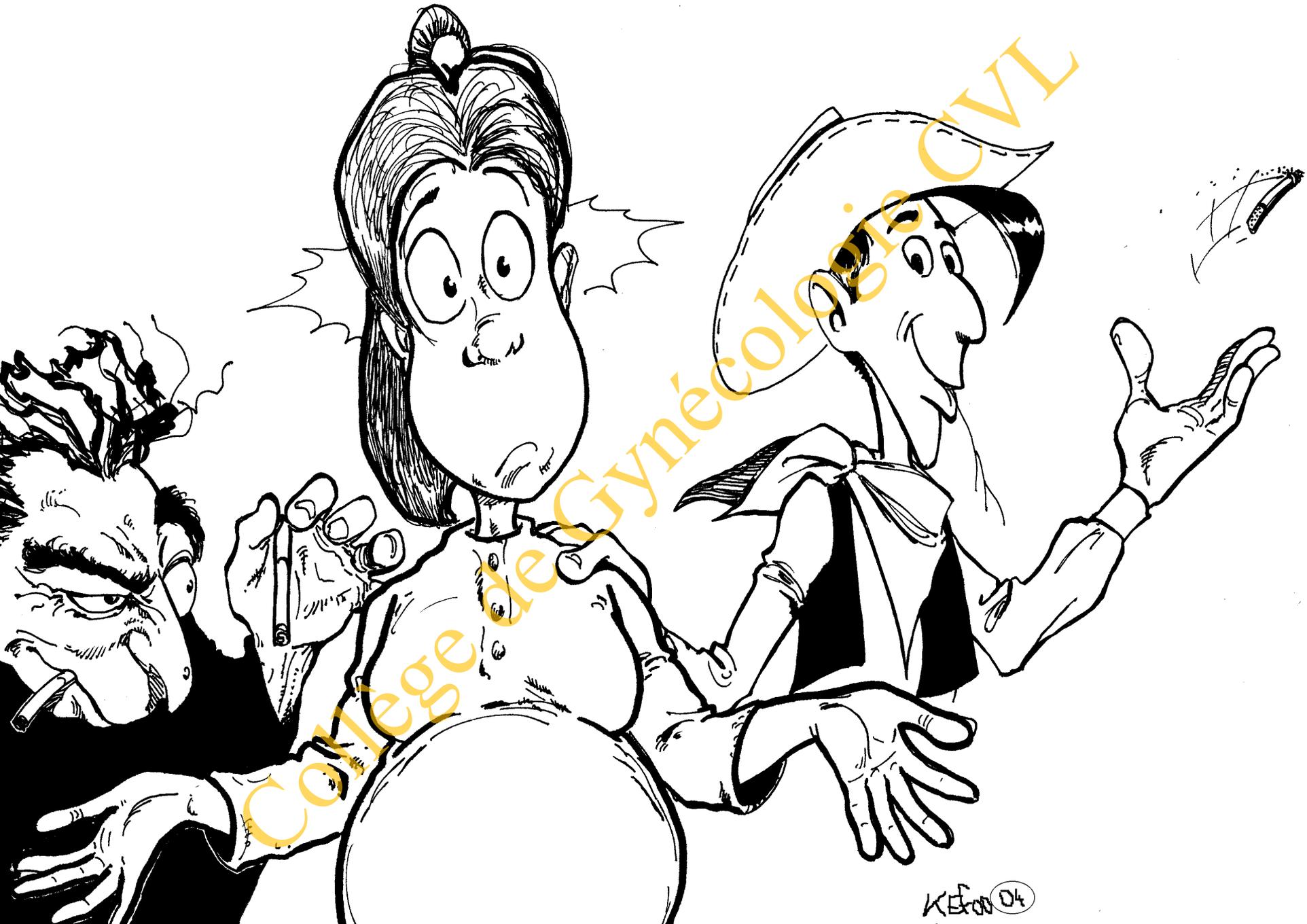
Et toujours... encourager, déculpabiliser, accompagner.

Principe de bonne prescription

- Pas de diminution des doses avant d'être à zéro cigarette depuis un mois
- Diminuer progressivement par palier : au rythme du patient : (1)
- **remboursement:**
 - 50 €/an (seul traitement sur l'ordonnance)
 - 150 €/an femme enceinte et jeunes (20-25)
 - Prise en charge supplémentaire possible selon la mutuelle

La grossesse un bon moment?

- Etat psychologique de la grossesse
- Il est préférable d'arrêter avant la grossesse
- 100% des femmes avant la grossesse veulent
- 30% fument pendant la grossesse
- Le plus tôt est le mieux mais il n'est jamais trop tard
- Grossesse: moment privilégié pour **les parents**
- L'allaitement : **toujours possible**



Et le poids?

