GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

Journée de Transition

Arrêt du tabac dans le programme après le cancer du poumon

INTER VAL
by Gustave Roussy

Déroulement de l'atelier

1. Présentations des animateurs et de l'atelier, quelques rappels

2. Échanges d'expériences des participant
   - Identification des raisons du maintien du tabagisme dans le contexte «après le cancer du poumon»
   - Perception du risque
   - Identification des difficultés à l'arrêt ou à son maintien dans le temps
   - Identification des solutions possibles ou expérimentées
   - Identification des bénéfices pecus lors d'arrêts antérieurs

3. Intervention des animateurs
   - Se saisir des thématiques communes pour valoriser les solutions validées ou corriger les fausses croyances, réponse aux questions (support PPT)

4. Jeux de rôles : 2 situations :
   - Sevrage : identification des symptômes de sevrage, durée, traitements, comportements efficaces.
   - Faux pas/Rechute : définitions, situation a risques, anticipation des réponses cognitives et comportementales, gestion du traitement

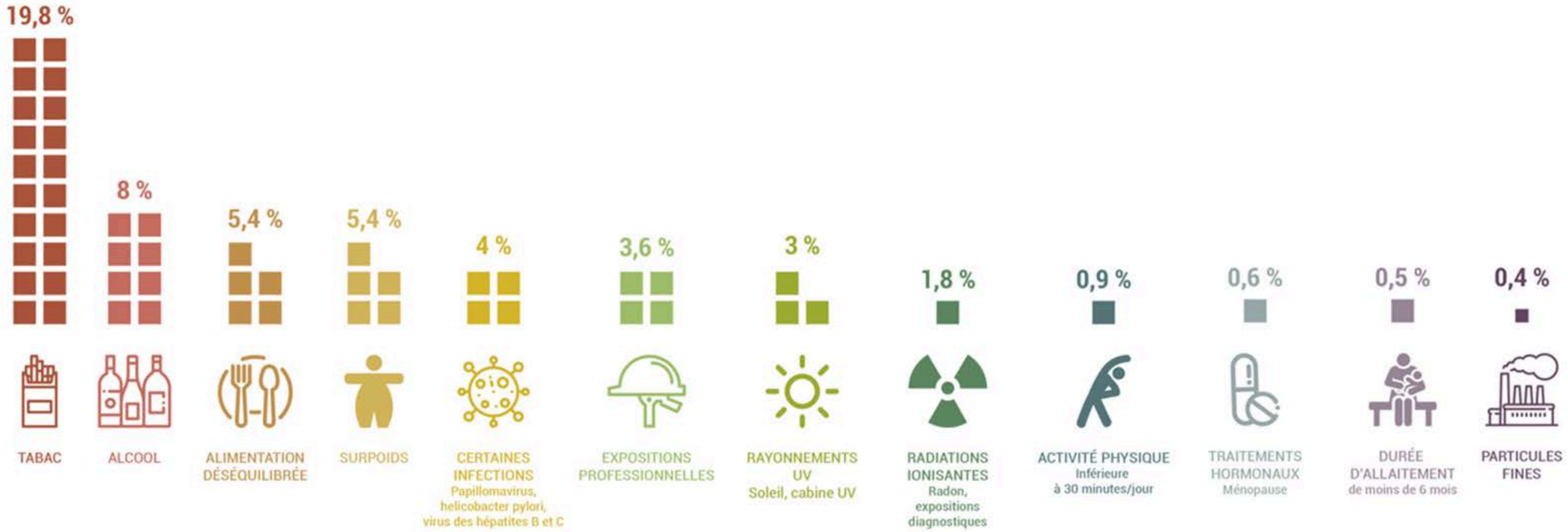


Tabac = Principal facteur de risque de cancer

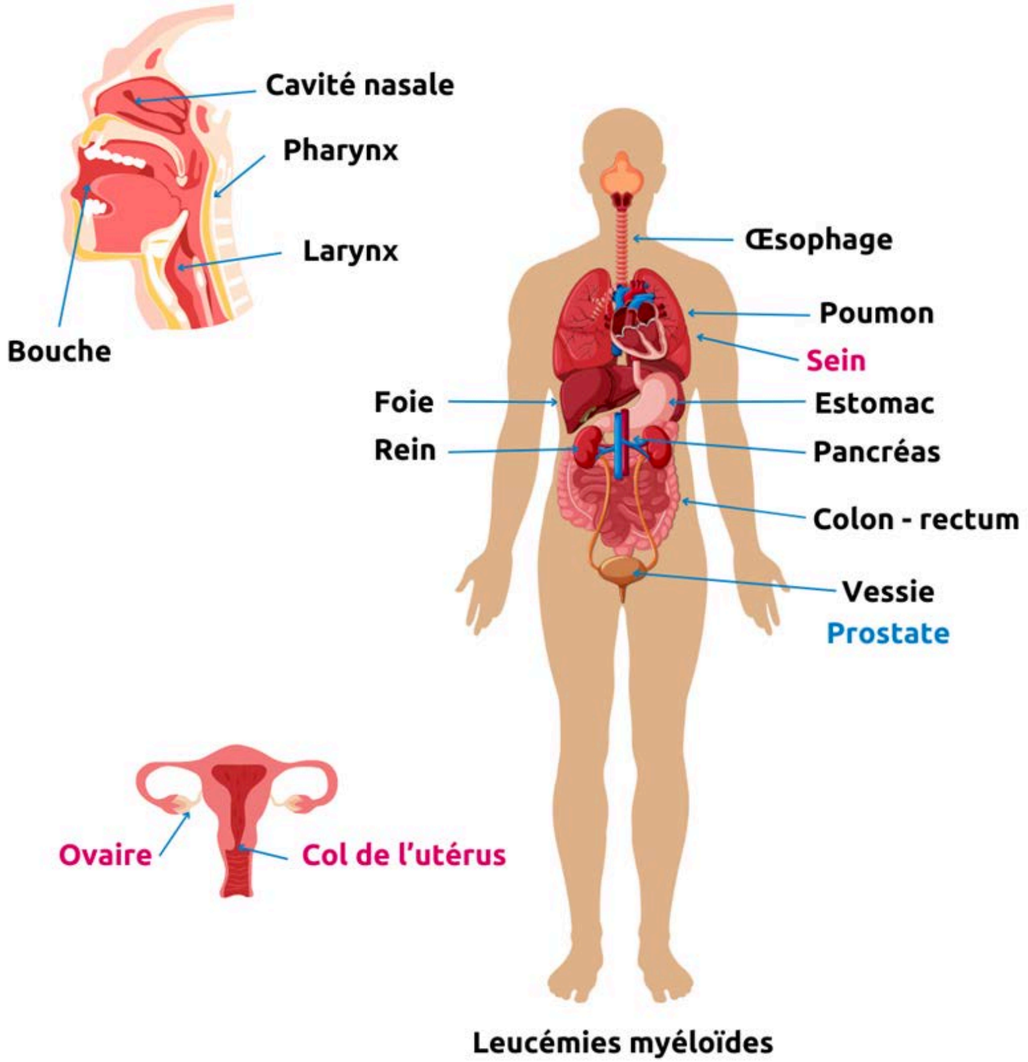
Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

(Source : CIRC / INCa 2018)



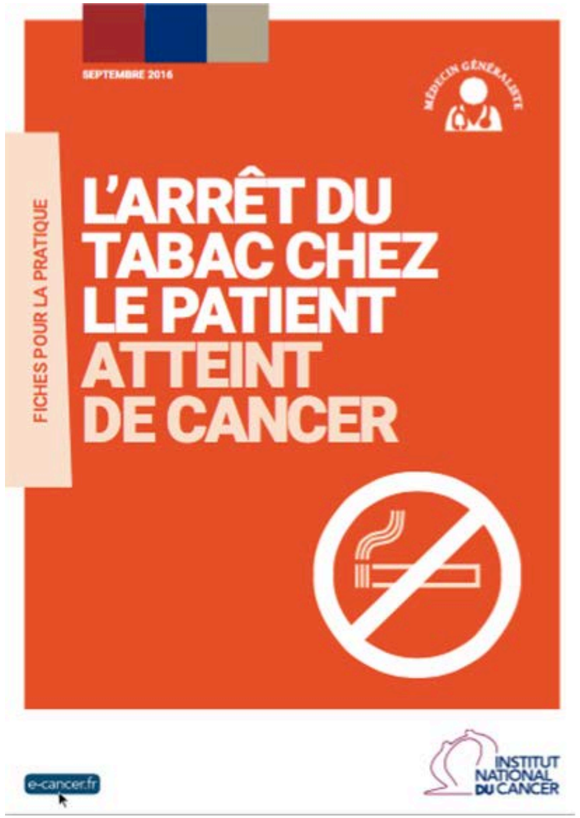
Tabac, facteur de risque pour 17 cancers



