



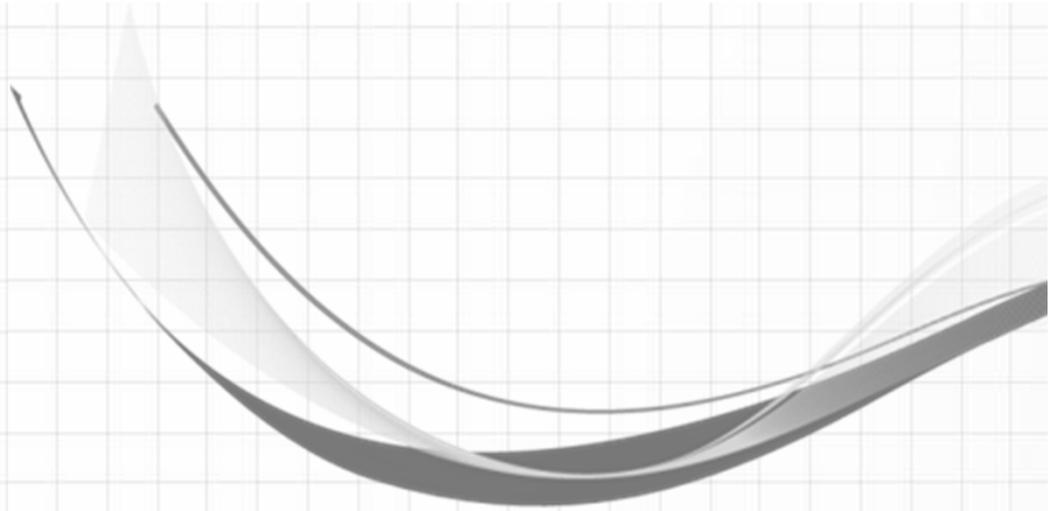
Sevrage tabagique de la femme

18 mars 2016

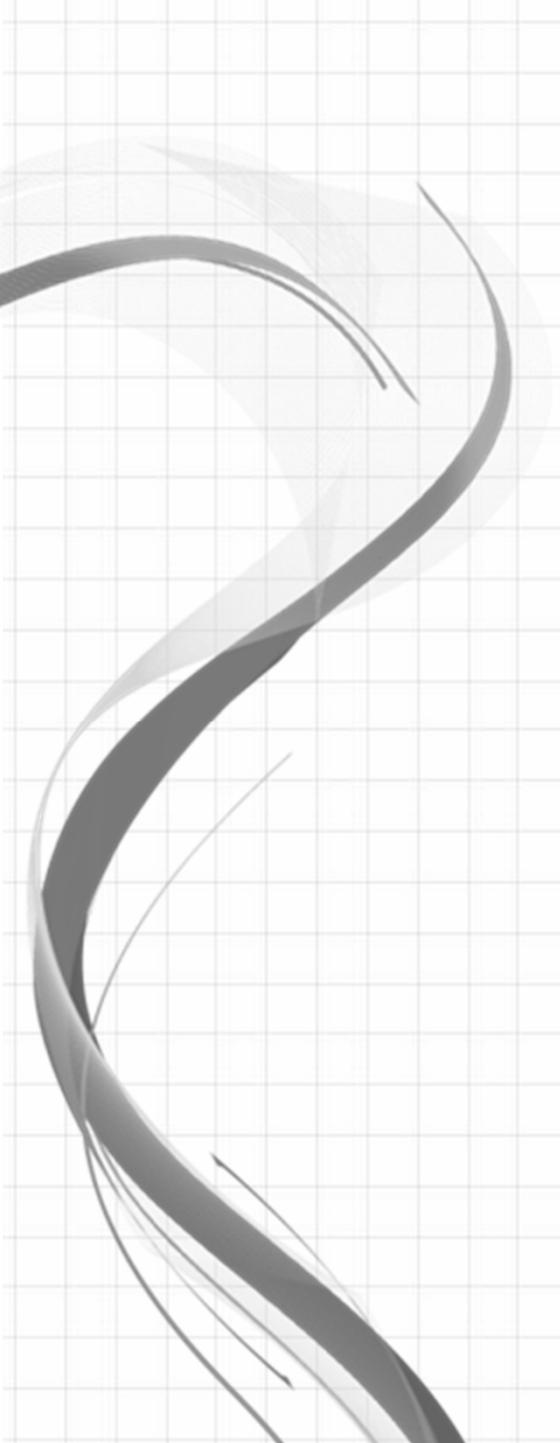
I. de Chazeron

Genre et disparités ?

- Les stéréotypes de genre peuvent mener à d'importantes disparités en santé
- Notion genre/sexe → voir sous l'angle "intersectionnel" en conjonction avec d'autres déterminants de la santé comme âge classe ethnicité...