- **Ne pas être en manque:** traitement adapté: **doses suffisantes et longtemps**
- **Équilibrer l'alimentation (fruits, légumes, laitages, crudités, grillades)**
- **Faire du sport (dépense calorique)**

Le cannabis en pratique:

- Penser toujours à la substitution nicotinique **à forte dose**
- **ATARAX 25mg**: 1/2 à 1 comprimé par prise à la demande: **syndrome de manque de THC: Sommeil**
- Ne pas passer à côté d'un **syndrome dépressif: IRS**
- Chronologie des sevrages selon les demandes des patients (urgence: grossesse)
- **Tabac à rouler: X2** la toxicité de la cigarette.

La cigarette électronique

E-cigarette rechargeable



Le e-liquide

- Importation de Chine massivement il y a quelques temps. La plupart n'étaient soumis à aucune norme.
- **Nouvelles normes**  **et fabrication Française plus contrôlées.**
- **Composition:**
 - **Propylène glycol**
 - **La glycérine**
 - **La nicotine**
 - **Agents de saveur**



Et pourtant..

- **La e-cigarette fait partie du sevrage tabagique pour beaucoup de fumeurs**
- **Elle semble peu dangereuse (pas de CO ni goudrons)**
- **Il faut rester vigilant**
- **C'est une très bonne aide pour beaucoup de fumeurs si sevrage total**

Les risques?

- Difficile à évaluer avec ce mode de consommation qui est inédit
- Beaucoup moins dangereux que les cigarettes classiques de part l'absence de combustion à court terme (**pas de CO, ni de goudrons, ni de particules solides**) Pas de risque retrouvé jusqu'alors
- L'atomisation amène-t-elle d'autres substances non identifiées?
- Du recul et des études seront nécessaires pour le long terme

En pratique

- **Chez un patient: substituts nicotiniques et traitement médicamenteux restent la référence**
- **Encourager tout fumeurs qui sont aidés par la e-cigarette**
- **Utiliser de fortes doses de nicotine avec des substituts nicotiniques**
- **Encourager à diminuer les doses de nicotine dès que le patient le peut.**
- **Favoriser le sevrage. (cigarette puis e-cig)**

Conclusion

- **Il existe des traitements validés efficaces et non toxiques pour aider à arrêter de fumer**
- **Ne pas hésiter à augmenter la dose et associer les formes**
- **La e-cigarette peut être un bon outil en complément**
- **Encourager les patients en les rassurant : les traitements sont efficaces et on peut fumer avec un patch, donc chacun à son rythme**

Une femme vient vous voir pour vous demander conseil pour infertilité. Elle fume 20 cigarettes par jour et à lu dans un magazine que la cigarette augmente le risque d'infertilité. Que lui dites-vous?

- **Vous lui dites que cela n'a rien à voir mais qu'elle devrait tout de même arrêter de fumer: 2**
- **Vous lui demandez si son mari fume aussi: 20**
- **Vous lui dites que le tabac diminue en effet les chances de grossesse et qu'elle doit arrêter de fumer: 12**
- **Vous lui confirmez en effet et lui proposez de l'aider à arrêter de fumer avec des traitements nicotiques pour l'aider: 13**
- **Vous lui confirmez en effet et lui proposez de l'aider à arrêter mais sans traitement car la nicotine diminue aussi la fertilité: 6**

Elle revient vous voir après deux mois, elle a arrêté de fumer, mais elle n'est toujours pas enceinte, et elle a très envie de reprendre la cigarette car elle se sent déprimée et anxieuse et son mari fume à côté d'elle ce qui augmente la difficulté :

- Vous lui proposez d'aider aussi son mari à arrêter de fumer: **23**
- Vous lui proposez de prendre un traitement avec des Patchs associés au gomme 2mg Nicorette à la menthe pour se sentir mieux: **14**
- Vous lui proposez de prendre un traitement antidépresseur: **0**
- Vous lui proposez un traitement anxiolytique: **3**
- Vous lui proposez de prendre la cigarette électronique car elle en a très envie et vous en parle: **7**

Une patiente consulte, elle est enceinte de 3 mois et fume depuis sa grossesse 10 à 12 cigarettes par jour. Elle était avant à 25 cigarettes par jour. Que lui proposez-vous d'emblée comme traitement?

- substituts nicotiques associant patchs + forme orale de nicotine (gommes ou pastilles): 9
- patchs faiblement dosé 7 ou 10 mg uniquement: 6
- Gomme nicotinique ou pastilles nicotinique suivant sa préférence uniquement: 1
- D'arrêter de fumer dans la mesure du possible sans traitement et si besoin de consommer moins de 5 cig jour: 11
- De poursuivre la cigarette électronique qu'elle a débuté tout en l'augmentant pour éliminer totalement la cigarette: 4
- ne sait pas: 3

Une femme enceinte de 4 mois fume 15 à 20 cigarettes par jour et fumait avant la grossesse plus de 25 cigarettes par jour. Elle vous demande conseil pour l'arrêt du tabac et vous lui faites une ordonnance :

