

Comment prendre en charge l'addiction au tabac et à la nicotine ?

Julian Jakob, Berner Institut für Hausarztmedizin und Inselspital
Universitätsspital Bern

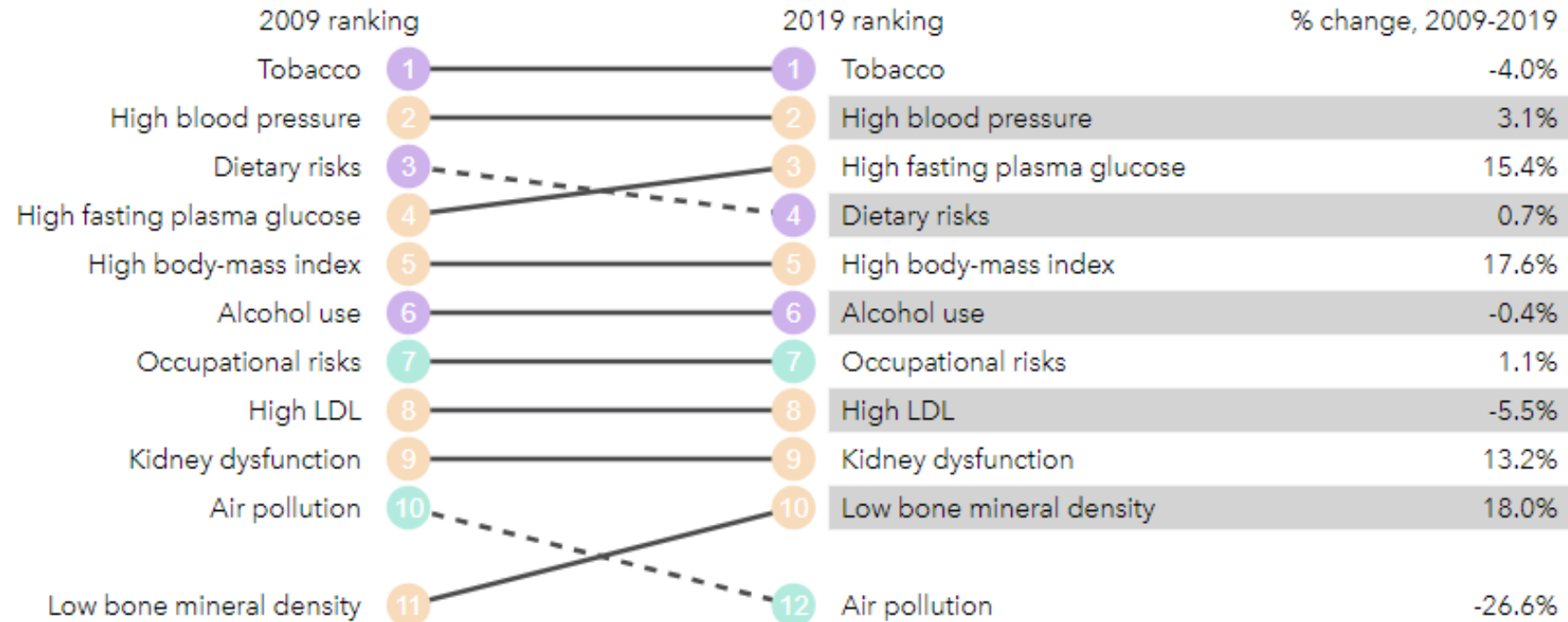
20.04.2024

Conflicts of Interest

- none

What risk factors drive the most death and disability combined?