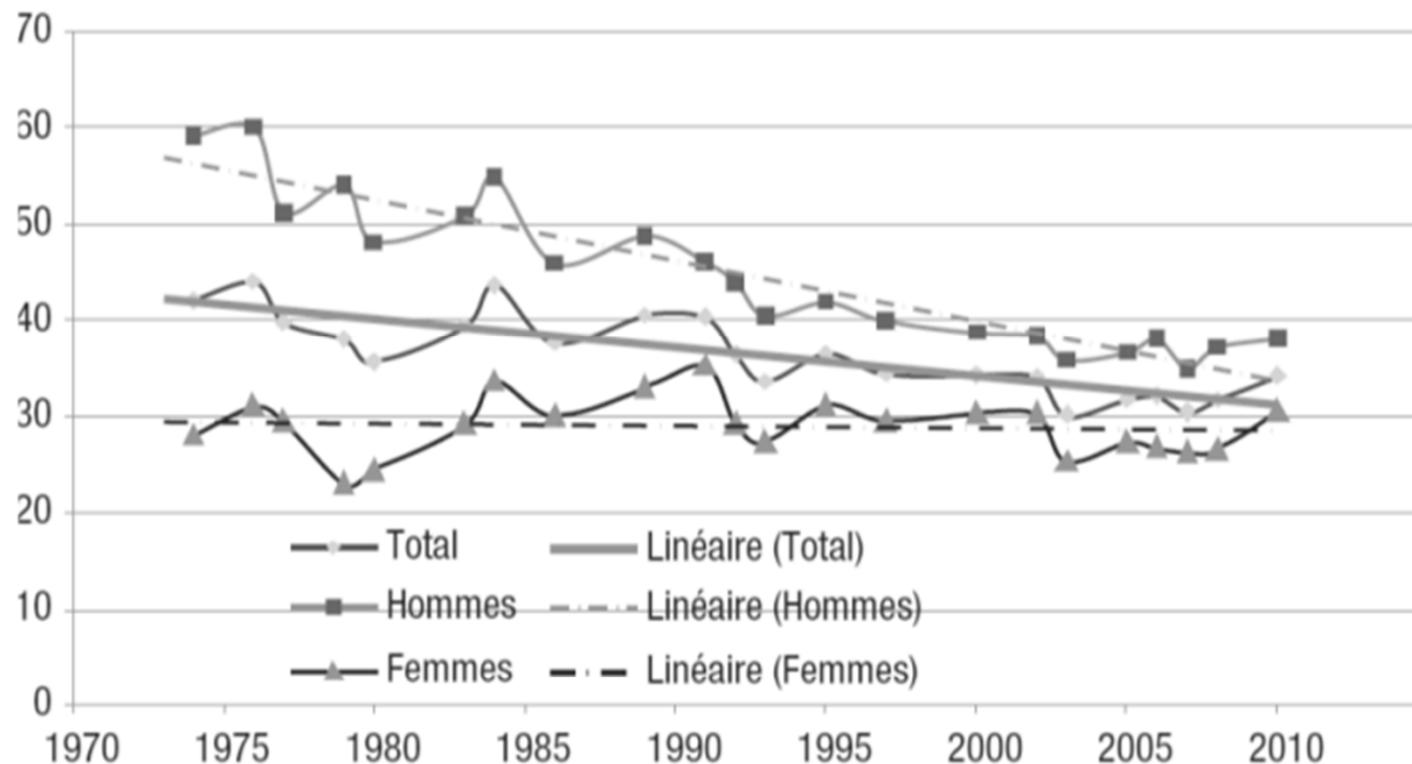


Les spécificités du tabagisme féminin



Etat des lieux des consommations

Evolution de la prévalence de fumeur actuels (1974-2010) %



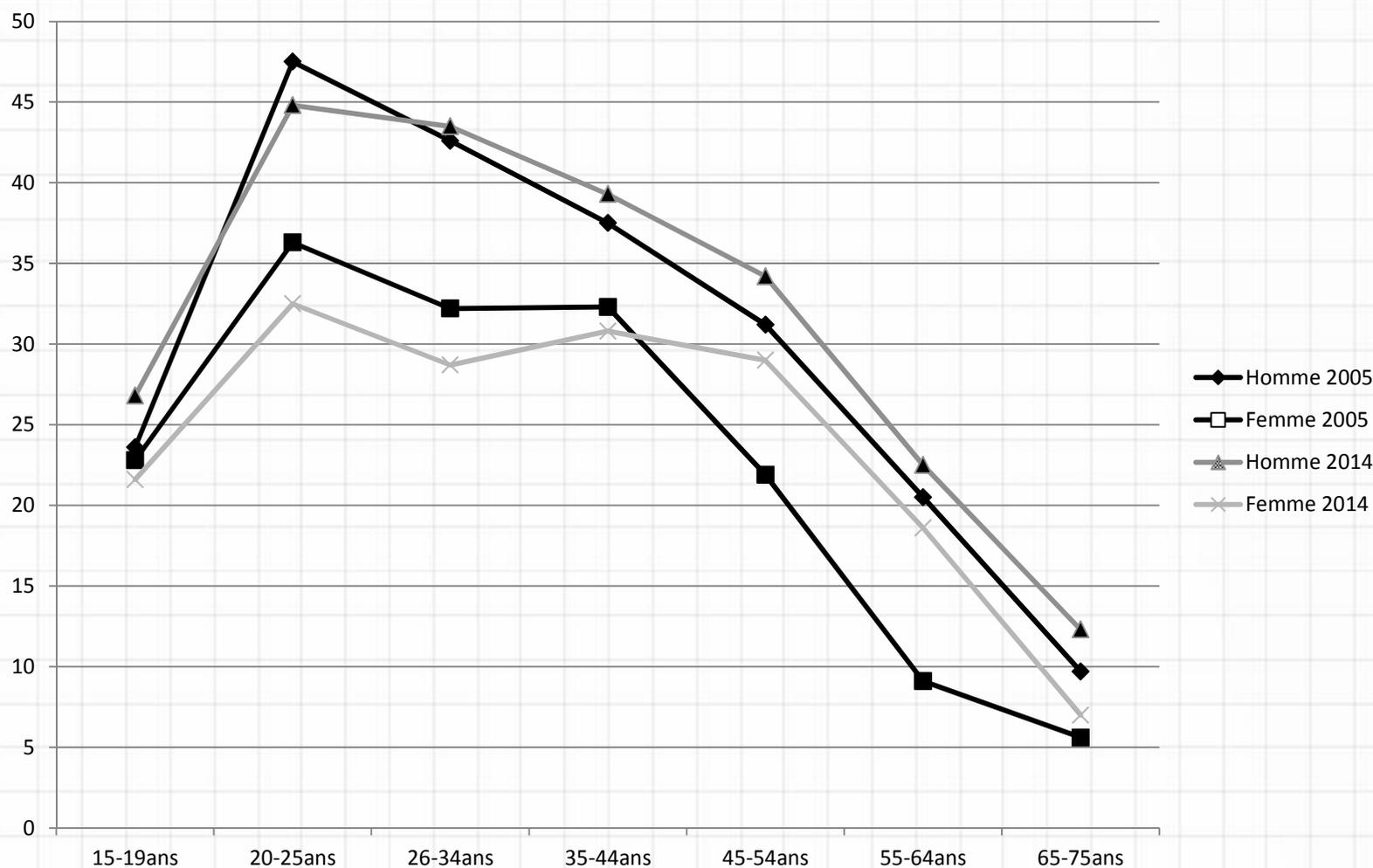
* Part des personnes répondant positivement à la question : « Est-ce que vous fumez, ne serait-ce que de temps en temps ? ».

Champ : France métropolitaine. Population des 18-75 ans vivant en ménage ordinaire. **Sources :** Enquêtes CFES de 1974 à 2000 ; EROPP 2002, OFDT ; Enquêtes Prévalences 2003-2005, INPES ; Baromètres santé 2005 et 2010, Baromètre santé environnement 2007, INPES, Baromètre santé nutrition 2008, INPES.

Prevalence du tabagisme regulier en France

Hommes: **2010** 32,4% - 32,3% **2014**

Femmes: **2010** 26,0% - 24,3% **2014**



- Mais de grandes disparités dans le monde...
- Ex: Inde: une gde proportion de femmes chiquent du tabac / hommes

Initiation

Chez les adolescentes (/ adoslescents), les motifs principaux de debut de conso tabac:

- Pression sociale
- Identification star ciné -internet

Chez les femmes

Fumer est souvent utilisé:

- Stratégie gérer son poids
- Lutter contre stress-émotions neg

À l'opposer des hommes: fument pour augmenter les effets + de la cig.

Femmes ciblées par l'industrie du tabac...

- Initialement tabac = symbole de masculinité



- Paquets + féminins / cig. moins « nocives »: light mild...