INTER VAL
by Gustave Roussy

Intérêt de l'arrêt du tabac au cours du cancer

Découverte et appropriation des documents existants => remis aux patients





https://www.oncopaca.org/sites/default/files/20161129_outils_pr_pratique_mg_memo-arret-du-tabac-chez-le-patient-atteint-de-cancer_pro_inca.pdf
https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Traitement-du-cancer-et-tabac-Pourquoi-arreter-et-comment-me-faire-aider

INCa. L'arrêt du tabac chez le patient atteint de cancer

Le diagnostic de cancer, un moment opportun pour arrêter de fumer

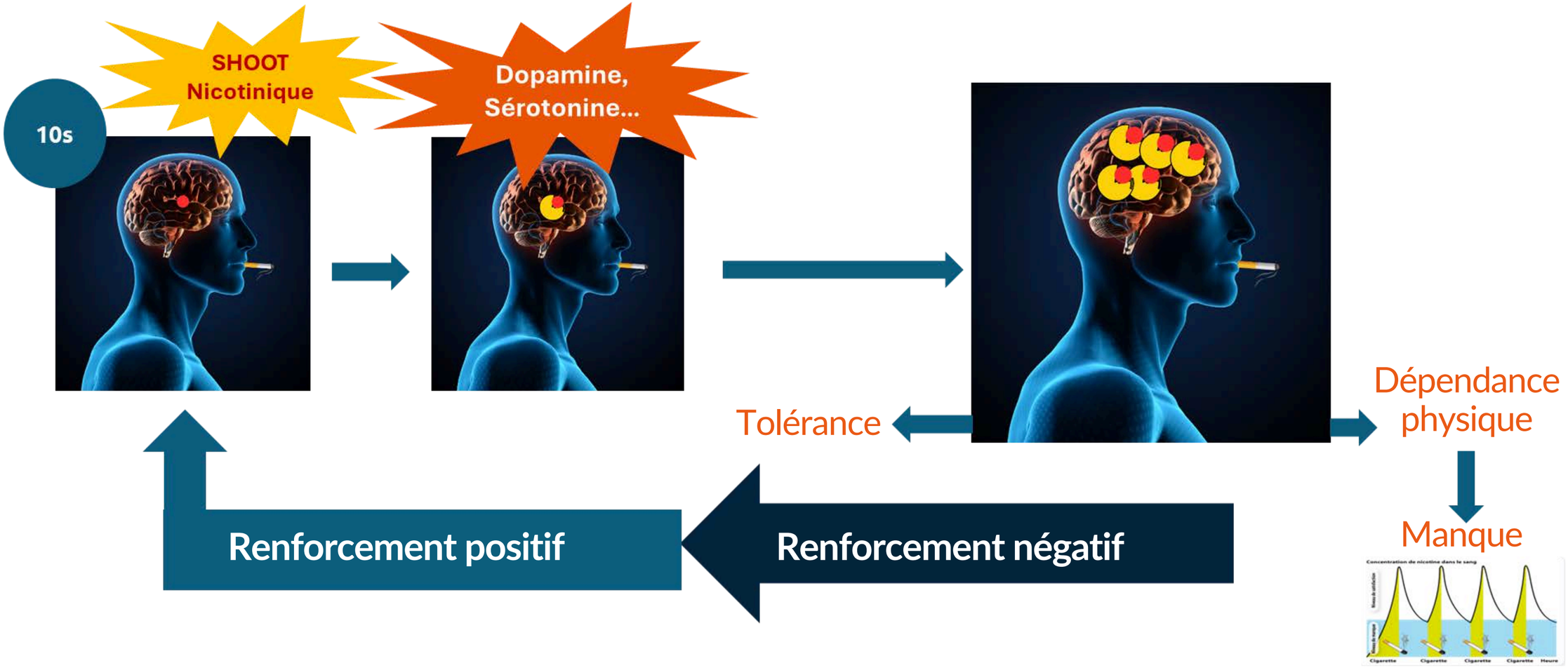
70 % des enquêtés (de moins de 55 ans)
étaient en accord avec l'assertion suivante :



« Pour gagner quelques années de vie, je suis prêt à me priver de certains plaisirs de l'existence, comme trop manger, boire de l'alcool ou fumer ».

