

## Le tabagisme

### On parle de quoi ?

En France, la consommation de tabac reste **en 2021 la première cause de décès évitable (75000) avec un fort coût pour la société (120 Mds €/an)**. Au premier trimestre 2021, la vente de cigarettes repart à la hausse<sup>1</sup>.

#### CHEZ LES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

Âge moyen de la 1<sup>ère</sup> cigarette  
**15,1 ans**

Consommateurs à 17 ans  
**25%**

♀ 24%  
♂ 30%

Ont expérimenté la chicha  
**50%**

#### CHEZ LES ADULTES

Fumeurs quotidiens  
**45%**

Consommation sur l'année  
♀ **20,7%** ♂ **27,5%**



**672 443 malades** attribués au tabac



**Responsable d'un cancer sur trois**  
90% des cancers du poumon et des voies aéro-digestives supérieures



**1<sup>ère</sup> cause** de maladies cardio-vasculaires



**Responsable de 85%** des Bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO)



**Femmes enceintes**  
17 % déclarent fumer  
Risques embryofœtaux  
Nombreuses rechutes



**Comorbidités psychiatriques**  
Espérance de vie réduite de 25 ans  
Jusqu'à deux fois plus de fumeurs qu'en population générale



**Co-consommations fréquentes**  
80% des patients alcoolos dépendants  
Association tabac cannabis en population jeune

### Comment évaluer ?

Le médecin généraliste est à même de repérer de façon systématique la consommation de tabac.

2 questions suffisent<sup>2</sup> :

**1** Combien de cigarettes fumez-vous quotidiennement ?

Moins de 10 ..... **0**  
De 11 à 20 ..... **1**  
De 21 à 30 ..... **2**  
Plus de 30 ..... **3**



**2** Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre 1<sup>ère</sup> cigarette ?

Moins de 5 minutes ..... **3**  
De 6 à 30 minutes ..... **2**  
De 31 à 60 minutes ..... **1**  
Plus d'une heure ..... **0**



Si le résultat est supérieur à 3



**Dépendance forte.**

1 - ODFI, Chiffres clés 2020: [www.ofdt.fr/ofdt/fr/tt\\_20bil.pdf](http://www.ofdt.fr/ofdt/fr/tt_20bil.pdf)

2 - HAS, Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence : [www.has-sante.fr/jcms/c\\_1718021/en/arret-de-la-consommation-de-tabac-du-depistage-individuel-au-maintien-de-l-abstinence-en-premier-recours](http://www.has-sante.fr/jcms/c_1718021/en/arret-de-la-consommation-de-tabac-du-depistage-individuel-au-maintien-de-l-abstinence-en-premier-recours)

## Stratégies possibles

**1**

### Arrêt immédiat

**Objectifs** : contrôle du craving  
Intervention psycho-sociale  
Suivi rapproché et dans la durée (> 3 mois)

**2**

### Réduction contrôlée progressive

**Objectifs** : accompagner la motivation  
Intervention psycho-sociale  
Suivi moins rapproché et dans la durée (> 3 mois)

## Les traitements remboursés



### Substituts nicotiniques

#### En première intention

- Patchs ≈ 1 mg par cigarette fumée sur 24h si envie de fumer dans l'heure après le réveil > patchs sur 16h sinon.
- Formes orales : gommes, pastilles, inhalateur,... selon la préférence du patient.
- Dose minimale de base en patch + formes orales en si besoin.



### Varénicline

#### En deuxième intention

Posologie progressive  
**Interdit aux femmes enceintes**

### Surveillance rapprochée : adaptation du traitement et prévention de la rechute.

- **Lieu** : au cabinet médical
  - **Rythme** : hebdomadaire.
- Augmentation progressive des doses jusqu'à disparition du craving.

**L'association du traitement et d'intervention soutenante augmente les chances de réussite** : entretien motivationnel, TCC, Infirmière ASALEE,...

**Le suivi régulier est important jusqu'à la stabilisation du patient.**

- **Patchs nicotiniques** : décroissance par palier après un mois d'état stable au minimum.
  - **Sous-dosage** : énervement, troubles du sommeil, grignotage, augmentation de la consommation d'alcool.
  - **Sur-dosage** : ressent les mêmes effets que quand il a trop fumé.

## Et la cigarette électronique ?



Outil de réduction des risques



Ne pas décourager le patient fumeur qui initie le vapotage

Privilégier les e-liquides avec certification AFNOR

## Ressources d'information pour accompagner la prise en charge

- Addictutos (tutoriels développés par un panel d'experts issus des soins primaires et de l'addictologie et faisant l'objet de thèses de médecine générale) : [www.addictutos.com](http://www.addictutos.com)
- Tabac info service : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)