- Émancipation féminine
- Contrôle du poids

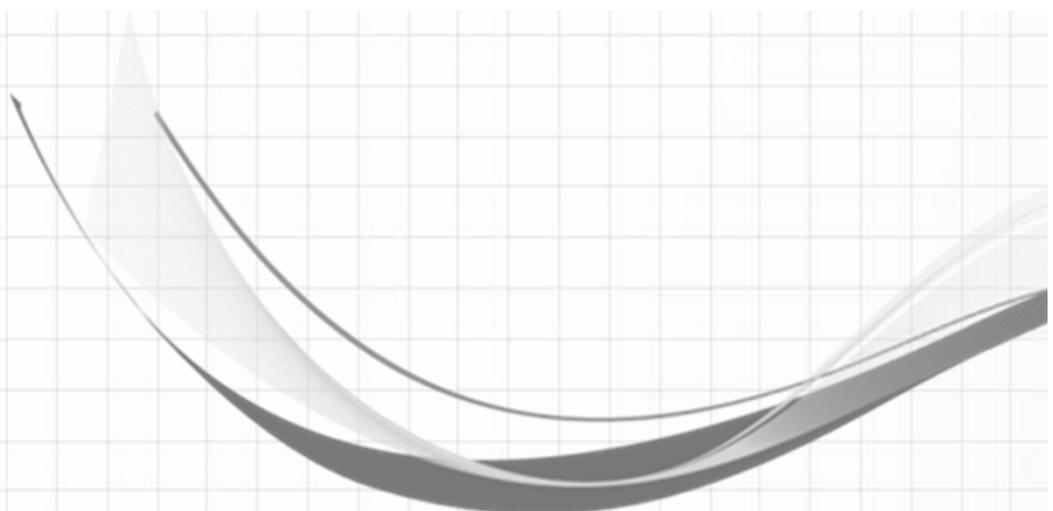


Risques

- La principale cause de décès avant le cancer du sein pour les femmes est le cancer du poumon dont la cause principale est le tabagisme (American Cancer Society, 2010 / 1).
- Les femmes qui fument sont à risque + élevé que les femmes qui ne fument pas pour les autres cancers: vessie, pancréas, foie, colorectal ainsi que pour le cancer du col utérin, pathologies cardiovasculaires graves (US Surgeon Général, 2001).

1- Year trends in smoking-related mortality in the United States. MJ Thun, BD Carter, D Feskanich, ND Freedman, R Prentice, AD Lopez, P Hartge, SM Gapstur. N Engl J Med 2013 ; 368 : 351 – 364.



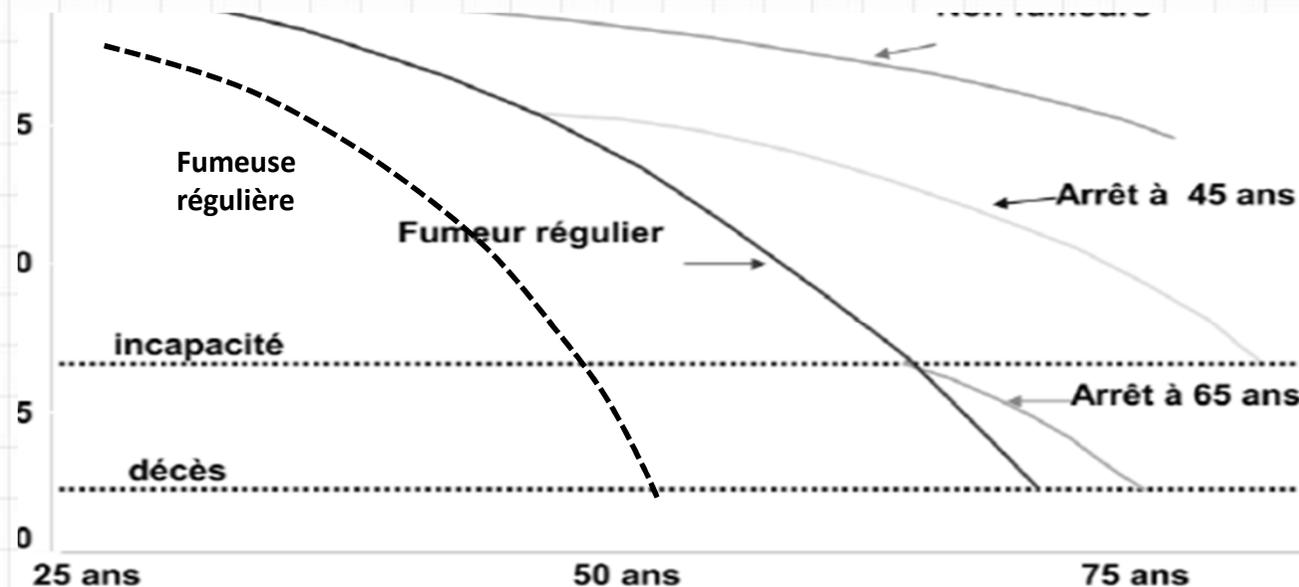


Différences hommes/femmes des
risques?

Le déclin du VEMS des femmes est nettement supérieur à celui des hommes, à tabagisme égale et en moyenne :

↓ 31mL/an pour une femme

↓ 9mL/an pour un homme.



Courbe chez les **hommes** de VEMS en % de la valeur à 25 ans ; source : Fletcher CM & Peto R. The natural history of chronic airflow obstruction. British Medical Journal 1977; 1(6077):1645–1648.



Le VEMS est la seule différence ?

Risque relatif de mortalité en fonction du nombre de cigarettes fumées quotidiennement par rapport au risque non fumeur (IC 95%)

Homme	25 cig/j	Femme	25 cig/j
Toute cause	3,42	Toute cause	2,61
Cardiovasculaire	3,6	Cardiovasculaire	3,53
Tout cancer	3,41	Tout cancer	2,43
Cancer poumon	36,22	Cancer poumon	31,95

25 cig/j

Risque relatif de mortalité en fonction du nombre de cigarettes fumées quotidiennement par rapport au risque non fumeur (intervalle de confiance 95%)

Homme	1-4 cig/j	p	Femme	1-4 cig/j	p
Cardiovasculaire	2,74	<0,001	Cardiovasculaire	2,94	<0,001
Tout cancer	1,08	<0,001	Tout cancer	1,14	<0,001

1-4 cig/j

Risque relatif de mortalité en fonction du nombre de cigarettes fumées quotidiennement par rapport au risque non fumeur (intervalle de confiance 95%)¹

1-4 cig/j

Homme	1-4 cig/j	p	Femme	1-4 cig/j	p
Cardiovasculaire	2,74	<0,001	Cardiovasculaire	2,94	<0,001
Tout cancer	1,08	<0,001	Tout cancer	1,14	<0,001
Cancer poumon	2,79	<0,001	Cancer poumon	5,03	<0,001

