

LES AIDES AU SEVRAGE TABAGIQUE



Cœur sans tabac
Le 26 septembre 2007

Docteur Martine DAMIANI,
Unité de tabacologie Hôpital Beauregard

Arrêter de fumer est ce facile?

- 3phases à l'arrêt:
- Motivation et prise de décision
- Traitement adapté au niveau de la dépendance
- Suivi à long terme et prévention des rechutes

La motivation

- Stade de prochaska
- = la spirale de prise de décision

01
01

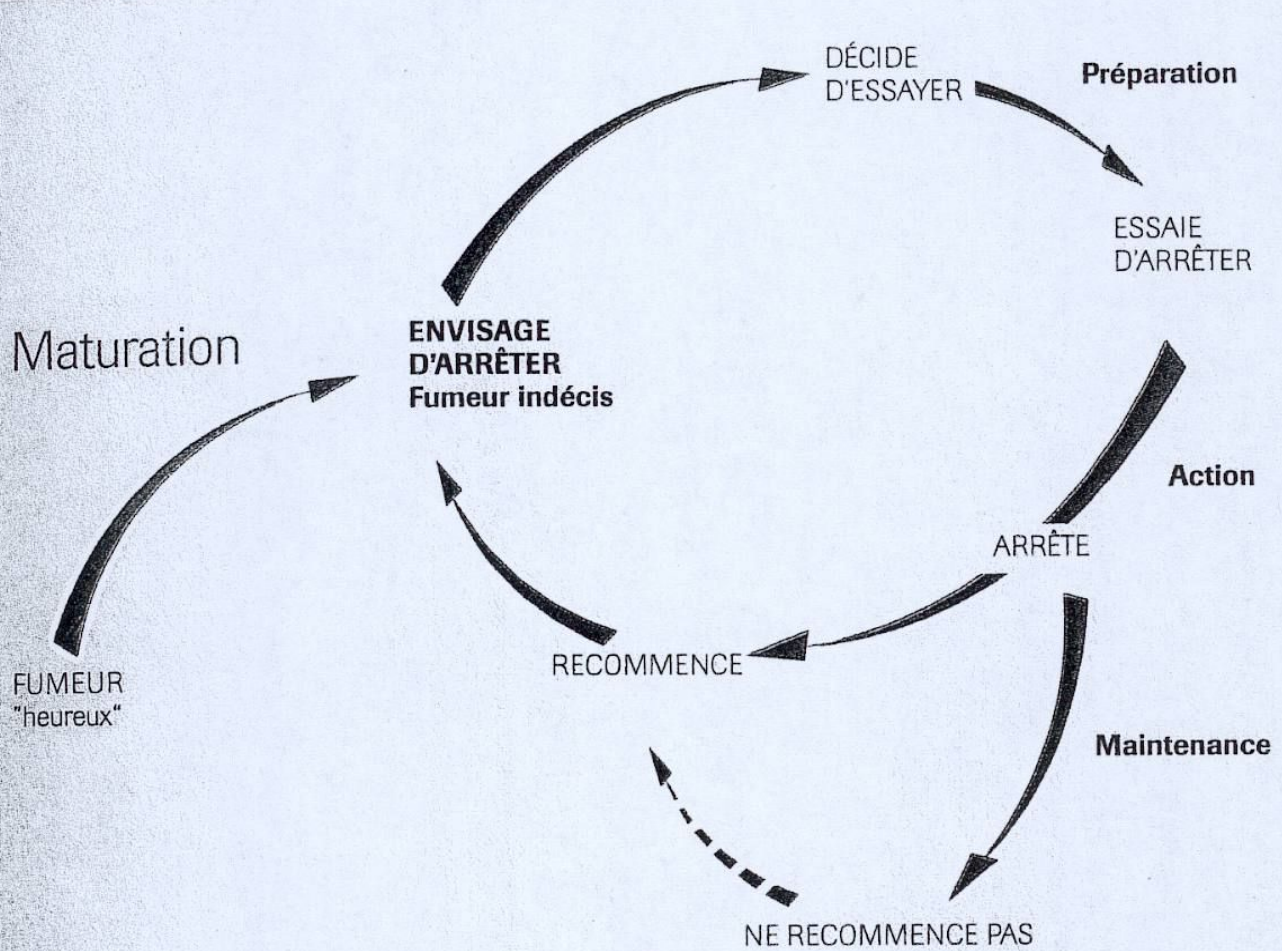


Figure 10.
Cycle de Prochaska ⁽¹⁾

Les dépendances

- La dépendance comportementale
- la dépendance psychologique
- la dépendance physique



La dépendance comportementale

- Habitudes
- réflexes quotidiens
- rituels et gestes automatiques
- ces comportements sont liés à :
 - lieux
 - moments
 - situations particulières, pression sociale:(convivialité, soirée,réunions de travail...)

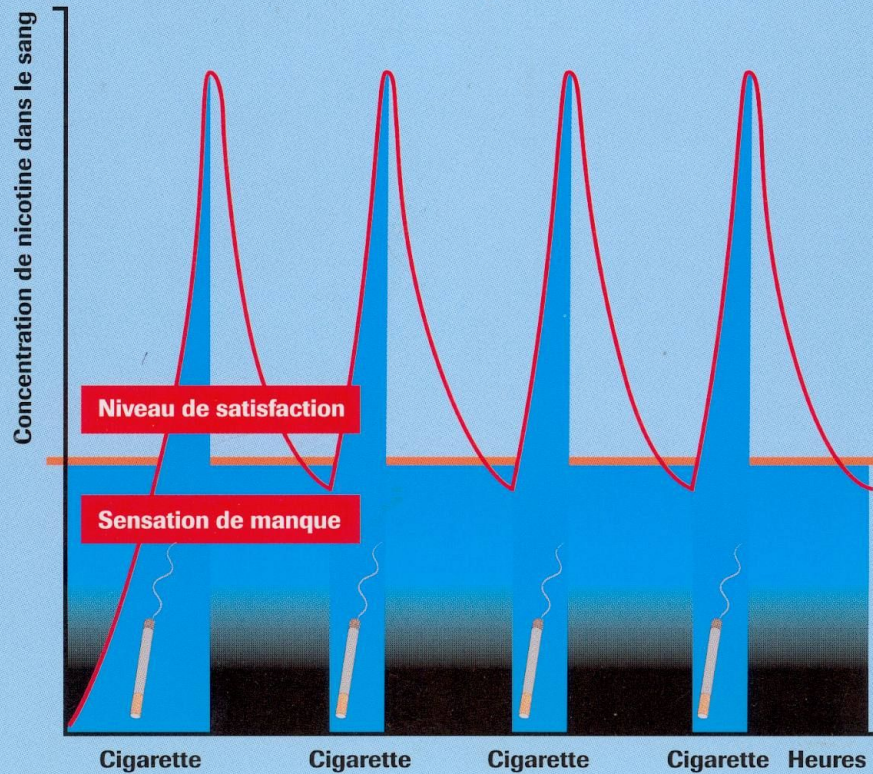
La dépendance psychologique

- Plaisir
- détente
- anti-stress
- pour se concentrer, se stimuler intellectuellement
- anti-dépresseur, soutien moral
- éviter la prise de poids

La dépendance physique

- Agent responsable=nicotine (arrivée en 6secondes au cerveau)
- récepteurs cérébraux présents à vie
- stimulent le centre du plaisir

La baisse du taux de nicotine dans le sang pousse à fumer



mesures



-test de Fagerstrom

-Mesure du CO

-cotinurie

Comment faire pour arrêter?



Les aides médicamenteuses

- Les substituts nicotiques: en vente libre
 - Timbre de 16h ou 24 h : 3 dosages
 - Formes séquentielles: gomme, comprimé à sucer,
 - inhalateur
- La substitution nicotinique peut être utilisée chez le patient coronarien en toute sécurité

ZYBAN

- sur prescription médicale
- 1cp / jour pendant 1semaine en maintenant une consommation tabagique
- J8 = 2cps /jour pendant 7 à 9 semaines et arrêt du tabac

VARENICLINE ou CHAMPIX

- C'est un bloqueur des récepteurs nicotiques
- J1 à J3 : 0.5 mg 1 fois /jour
- J4 à J7 : 0.5 mg 2 fois /jour
- Après J8 : 1 mg 2 fois /jour et arrêt du tabac
- 12 semaines de traitement qui peuvent être prolongées.