Etude VICAN2 | Le diagnostic d'un cancer apparaît comme un moment où les patients semblent particulièrement **réceptifs** à des messages de réduction des risques en particulier d'arrêt du tabac.

Comprendre la dépendance tabagique



Identification des signes de manque

Physique

Manque nicotinique

Traitements médicamenteux

Arrêt dans le CONFORT

Symptômes de manque



Augmentation de l'appetit



Humeur dépressive



Forte envie de fumer



Colère, irritabilité



Difficultés de concentration



Insomnie



Agitation, nervosité



Anxiété

Évaluer la dépendance nicotinique

Test de Fagerström simplifié

1 - Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 premières minutes	3
Entre 6 et 30 minutes	2
Entre 31 et 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

4 – Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

0-1 : pas de dépendance
2-3 : dépendance modérée
4-5-6 : dépendance forte

La dépendance psycho-comportementale

Physique

Manque nicotinique

Traitements médicamenteux

Arrêt dans le CONFORT

Psychologie

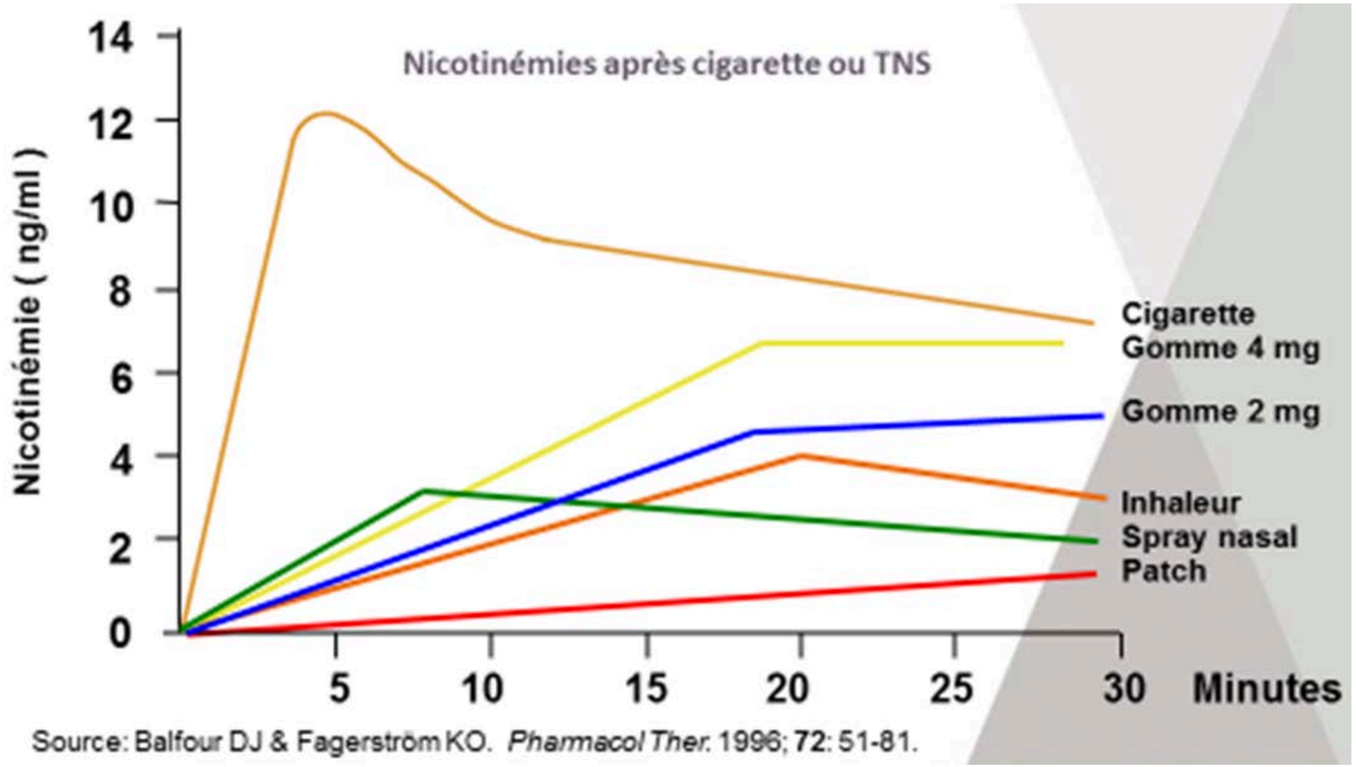
Comportementale

Approches non médicamenteuses

Prévention de la rechute



Les solutions au manque



Source: Balfour DJ & Fagerström KO. *Pharmacol Ther.* 1996; **72**: 51-81.

SHOOT NICOTINIQUE = DÉPENDANCE !

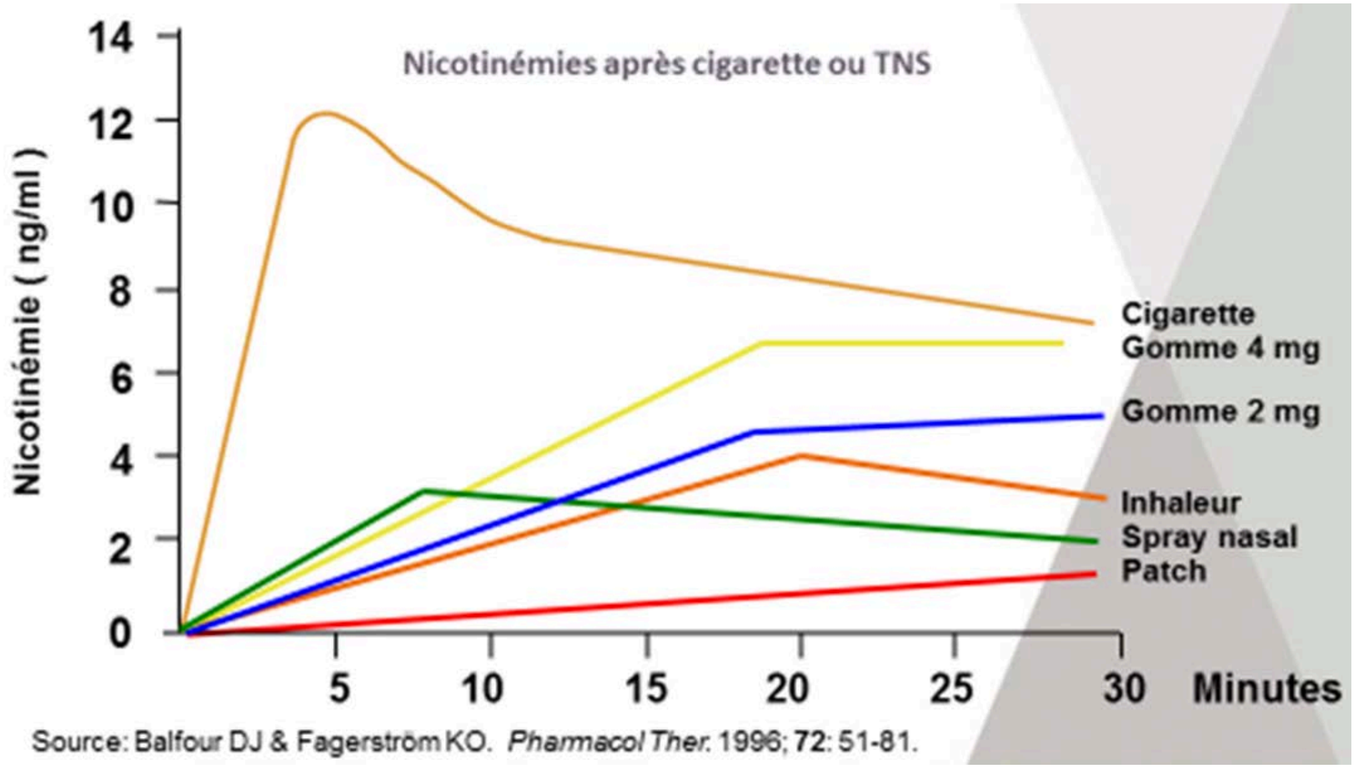
Cigarette

- Montée **brutale** de la nicotine
- **Entretien de la dépendance**

TSN

- Montée **lente** et progressive de la nicotine
- **Pas d'entretien de la dépendance**

Coller un patch



Source: Balfour DJ & Fagerström KO. *Pharmacol Ther.* 1996; **72**: 51-81.