Dans une étude de 2014 : le tabagisme léger lié à une mortalité + importante chez les ♀ que chez les ♂ (étude 1966-2007, n ≈ 3500, UK)

1 Bjartveit K, Tverdal A. Health consequences of smoking 1-4 cigarettes per day. *Tob Control*. 2005 Oct;14(5):315-20.
 2 Light smoking at base-line predicts a higher mortality risk to women than to men; evidence from a cohort with long follow-up. Hurley MA. *BMC Public Health*. 2014 Jan 30;14:95

Risque relatif de mortalité en fonction du nombre de cigarettes fumées quotidiennement par rapport au risque non fumeur (IC 95%)

Femme	1-4 cig/j	25 cig/j
Cardiovasculaire	2,94	3,53
Tout cancer	1,14	2,43
Cancer poumon	5,03	31,95

En cas d'arrêt avant l'âge de 35 ans (pour des fumeurs ayant débuter généralement avant 20 ans), le risque de mourir d'une maladie liée à la consommation de tabac diminue d'environ 90 % ⁽¹⁾ / gain d'env 10 ans de vie

Le risque est corrélé ⁽²⁾ :

- à la dose:

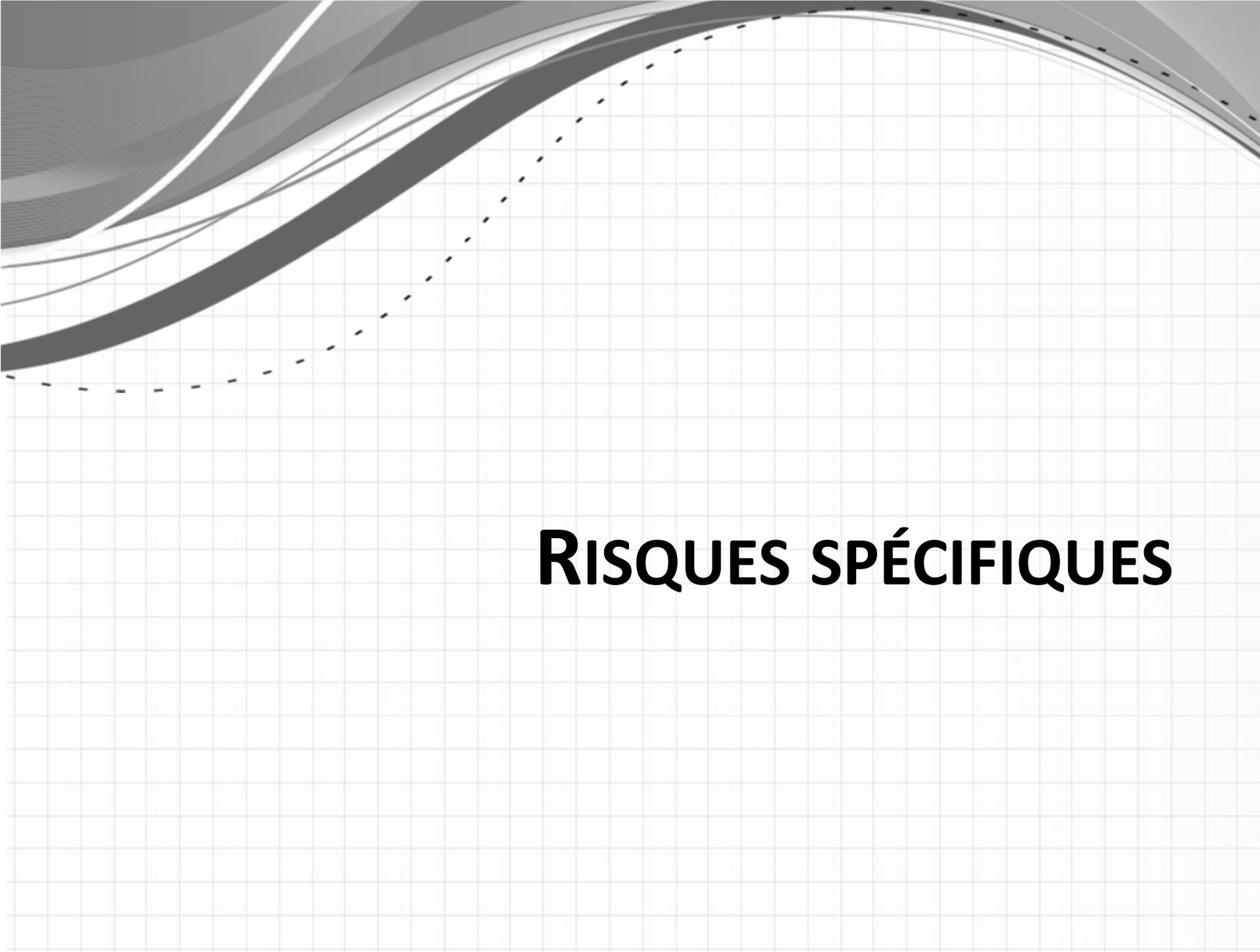
dose x2 = risque x2

- à la durée d'exposition

durée x2 = risque X20

(1) 21ST-century hazards of smokig and benefits of cessation in the United States. P Jha, C Ramasundarahettige, V Landsman, B Rostron, M Thun, RN Anderson, T McAfee, R Peto. N Engl J Med 2013 ; 368 : 341 – 350

(2) C. Hill, L'arrêt de la consommation de tabac , Paris, EDK 1998, 67-74.



RISQUES SPÉCIFIQUES

- Cancer du sein [1]

Par rapport aux femmes jamais exposées au tabac :

- femmes exposées au tabagisme actif : un risque x2

- femmes exposées au tabagisme passif : un risque x2

- Cancer du col de l'utérus [2]

Par rapport aux femmes non-fumeuses/non infectées par le papillomavirus: - les femmes non-fumeuses infectées: le risque x 6

- les femmes fumeuses infectées : le risque x 27

- Cancer vulvaire [3]

Tabagisme est également un facteur de risque d'incidence des cancers vulvaires et de mauvais pronostic, en favorisant les affections par le papillomavirus (HPV)

- Cancer de l'ovaire [4]

- la consommation de tabac favorise le cancer de l'ovaire (type mucineux)

[1] Afsset, Inserm., Cancer et environnement, expertise collective. Les éditions Inserm. 2008.

[2] Gunnell A.S., et al., Synergy between cigarette smoking and human papillomavirus type 16 in cervical cancer in situ development. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2006. 15(11): p. 2141-7.

