

# LE MEDECIN GENERALISTE, UN RÔLE CLÉ DANS LE SEVRAGE TABAGIQUE

## 1 FUMEUR RÉGULIER SUR 2 MEURT PRÉMATURÉMENT DES CAUSES DE SON TABAGISME

On déplore aujourd'hui 60 000 morts attribuables au tabac, chaque année en France. La nocivité du tabac et sa responsabilité dans de très nombreuses maladies, qu'il s'agisse de maladies aiguës, de maladies chroniques ou de cancers est aujourd'hui établie avec certitude.

La fumée contient **plus de 4 000 substances** chimiques dont la plupart se forment lors de la combustion. Ces substances chimiques peuvent être divisées en 4 familles.

1) Le **monoxyde de carbone** (CO) entraîne une hypoxie permanente qui, associée à la toxicité du CO sur la paroi artérielle, entraîne la majorité des pathologies cardio-vasculaires, telles que l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, ou encore l'artérite des membres inférieurs.

2) Les **substances irritantes** (acétone, phénols, acide cyanhydrique,..) touchent essentiellement l'arbre respiratoire et sont responsables des maladies pulmonaires chroniques, d'installation lente et progressive'. Elles sont à l'origine de la BPCO, responsable à elle seule du décès de 10 000 fumeurs par an', et de l'emphysème irréversible. Les substances irritantes majoritairement également l'asthme".

3) Les **goudrons** sont responsables de l'action cancérogène du tabac avec, au premier rang, le cancer du poumon, puisque 9 cancers du poumon sur 10 surviennent chez les fumeurs'. De par leur contact direct avec la fumée, les organes de la sphère ORL sont aussi concernés (cavité buccale, larynx, pharynx). Le risque de cancer de la vessie, du pancréas, du rein, de l'œsophage (renforcé par une consommation concomitante d'alcool) ou du col de l'utérus est augmenté.

4) La **nicotine** est à l'origine de la dépendance mais elle a également un impact sur le plan vasculaire puisque, après toute cigarette fumée, on observe une accélération du rythme cardia-

que, une augmentation de la pression artérielle ainsi qu'une vasoconstriction artérielle.

<i>2 semaines à 3 mois</i>	<i>la toux et la fatigue diminuent, je récupère du souffle, je marche plus facilement</i>
<i>1 à 9 mois</i>	<i>les cils bronchiques repoussent, je suis moins essoufflé</i>
<i>1 an</i>	<i>le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non fumeur</i>
<i>5 ans</i>	<i>le risque de cancer du poumon diminue de moitié</i>
<i>10 à 15 ans</i>	<i>l'espérance de vie redevient identique à celle d'une personne n'ayant jamais fumé</i>

D'autres risques sont associés au tabagisme, notamment l'hypofertilité masculine et féminine ou encore les risques au cours de la grossesse et/ou du post-partum.

## ARRÊT DU TABAC RIME AVEC BÉNÉFICES IMMÉDIATS

Les premiers bénéfices sont extrêmement rapides. Pour preuve, le taux de CO se normalise entre 12 et 24 heures après extinction de la dernière cigarette, et des bénéfices visibles apparaissent comme notamment une amélioration du teint, du souffle ou de la résistance à l'effort.

Toutefois, les bénéfices se mesurent également sur le moyen et le long terme :

La modification de la fonction respiratoire est l'un des bénéfices les plus notables. Une étude sur l'évolution du VEMS en fonction du tabagisme, réalisée auprès de sujets fumant depuis l'âge de 25 ans, montre que l'arrêt, même tardif (65 ans), peut ralentir de façon significative cette évolution. Un arrêt plus précoce (à 45 ans) permet de retrouver une courbe de décroissance de la fonction respiratoire proche de la normale".

**Les bénéfices du sevrage se ressentent également dans la qualité de vie** : l'arrêt du tabac améliore la qualité de vie des fumeurs ... et de celle de leur entourage, permet de corriger les troubles de l'érection. Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur.

## SEVRAGE TABAGIQUE : UNE PRISE EN CHARGE NÉCESSAIRE

La prise en charge des patients fumeurs ne peut se résumer à la simple rédaction d'une ordonnance. L'accompagnement, le suivi et le soutien sur le long terme sont indissociables de ces traitements

**LES RECHUTES NE DOIVENT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME DES ÉCHECS MAIS COMME DES ÉTAPES VERS LE SUCCÈS FINAL**

<i>20 min après la dernière cigarette</i>	<i>ma pression sanguine artérielle, mes pulsations cardiaques redeviennent normales</i>
<i>8 h après la dernière cigarette</i>	<i>la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié, l'oxygénation de mes cellules redevient normale</i>
<i>24 h après la dernière cigarette</i>	<i>le risque d'infarctus diminue déjà, mes poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée, mon corps ne contient plus de nicotine</i>
<i>48 h après la dernière cigarette</i>	<i>le goût et l'odorat s'améliorent, mes terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser</i>
<i>72 h après la dernière cigarette</i>	<i>respirer devient plus facile, mes bronches commencent à se relâcher, je me sens plus énergique</i>

## ***LE MEDECIN GENERALISTE, UN RÔLE CLÉ DANS LE SEVRAGE TABAGIQUE***

Une rechute ne veut pas dire que l'on n'a pas avancé sur le chemin du sevrage. Le médecin généraliste les considère comme des étapes supplémentaires vers l'arrêt et non pas comme des échecs. Il est rare en effet que l'arrêt définitif soit obtenu à la première tentative. Les rechutes sur le long terme sont fréquentes et, en moyenne, 5 à 7 tentatives sont nécessaires". Il convient d'étudier et comprendre les raisons des rechutes afin d'en tirer les enseignements nécessaires et d'envisager une nouvelle tentative. Ce travail est favorisé par les relations de proximité qui existent entre le généraliste et son patient.

Dans les situations plus complexes (niveau de dépendance important, conditions de vie sociale difficiles, troubles psychologiques) qui peuvent demander beaucoup plus de temps que le médecin ne peut en consacrer, ce dernier ne doit pas hésiter à travailler en collaboration étroite et suivie avec un spécialiste en tabacologie ou un psychothérapeute.

\* Le temps le plus utile que les médecins peuvent consacrer à la prévention de la morbi-mortalité est le temps dédié au conseil sur le sevrage tabagique. Sur une année, un médecin qui motive 10 fumeurs à arrêter de fumer aura prévenu 5 décès précoces.