SHOOT NICOTINIQUE = DÉPENDANCE !

Cigarette

- Montée **brutale** de la nicotine
- **Entretien de la dépendance**

TSN

- Montée **lente** et progressive de la nicotine
- **Pas d'entretien de la dépendance**

Coller un patch

1 cigarette manufacturée ≈ 1 mg de nicotine

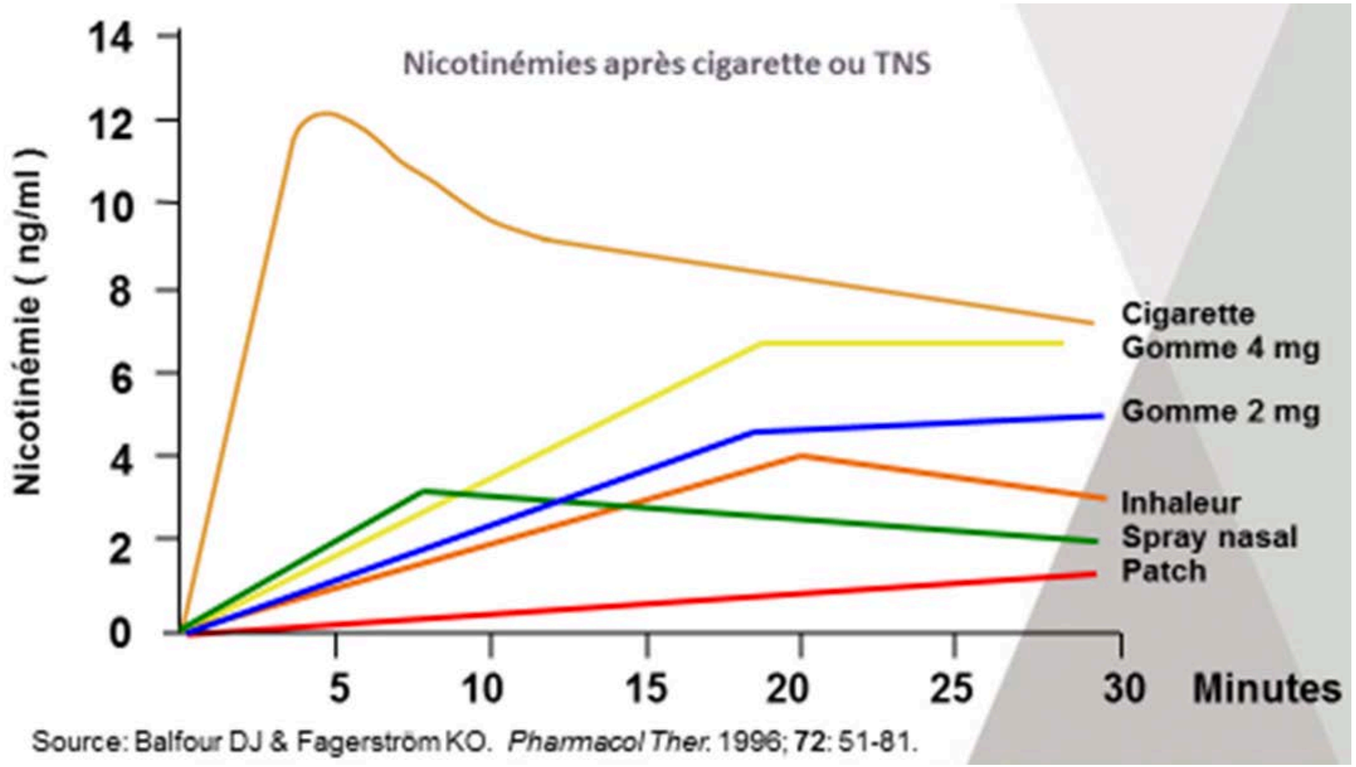
Dose d'initiation





Posé pour 24h ou 16h.
Changé de site tous les jours.