[3] Jones RW. Vulval intraepithelial neoplasia : current perspectives. Eur J Gynecol Oncol 2001 ;22:393-402

[4] Rossing M.A., et al., Cigarette smoking and risk of epithelial ovarian cancer. Cancer Causes Control, 2008. 19(4): p. 413-20

- Les risques liés à la pilule



Chez les fumeuses + de 35 ans (ou qui fument depuis + de 15 ans):

- risque de thrombose,
- d'accidents cardiaques
- d'accidents cérébraux (AVC)

risques diminuent, sans toutefois être totalement éliminés, avec pilules minidosées; implant n'est pas contre-indiqué .

Le risque de complications pendant la grossesse est beaucoup + grand chez les fumeuses qui prenaient la pilule avant d'être enceintes.

Grossesse



- Les troubles de la fertilité
 - les fumeuses ont un taux d'implantation plus de 2x < à celui des non-fumeuses [1]
 - les femmes qui ont eu une exposition au tabagisme passif de leurs parents in-utero ou pendant l'enfance présente une fécondité pratiquement 2x + faible [2]

- Les grossesses extra-utérines (GEU) [3]

Le RR de GEU augmente avec le nombre de cigarettes fumées /j.

1,5 x pour - de 10cig/j,

3 pour + de 20 cig/j,

5 pour +de 30 cig/j

- Les fausses couches spontanées (FCS) [4]

Le risque de FCS est x par 2 en cas de tabagisme actif

[1]de Mouzon J., Rencontres nationales de l'APPRI, Le Havre. 2001. p. 77-79.

[2]Meeker J.D., et al., Maternal exposure to second-hand tobacco smoke and pregnancy outcome among couples undergoing assisted reproduction. Hum Reprod, 2007. 22(2): p. 337-45.

[3]Handle A., et al., The relationship of smoking and ectopic pregnancy. Am J Public Health, 1989. 79(9): p. 1239-42.

[4] Windham G.C., S.H. Swan, and L. Fenster, Parental cigarette smoking and the risk of spontaneous abortion. Am J Epidemiol, 1992. 135(12): p. 1394-403.

Grossesse

- L'hématome rétroplacentaire (HRP)

Au moins un HRP /5 est directement attribuable au tabac [1]

Les effets délétères du tabagisme sur la vascularisation placentaire s'estompent dès l'arrêt de l'intoxication.

- L'insertion basse du placenta : le tabagisme x2 à 3 risque [2]

- Le retard de croissance intra-utérin (RCIU)

la prévalence de RCIU ↗ avec la durée de consommation de tabac :

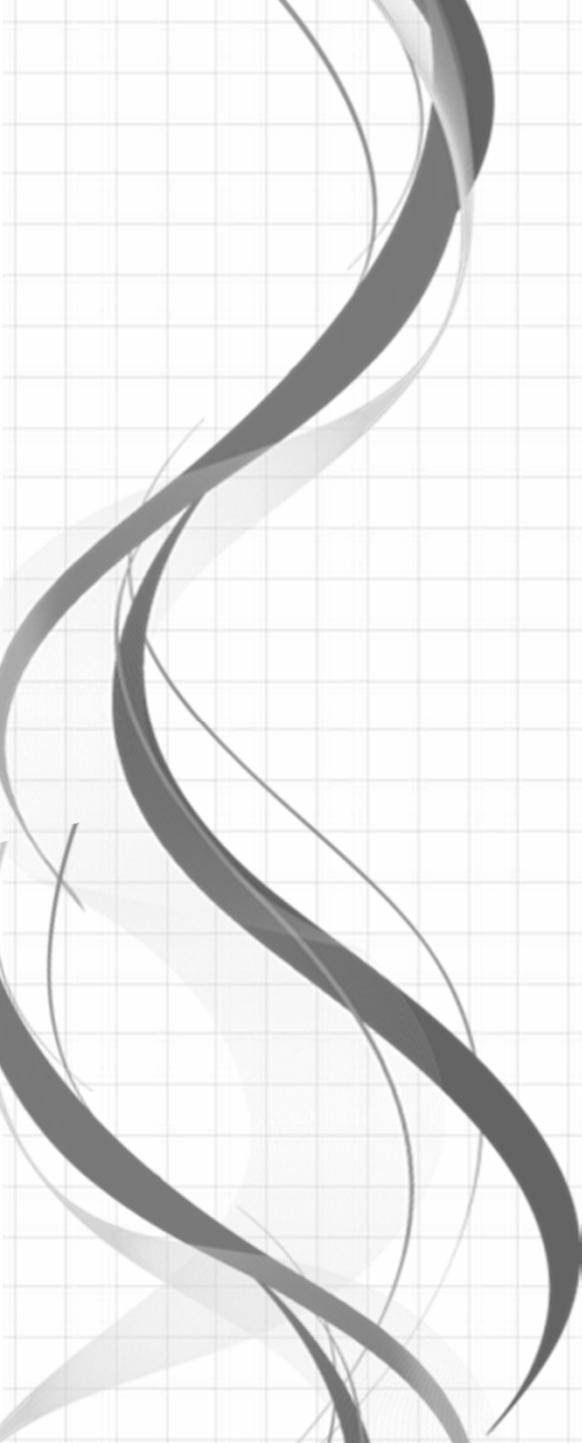
- 8,5% pour les femmes non fumeuses
- 17,7% si la femme enceinte fume pendant toute sa grossesse.
- la majoration du risque n'existera pas si la mère arrête le tabac avant 16 sem d'aménorrhées [3]

- Le risque de mort subite du nourrisson est x3 si la mère fume pendant la grossesse ou après la naissance.....

[1] L. Marpeau, tabagisme et grossesse. Conséquences obstétricales, entretiens de Bichat. Thérapeutique, Paris, ESF Ed., 1997, 213-214)

[2] M. Delcroix et M.-L. Jacquemont, Tabac et grossesse, La lettre du gynécologue, 2001, 265, 16-21

[3] Lieberman E., et al., Low birthweight at term and the timing of fetal exposure to maternal smoking. Am J Public Health, 1994. 84(7): p. 1127-31



Arrêt du tabac: des
différences
hommes/femmes?

Désir d'arrêt

- Idem ♂♀
- ♀ + susceptibles de demander aide mais y parviennent moins bien

7 mois

Sevrage réputé difficile...