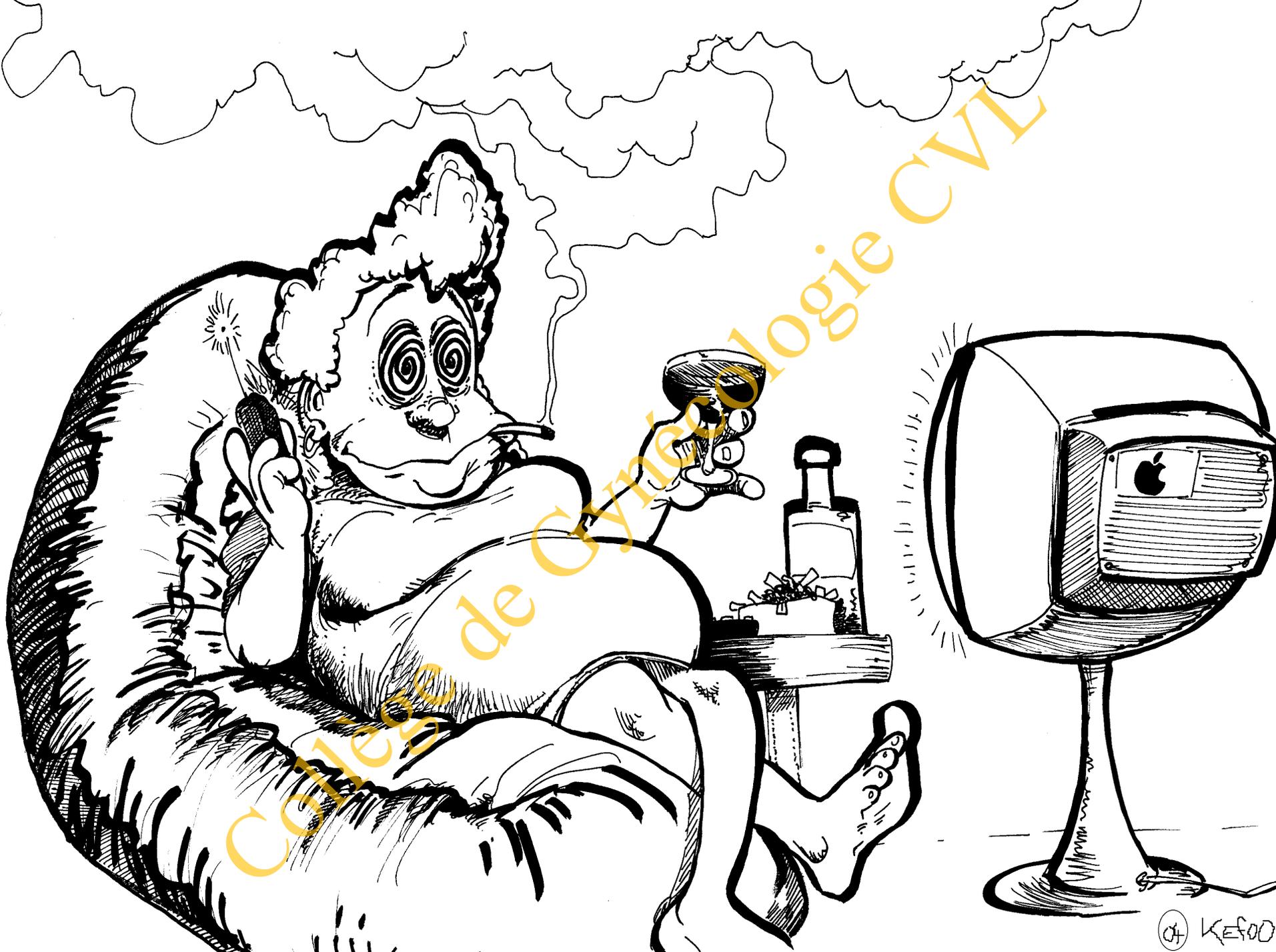
- Un patch de 25 mg de nicotine associé à des gommes à 2 mg: **9**
- Vous lui précisez bien qu'il ne faut pas fumer avec le traitement nicotinique: **10**
- Vous lui proposez de tenter d'arrêter sans traitement dans un premier temps et vous lui redonnez un rendez vous dans 1 semaine: **4**
- Vous lui prescrivez un patch de 10mg: **4**
- Vous lui proposez des gommes à 2 mg a volonté: **3**
- ne sait pas: **7**

Votre patiente a très bien arrêté de fumer grâce à votre aide, Elle revient vous voir au moment de l'allaitement, elle prend toujours un traitement nicotinique :

- **Vous lui expliquez qu'elle doit arrêter le traitement si elle veut allaiter: 2**
- **Vous lui conseillez de ne prendre que les gommes à la nicotine et seulement après chaque tété: 14**
- **Vous lui conseillez de poursuivre les patchs et les gommes et d'allaiter comme elle le souhaite: 3**
- **Vous lui conseillez de poursuivre seulement les patchs et d'allaiter comme elle le souhaite: 2**
- **vous lui dites que c'est mieux de ne pas allaiter et de poursuivre le traitement pour ne pas reprendre le tabac: 1**
- **Ne sait pas: 7**



Photos Marion Adler



Cytologie CVA