Associer les formes orales



Source: Balfour DJ & Fagerström KO. *Pharmacol Ther.* 1996; **72**: 51-81.

SHOOT NICOTINIQUE = DÉPENDANCE !

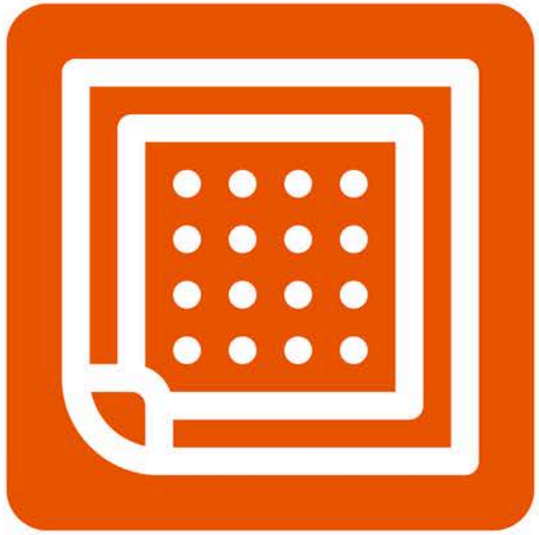
Cigarette

- Montée **brutale** de la nicotine
- **Entretien de la dépendance**

TSN

- Montée **lente** et progressive de la nicotine
- **Pas d'entretien de la dépendance**

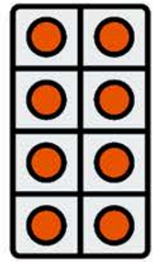
Associer les formes orales



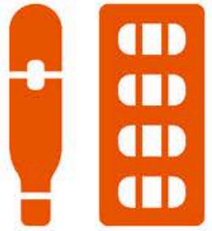
+



GOMMES: 2 et 4 mg



COMPRIMÉS : 1, 1,5, 2, 4mg
PASTILLES : 1,5 et 2,5 mg



INHALEUR DE NICOTINE



SPRAY DE NICOTINE

→ À volonté ?

Adapter le traitement

24h

Un juste équilibre



Augmentation de l'appétit



Humeur dépressive



Forte envie de fumer



Colère, irritabilité

Sous-dosage



Difficultés de concentration



Insomnie



Agitation, nervosité



Anxiété



Nausées



Céphalées



Vertiges



Accélération de la fréquence cardiaque

Surdosage



Dégoût de la cigarette



Diarrhées



Bouche pâteuse

Et le vapotage ?

Le risque de cancer associé à l'utilisation à long terme des vapoteuses, semble bien moindre, que celui des cigarettes de tabac combustibles mais non nul par rapport à ne pas utiliser de vapoteuses (Présence de formaldehydes classés cancérogène, de constituants potentiellement mutagènes (humectant et aromatisants) et cytotoxiques)

INCA: 2020 « on peut raisonnablement donner une place à l'utilisation de la cigarette électronique dans l'arrêt du tabac » « déconseillée aux non-fumeurs »

NCCN 2022 « l'usage de la e-cig n'est pas recommandée comme trt du sevrage , encourager les méthodes validées. Si usage de la E-cig exclusive, encourager le sevrage tabagique et l' arrêt de la E cig dés que possible »



Les autres dispositifs de délivrance de la nicotine

Les Puffs E-Cig jetables
ciblent clairement les jeunes par un marketing et des arômes attractifs
Pourraient être une porte d' entrée vers le tabagisme (OMS)



Tabac chauffé

Ploom, Glo, Iquos…

Les émissions sont des fumées et non de la vapeur comme dans les Ecig
Toxicité idem que cigarettes traditionnelles.







Et les autres méthodes ?



Méthode Allen Carr



Hypnose



Acupuncture



Auriculothérapie

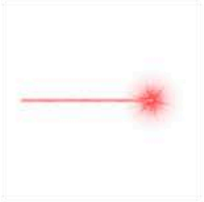


Magnétiseur

Absence de preuves
≠
Preuve d'absence



Mésothérapie



Laser



Phytothérapie



Aromathérapie



Autres ?