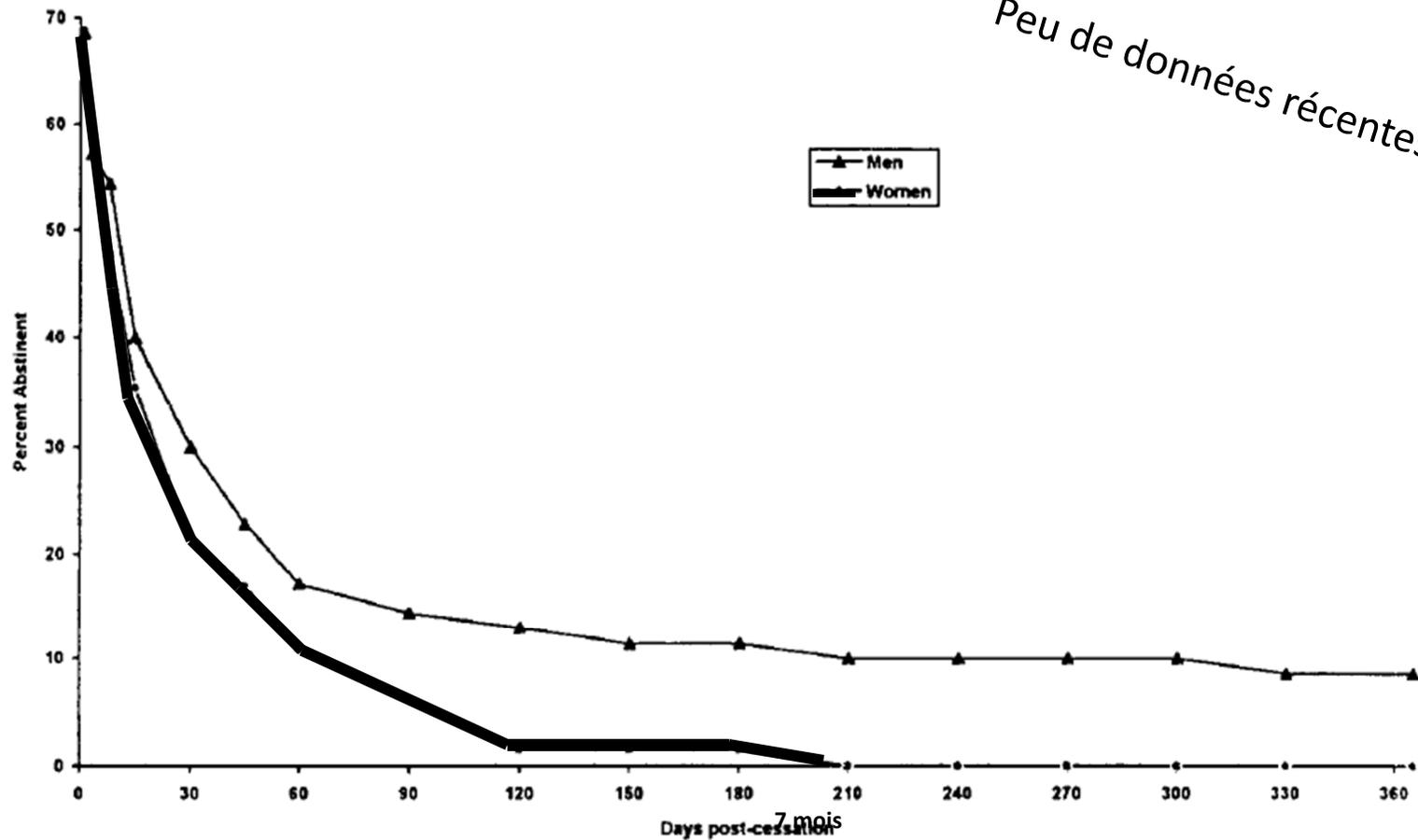


Fig. 1. Incidence rates of relapse for men and women across 1 year of follow-up ($n=135$).

Rechute...

- Il faut en moyenne 4 à 5 tentatives avant d'y parvenir.
- Mais, ces essais suivis d'une rechute ne doivent pas être interprétés comme des échecs. Ils correspondent à des étapes dans l'apprentissage de l'arrêt du tabac = A chaque nouvelle tentative, on améliore son savoir-faire et on augmente les chances de réussite pour la prochaine fois.

- Subst. nicot. (patchs transdermiques) moins efficaces chez les ♀ que chez les ♂ ?
- ♀ préménopausées métabolisent la nicotine + rapid. que les ♂ car taux d'oestrogènes + élevé. = dépendanc + fort, + de craving et donc de difficultés à arreter ?

Et/Ou

- Phénomène d'addiction chez ♀ renforcé par contexte social/sensoriel = + de stressseurs , - support social, + depression = - de chance de réussite d'arret ?

« Je suis stressée »

- Nombre de fumeuses ont l'impression que les cigarettes les aident à faire face au stress. Pas si simple....
- Fumer x16 le risque de faire une attaque de panique (effet anxiogène de la nicotine & troubles respiratoires associés)



Autre blocage...

« J'ai peur de grossir »



- C'est LA grande crainte des femmes, largement entretenue par la publicité. (58%♀ vs 26%♂¹)
- La nicotine a un effet coupe-faim.

Au moment du sevrage, on mange un peu plus (200 ou 300 cal supplémentaires /j).

Ce phénomène est accentué si l'on a tendance à compenser le côté oral de la cigarette en occupant sa bouche avec des douceurs hautement caloriques...

- La nicotine freine le stockage des graisses et augmente artificiellement les dépenses en énergie (200 cal de + /j)

Fumer est une façon dangereuse de contrôler son poids

1 -Am J Public Health. 1991 Mar;81(3):324-7. Gender differences in cigarette smoking and quitting in a cohort of young adults. Pirie PL, Murray DM, Luepker RV.

- La prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac reste toutefois modérée (4 kilos en moyenne chez les femmes).

- 4 kilos quand on fume,

+ 4 kilos quand on arrête : le poids moyen des ex-fumeuses est donc le même que celui des femmes qui n'ont jamais fumé.

Autrement dit, l'éventuelle "prise de poids" à l'arrêt du tabac n'est qu'un retour à la normale.

- Il ne faut pas oublier que ces 4 kilos sont une moyenne : il est possible de prendre plus, mais aussi de prendre moins, voire pas un gramme.

Mais des leviers positifs

- Lorsqu'on fume: ↓ de la sensibilité olfactive/gustative: quasi anosmie → alimentation +salée, + grasse car les graisses sont un exhausteur de goût
- la consommation de tabac provoque une modification de l'équilibre hormonal → nouvelle répartition des graisses corporelles au niveau du ventre, ce qui correspond à une répartition typiquement masculine.
- Autrement dit, à terme, fumer favorise la prise de ventre et donne une silhouette moins féminine.

- Vieillissement cutané lié au tabac : + de rides précoces et une altération du tissu élastique
- Cicatrisation plus lente de la peau
- Relation significative entre la prévalence de l'acné et nb de cig fumées quotidiennement
- Association tabac et psoriasis semble + forte chez ♀
- Relation tabagisme /cheveux, avec chute et un grisonnement + précoces.



Difficultés du sevrage tabagique

- Dépendances :
 - la dépendance physique → survenue d'un syndrome de sevrage lors de l'arrêt
 - la dépendance psychique → besoin ressenti de fumer
 - la dépendance psychologique
 - dépendance comportementale

Résumé

- Par rapport aux hommes ou aux femmes non fumeuses, : Risques accrus pour certaines pathologies & des Risques spécifiques not par rapport état de grossesse
- Les bénéfices de l'arrêt sont nombreux mais
- Le Sevrage peut être difficile / rechutes

- Nécessité de bien évaluer les Dépendances (physiques / psychiques) et les blocages
- Afin de mettre en place une pharmacologie/psycho/aides prises en charge.