- Metabolic risks
- Environmental/occupational risks
- Behavioral risks



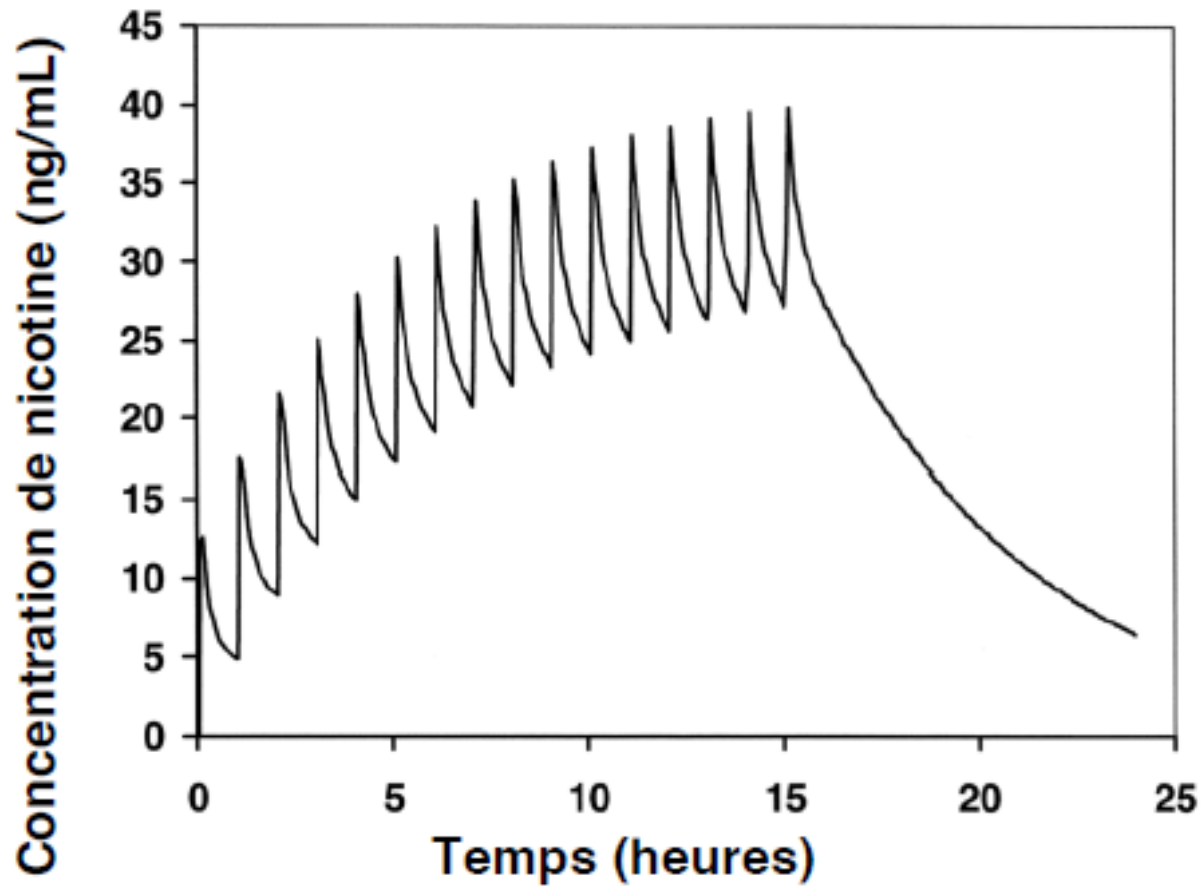
Top 10 risks contributing to total number of DALYs in 2019 and percent change 2009-2019, all ages combined

See related publication: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)

Smoking

- Nicotine
- Social habit and gesture
- Lifestyle
- Stress release?