- Être accompagné permet de prévenir les reprises
- Persévérer dans sa démarche permet d'arrêter de fumer
- Apprendre à gérer ses envies

« La combinaison de soutien comportemental et de médicaments augmente de 70 à 100 % les chances d'arrêter de fumer. »[1]



1- Stead LF, Koilpilla P, Fanshawe TR, Lancaster T. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Systematic Review - 24 March 2016

Cannabis





Usage associé au tabac fréquent (renforcement réciproque de la dépendance, plus grande toxicité de l'inhalation de tabac et cannabis que celle de chaque produit seul).

TABLEAU : RÉSULTATS DES TESTS DE FUMAGE SELON LES PARAMÈTRES DE LA NORME ISO 3308 AVEC UN FILTRE CARTON [2]

	Nicotine (en mg par cigarettes)	Goudrons (en mg par cigarettes)	CO (en mg par cigarettes)	Benzène (en µg par cigarette)	Toluène (en µg par cigarette)
Herbe + tabac	1,8	57	64	12	11
Résine + tabac	2,41	72	78	20	15
Herbe pure	-	58	60	10	9
Marlboro rouge®	0,8	10	10	10	5

Bouffées plus importantes et plus profondes, fumage sans mégot et jusqu'au bout du joint, apnée plus longue entrainant une augmentation du temps de contact entre la fumée de cannabis et la muqueuse bronchique, une rétention pulmonaire plus importante des substances toxiques de la fumée .

Underner M, Peiffer G, Perriot J, Jaafari N. Atteintes pulmonaires liées au cannabis inhalé [Lung damage linked to inhaled cannabis]. La Presse Médicale Formation. 2020 Oct;1(4):405–9. French. doi: 10.1016/j.lpmfor.2020.09.021. Epub 2020 Oct 2. PMCID: PMC7531428.

Le patient fumeur : mise en situation !



INTER VAL
by Gustave Roussy

Les faux pas: refumer occasionnellement sans interrompre le processus d’arrêt











- Exposition à la fumée des autres
- Sous dosage de la Substitution
- Retrait précoce du traitement de substitution
- Alcool

La rechute

- Définition : Reprise du tabagisme quotidien avec la même consommation qu'auparavant après une période d'arrêt complet
  Peut survenir des années après l'arrêt,

- Repérer les situations à risque de rechute
  - Exposition à la fumée des autres à répétition
  - Retrait précoce du traitement de substitution,
  - Alcool, autres drogues
  - Prise de poids
  - Stress chronique
  - Dépression

- Apprentissage de stratégies permettant pour faire face (coping) aux situations à haut risque

INTER VAL
by Gustave Roussy

La prévention de rechute

L'arrêt du tabac nécessite souvent plusieurs tentatives au cours desquelles l' apprentissage de « la vie sans tabac » s' effectue.

Le fumeur mémorise alors les bénéfices de l'arrêt et les situations qui ont amené à la rechute ainsi que les réponses à anticiper pour ne plus rechuter

« Les rechutes ne sont pas des échecs mais un sucées différé »

Robert Molimard

INTERVAL by Gustave Roussy

Se faire aider

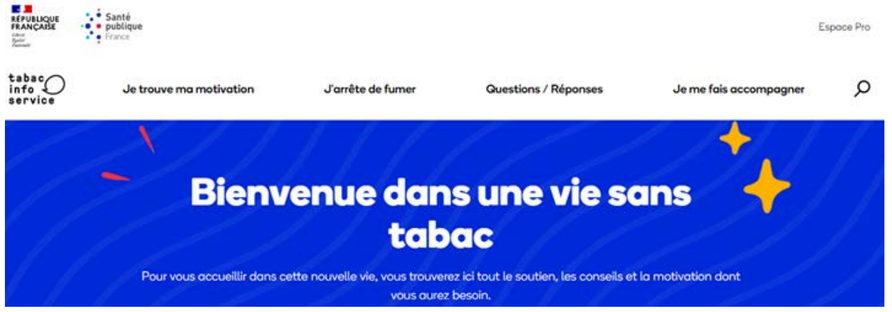
https://www.alcool-info-service.fr



https://www.drogues-info-service.fr



https://www.tabac-info-service.fr



N'oubliez pas!!!



Merci pour votre attention !

Remerciements

malakoff humanis

GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS
FONDATION

INTERVAL
by Gustave Roussy