Quel(s) traitement(s)?

Aucun spécifique de la ♀...



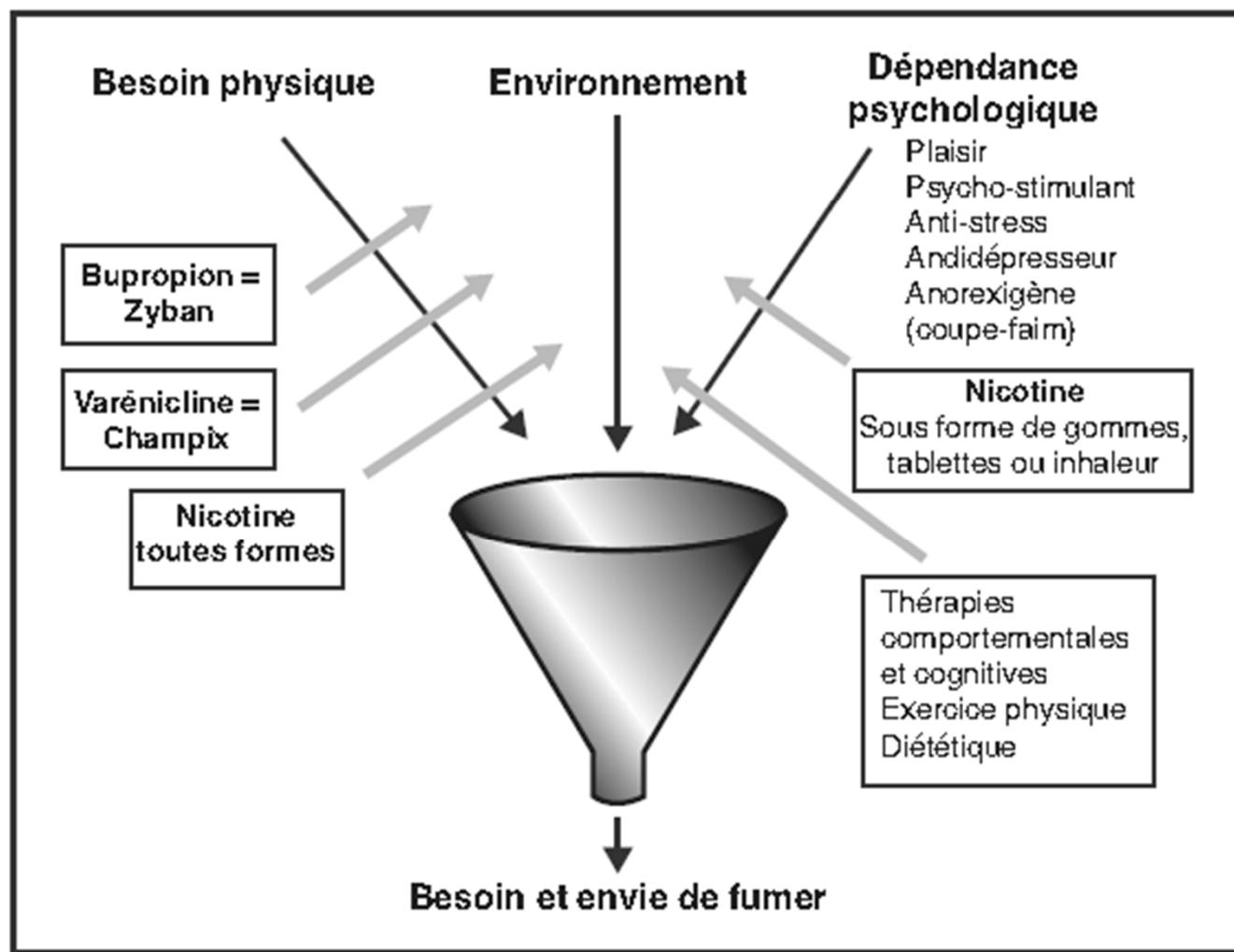


Fig. 1 : Schéma des divers facteurs responsables du besoin et de l'envie de fumer.

Eviter le manque

1- Substitution nicotinique: associer patchs ET formes

- orales
- Dosage adapté: dosage "de confort"
- Durée du traitement: durée "de confort" 3 mois minimum,
- souvent 6 mois à 1an
- La substitution nicotinique limite la prise de poids au cours du
- sevrage - Effet temporaire- Possibilité de prise de poids
- secondaire à l'arrêt du traitement: effet rebond

2- Médicaments d'aide au sevrage: bupropion; varénicline)

limite la prise de poids à court terme, mais l'effet s'atténue par la suite

- 3- Prozac(fluoxétine)

Thérapies de type comportemental et cognitif: TCC

- Etablir une **alliance thérapeutique**
- Travail sur **le comportement**: proposer des comportements alternatifs, anticiper des comportements à risque
- Travail sur **la gestion des émotions**: la cigarette, comme la nourriture aide à calmer l'anxiété
- Travail sur **l'acceptation de la prise de poids** et sur **l'image corporelle** surtout chez la femme
- Travail sur **l'estime de soi**: l'apparence physique est un critère de l'estime de soi
- Apprendre à se faire **plaisir** autrement que par le cigarette

Substituts à la nicotine

Avantages :

- Les patch, chewing-gum, tablette, inhalateur, pastille diffusant de la nicotine atténuent, voire éliminent les troubles causés par le manque de nicotine (besoin urgent de fumer, anxiété, irritabilité, frustration, dépression, insomnies, difficulté à se concentrer, appétit augmenté et prise de poids). Ces produits rendent l'arrêt du tabac plus facile et plus confortable.
- x2 les chances de succès d'une tentative d'arrêt.
- retardent la prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac.
- absorbe - de nicotine qu'en fumant (le taux de nicotine dans le sang se 50% du taux observé lorsqu'elles fumaient) et élimine la toxicité de la fumée (CO, gaz irritants, goudrons...).

Autres traitements pharmaco

- Le Bupropion (ou Zyban®) (taux de réussite similaire au taux obtenu avec les substituts nicotiques) (grossesse et allaitement sont des contre-indications formelles)
- La varénicline (Champix® en Europe) (grossesse contre-indications formelles / allaitement poss)
- Autres.... ex Baclofène...

Aides complémentaires

- Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC): permettent de mieux comprendre les habitudes tabagiques et d'aider à les résoudre. Associées le + souvent à une prise en charge pharmacologique, donnent de bons résultats



L'acupuncture, l'auriculo-acupuncture, l'acupuncture au laser, l'homéopathie, l'hypnose n'ont pas d'efficacité démontrée dans l'arrêt du tabac. Toutefois, l'écoute et les conseils donnés par les praticiens de médecines alternatives peuvent être utiles et apporter un certain soutien.