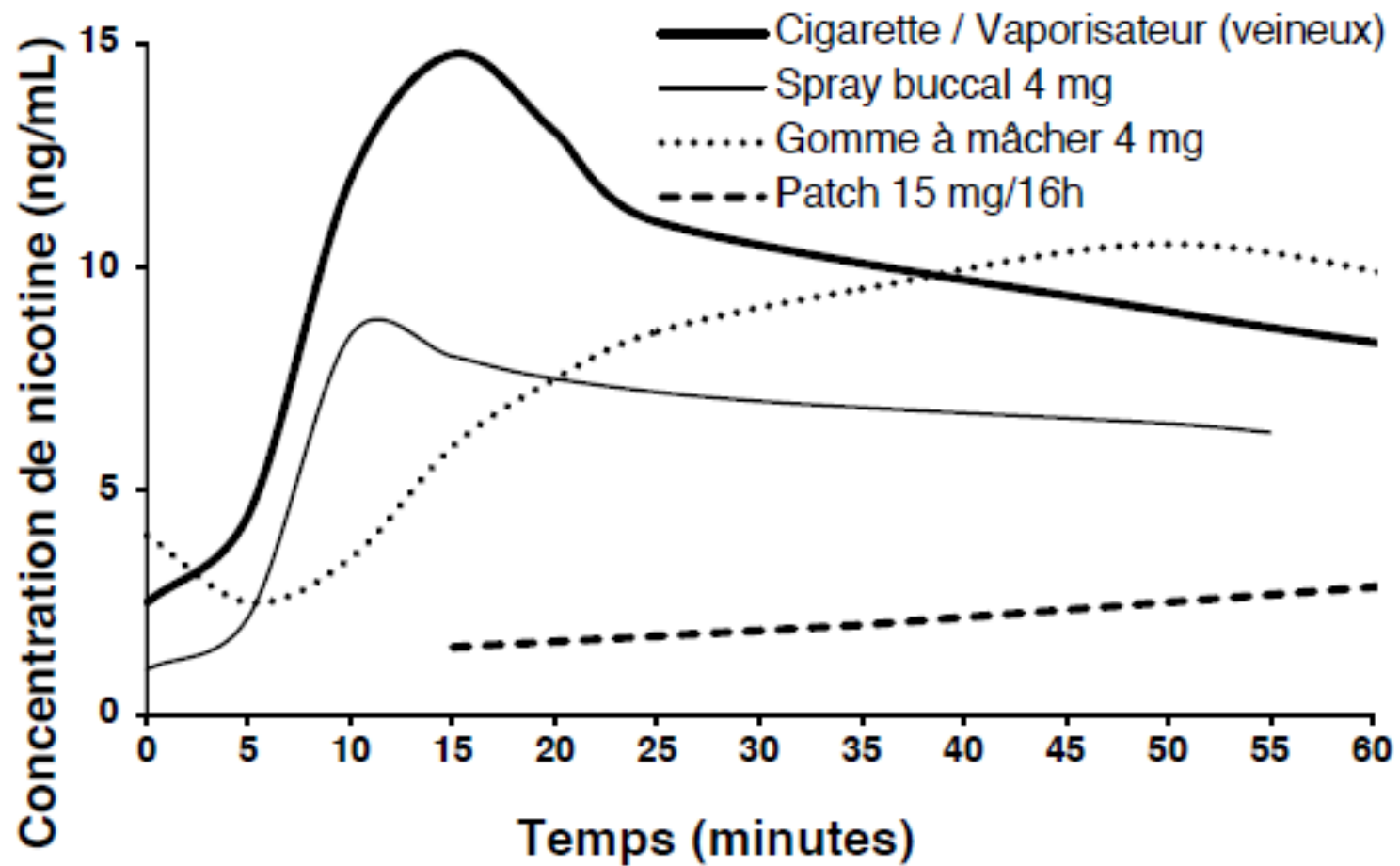
Hate the smoke, love the smoker – Steve Schroeder



Nicotine

- Individual set-point
 - Half-time: 1.6–2.h
 - Too much: pause in intake
 - Too few: urge to smoke
 - First cig = the best (low blood level)

-> More nicotine = less withdrawal symptoms, but more addiction



Tobacco and Nicotine

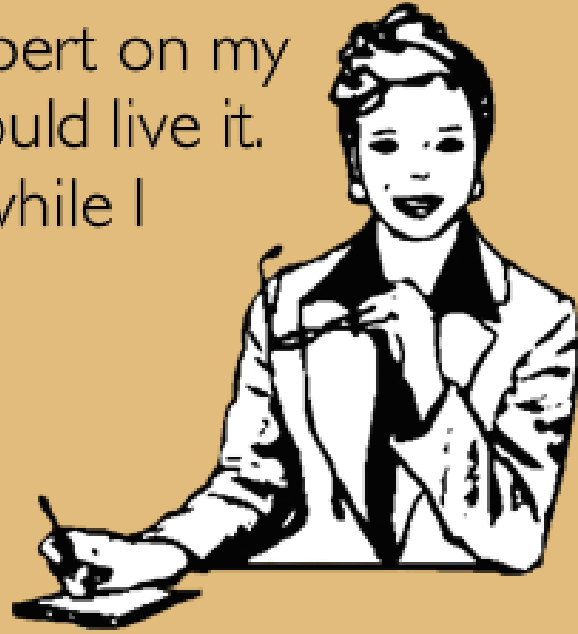
- 9'000 tobacco-associated deaths / year in Switzerland
- «People smoke for nicotine but they die from the tar“ - *M. Russell*

- Nicotine is addictive
- Somatic health hazards:
 - Not listed as cancerogenous substance by the «International Agency for Research on Cancer» (IARC) - WHO
 - In study with Nicotine Replacement Therapy, no elevated risk of myocardial infarction
 - Acute effects on sympathetic nervous system