Comportements associés

- Casser les habitudes (=réapprendre à vivre sans cigarette)
- anticiper
- retrouver de nouvelles activités, de nouveaux plaisirs (=comment gérer autrement le quotidien)
- Apprendre à gérer les difficultés rencontrées

Difficultés rencontrées

Syndrome de sevrage:

envies

irritable

fatigue

toux, écoulement nasal

Anxiété dépression

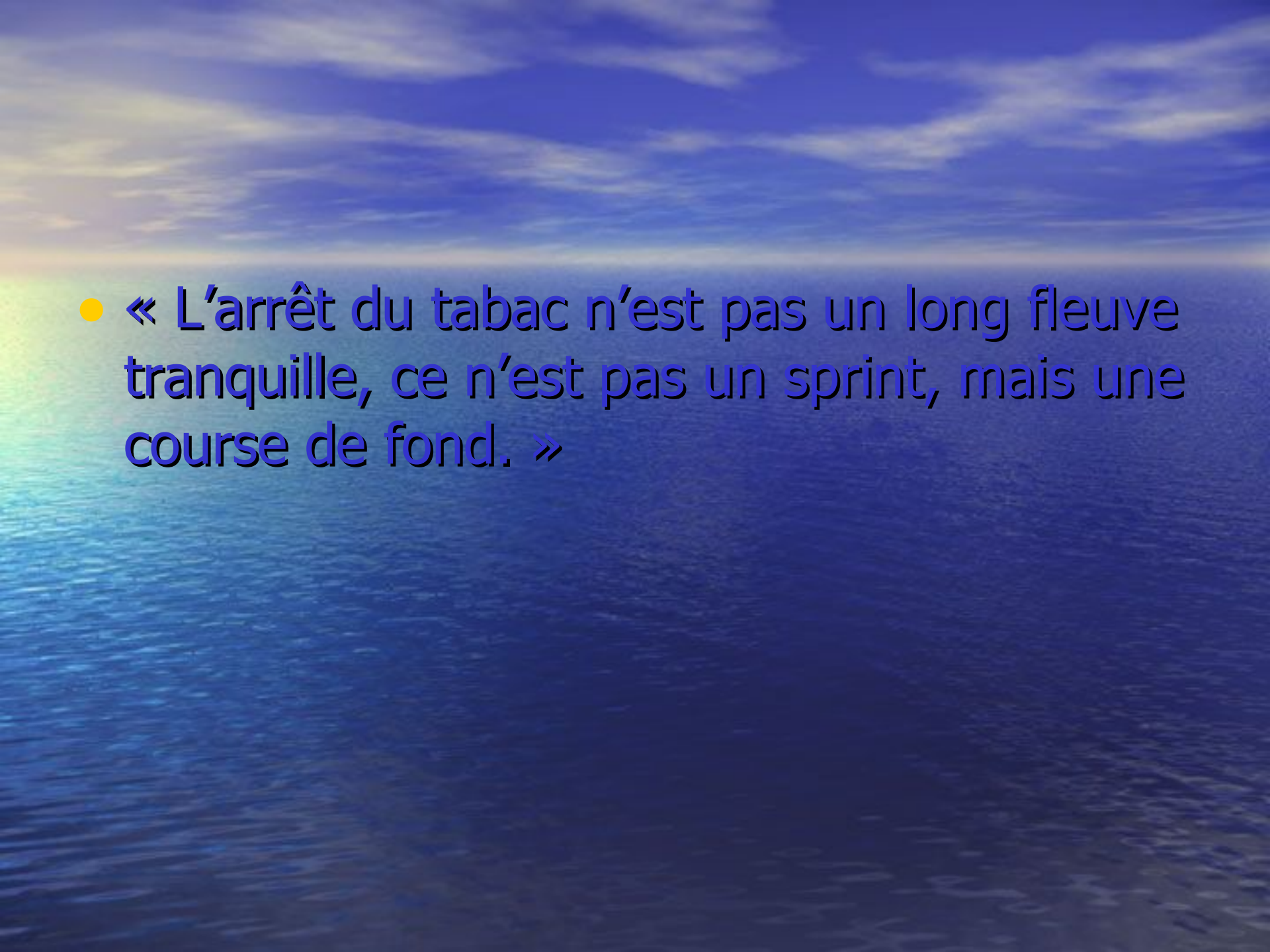
trouble du transit

poids

insomnie

Démotivation

Rechute

- 
- « L'arrêt du tabac n'est pas un long fleuve tranquille, ce n'est pas un sprint, mais une course de fond. »

Merci de votre attention