INDICATIONS AU TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE

- Motivation à arrêter de fumer ou substitution temporaire et
- Dépendance nicotinique

CONTRE-INDICATIONS/PRÉCAUTIONS

- **Substitution nicotinique: Précautions:** Infarctus du myocarde <2 sem, angor instable, troubles du rythme ventriculaire, grossesse/allaitement.
- **Varénicline: Contre-indications:** Insuffisance rénale sévère, grossesse/allaitement, <18 ans. **Précautions:** Troubles psychiatriques, tendance suicidaire.
- **Bupropion: Risque surdosage:** Insuffisance hépatique et rénale. **Contre-indications:** Epilepsie, anorexie/boulimie, sevrage alcool ou sédatifs, cirrhose hépatique, tumeur cérébrale, IMAO, troubles bipolaires, grossesse, allaitement, <18 ans. **Précautions:** Abaissement du seuil épileptogène, alcoolodépendance, antidépresseurs, neuroleptiques, tramadol, quinolones, anti-plucéans, corticoïdes systémiques, stimulants, hypoglycémiant, manque de sommeil, traumatisme crânio-cérébral, inhibition CYP2D6.

DÉPENDANCE FAIBLE

<10 cig./j. ou
1^{re} cig. >60 min post-réveil

DÉPENDANCE MOYENNE

10-19 cig./j. ou
1^{re} cig. 31-60 min post-réveil

DÉPENDANCE FORTE

20-30 cig./j. ou
1^{re} cig. 5-30 min post-réveil

DÉPENDANCE TRÈS FORTE

>30 cig./j. ou
1^{re} cig. <5 min post-réveil

A choix selon: préférence du patient, expériences antérieures, contre-indications, co-morbidités somatiques, antécédents de dépression, autres dépendances, traitement médicamenteux associé

- **Substitution nicotinique**
- Gomme 2 mg
- Comprimé à sucer 1 mg
- Comprimé sublingual 2 mg
- Inhalateur
- Patch faible dose

- **Substitution nicotinique**
- Gomme 2 mg
- Comprimé à sucer 1 mg
- Comprimé sublingual 2 mg
- Inhalateur
- Patch dose moyenne ou forte
- Varénicline
- Bupropion

- **Substitution nicotinique**
- **Monothérapie:** patch forte dose / gomme 4 mg / cpr 2 mg / cpr sublingual / inhalateur
- **Bithérapie:** patch forte dose + gomme 4 mg / cpr à sucer 2 mg / cpr sublingual / inhalateur
- **Varénicline**
- **Bupropion**
- **Bupropion + subst. nicotine** (gomme/ cpr/inhalateur/patch)

- **Substitution nicotinique**
- **Bithérapie:** patch forte dose + gomme 4 mg / cpr à sucer 2 mg / cpr sublingual / inhalateur
- **Varénicline**
- **Bupropion**
- **Bupropion + subst. nicotine** (gomme/cpr/inhalateur/patch)
- **Bupropion + subst. nicotine en bithérapie** (patch+gomme/cpr/inhalateur)

Substitution temporaire: privilégier les substituts à courte durée d'action (gomme/cpr/inhalateur), si insuffisant: adjoindre patch.

SUBSTITUTION NICOTINIQUE

PATCH 16h
Nicorette® patch
25 mg/15 mg/10 mg

Forte dose: 25 mg x 8 sem. puis 15 mg x 2 sem. puis 10 mg x 2 sem. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin
Dose moyenne: 15 mg x 4 sem. puis 10 mg x 2 (4) sem. Durée: 6-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin
Faible dose: 10 mg. Durée: 4-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin
Appliquer sur peau glabre. Changer lieu chaque jour.

PATCH 24h
Nicotinel® patch
21 mg/14 mg/7 mg

Forte dose: 21 mg x 4 sem. puis 14 mg x 2 (4) sem. puis 7 mg x 2 (4) sem. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin
Dose moyenne: 14 mg x 4 sem. puis 7 mg x 2 (4) sem. Durée: 6-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin
Faible dose: 7 mg. Durée: 4-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin
Appliquer sur peau glabre. Changer lieu chaque jour.

GOMME
Nicorette®/Nicotinel®
2 mg/4 mg

8-12 gommes/j. x 4 sem. (max. 15/j.) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin
Si bithérapie avec patch: max. 6 gommes/j.
Mâcher 20-30 s puis plaquer contre la gencive en alternance pendant 30 min.

COMPRIMÉ À SUCER
Nicotinel®
1 mg/2 mg

8-12 cpr/j. x 4 sem. (max. 15/j.) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin
Si bithérapie avec patch: max. 6 cpr/j.

COMPRIMÉ SUBLINGUAL
Nicorette Microtab®
2 mg

8-12 cpr/j. x 4 sem. (max. 15/j.) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin
Si bithérapie avec patch: max. 6 cpr/j.
Laisser fondre sous la langue.

INHALATEUR
Nicorette Inhaler®
10 mg

6-12 cartouches/j. x 4 sem. (max. 16/j.) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin
Si bithérapie avec patch: max. 4 cartouches/j.
Inhalations répétitives brèves pendant 30 min.

VARÉNICLINE

Champix®
0,5 mg/1 mg

1 x 0,5 mg/j. de J1 à J3 puis 2 x 0,5 mg/j. de J4 à J7 puis 2 x 1 mg/j. x 11 sem. dès J8. Arrêt du tabac programmé dès J8 mais possible avant. Avertir le fumeur des modifications de l'humeur et que celles-ci peuvent être accentuées par les traitements médicamenteux. Les fumeurs doivent également être avertis des effets indésirables possibles des médicaments tels que les troubles de l'humeur, la tendance dépressive, les troubles de la vigilance et les réactions allergiques. Si effets indésirables importants, réduire à 2 x 0,5 mg/j ou arrêter. Durée: 3 mois, considérer jusqu'à 6-12 mois si besoin.

BUPROPION

Zyban®
150 mg

1 x 150 mg/j. de J1 à J6 puis 2 x 150 mg/j. x 7-11 sem. dès J7. Arrêt du tabac programmé entre J8 et J14. Si effets indésirables importants ou «précautions», réduire à 1 x 150 mg/j ou arrêter. Durée: 2-3 mois, considérer jusqu'à 6-12 mois si besoin.

The image features a light gray grid background. In the upper left corner, there is an abstract graphic composed of several overlapping, curved lines in various shades of gray, including a prominent white line and a thick dark gray line. A dashed black line also curves across the grid, starting from the left and arching towards the right. The overall composition is clean and modern.

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION !**