

FICHE CONSEILS

# PRISE EN CHARGE DU SEVRAGE TABAGIQUE À L'OFFICINE

Depuis quelques années, le nombre de fumeurs en France est en net recul. Le tabagisme concerne néanmoins toujours près d'un tiers des Français et est associé à de nombreuses pathologies non transmissibles. Le pharmacien a un rôle majeur à jouer pour accompagner ces personnes vers l'arrêt du tabac.

01

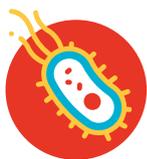


## Comprendre le tabagisme et la notion de dépendance

- Savoir que les produits du tabac sont conçus à partir de feuilles de tabac. Celles-ci contiennent la nicotine, un alcaloïde puissant qui entraîne une forte dépendance.
- La fumée de cigarette contient de nombreux agents cancérogènes comme des goudrons, mais aussi des substances irritantes, des enzymes protéolytiques et des alcaloïdes.
- Comprendre les mécanismes de la dépendance physique : La nicotine arrive rapidement au cerveau et se fixe sur des récepteurs dits « nicotiniques ». En se fixant, la nicotine permet la libération de neurotransmetteurs, en particulier la dopamine. A plus long terme, fumer permet de retrouver ces effets agréables mais aussi de combler les effets désagréables du manque.

Environ 16 millions de Français sont fumeurs réguliers.

02



## Connaître les principales pathologies associées

- Le tabagisme est responsable de 25 % de l'ensemble des cancers et notamment de plus de 80 % des décès par cancers broncho-pulmonaires en France. Par ailleurs, environ 90 % des cancers bronchiques sont directement liés au tabagisme. Le tabagisme est aussi associé à la majorité des cancers de la vessie et des voies aérodigestives supérieures.
- Le tabagisme est aussi un des principaux facteurs de risque cardio-vasculaire, mis en cause dans un décès cardiovasculaire sur 10 dans le monde.
- La consommation de tabac est associée à des problèmes ORL importants, notamment une altération de l'odorat, le développement de sinusites chroniques ou des laryngites chroniques.
- Le tabac a un impact sur la fertilité : chez les femmes, il est notamment associé à des modifications hormonales et réduit la fécondité d'environ un tiers.

03

## Connaître les principaux substituts nicotiques



- Savoir que les substituts nicotiques permettent de compenser jusqu'à 70 % de la nicotémie, mais ne contiennent pas les substances néfastes des cigarettes.
- Les substituts les plus efficaces sont les TNS. En ce qui concerne la forme de ces produits, on retrouve par exemple gomme à mâcher nicotinique, les comprimés sublinguaux, les patchs ou encore les sprays.
- Uniquement en seconde intention, le Zyban (bupropion) et le Champix (varenicline) sont des médicaments qui ont des effets indésirables et ne sont prescrits qu'en cas d'échec des autres substituts. Ils ne sont recommandés qu'en seconde intention. De même, le bupropion est un antidépresseur atypique ayant une efficacité reconnue dans le sevrage tabagique mais utilisé seulement sur prescription dans des cas bien particuliers.

04

## Donner un conseil adapté en officine



- Savoir que depuis novembre 2016 avec la campagne « moi(s) sans tabac », la Sécurité Sociale prend en charge, sur prescription, les substituts nicotiques à hauteur de 150 euros par an. Il ne faut pas hésiter à souligner cet aspect auprès des patients.
- Par ailleurs, le pharmacien a un rôle d'accompagnement des personnes qui expriment le souhait d'arrêter de fumer. Il est important dans un premier temps d'évaluer leur motivation en discutant avec eux, condition nécessaire au succès du sevrage.
- Pour un patient qui choisit d'arrêter de fumer, le pharmacien est un interlocuteur primordial. Il doit inviter le patient qui débute un sevrage à repasser régulièrement à l'officine pour faire le point, apporter une attention aux risques de sous-dosage ou de surdosage en substituts nicotiques, évaluer le besoin éventuel d'orienter le patient vers un médecin addictologue

05

## Trouver des ressources pour s'informer



- Toutes les données épidémiologiques sur Santé Publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2018/tabagisme-en-france-1-million-de-fumeurs-quotidiens-en-moins>
- Tabac Info Service : <https://www.tabac-info-service.fr/Vos-questions-Nos-reponses/Chiffres-du-tabac>

# QUIZ

01

L'efficacité des méthodes homéopathiques dans le sevrage tabagique a été établie scientifiquement :

- A. VRAI
- B. FAUX

02

Chaque année en France, combien de fumeurs arrêtent de fumer pour au moins un an ?

- A. Entre 400 000 et 500 000 fumeurs réguliers
- B. entre 600 000 et 700 000 fumeurs réguliers
- C. Plus de 800 000 fumeurs réguliers

03

Entre l'âge de 18 et 34 ans, quelle est la proportion de fumeurs ?

- A. 30 %
- B. 50 %
- C. 70 %

04

Les cigarettes électroniques ne peuvent pas être vendues en pharmacie en France :

- A. VRAI
- B. FAUX

05

Dans les années 60 quelle était la proportion de fumeuses ?

- A. 60 % des femmes
- B. 25 % des femmes
- C. 10 % des femmes

## RÉPONSES

01. Réponse B - 02. Réponse A - 03. Réponse B  
04. Réponse A - 05. Réponse C