Case 1 - Anais

- Anais, 24, healthy, smokes 20 cigs/weekend with friends, no kids, very sporty

Oh I'm sorry, I didn't realize that you're an expert on my life and how I should live it. Please continue while I take notes.



your eCards
someecards.com

**Unsolicited advice is
the junk mail of life.**

Bernard Williams

quotezancy

5 A's:

Ask

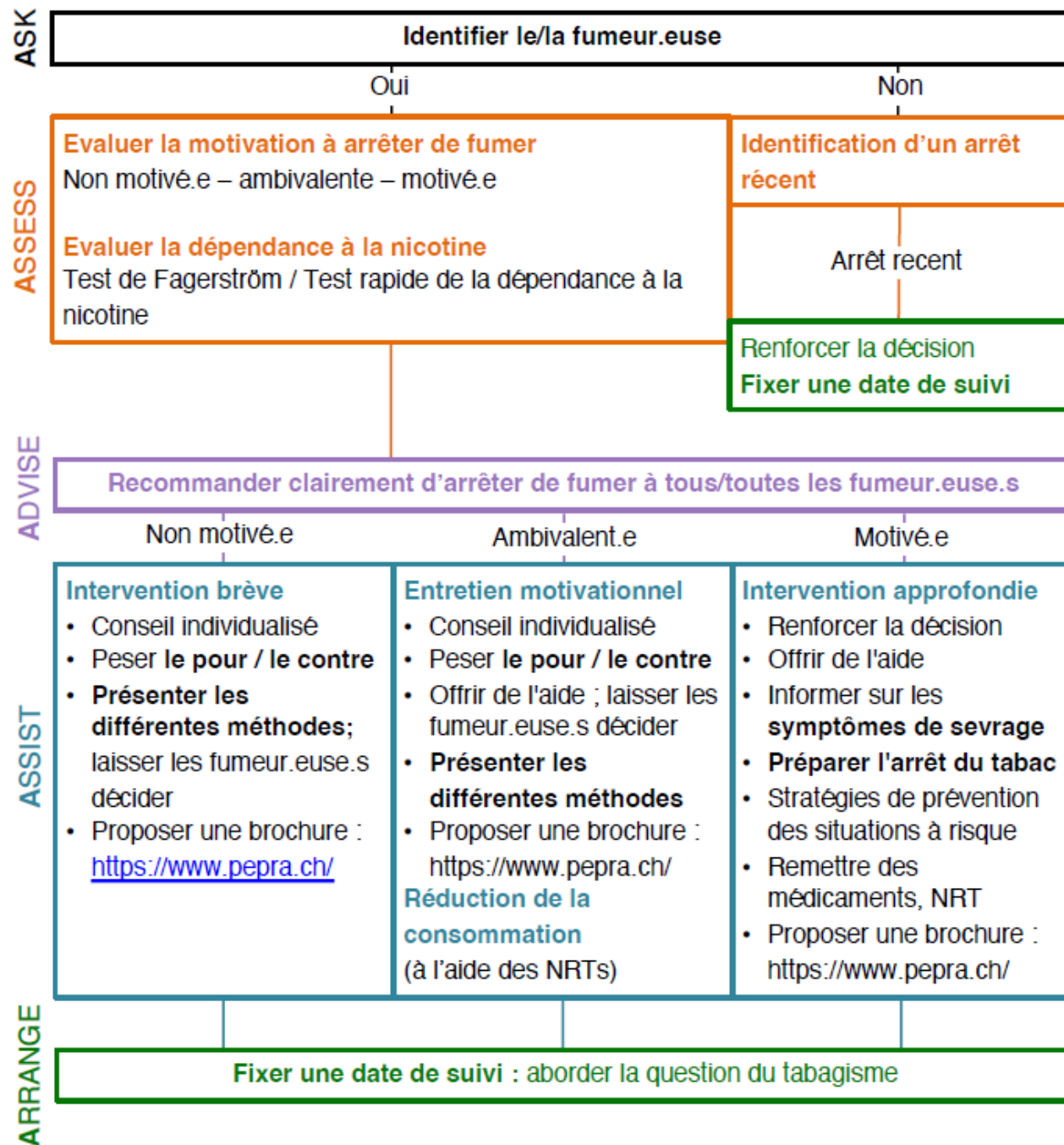
Assess

Advise

Assist

Arrange

Algorithme 5A – Conseil sur l'arrêt du tabac ⁴ (adapté)



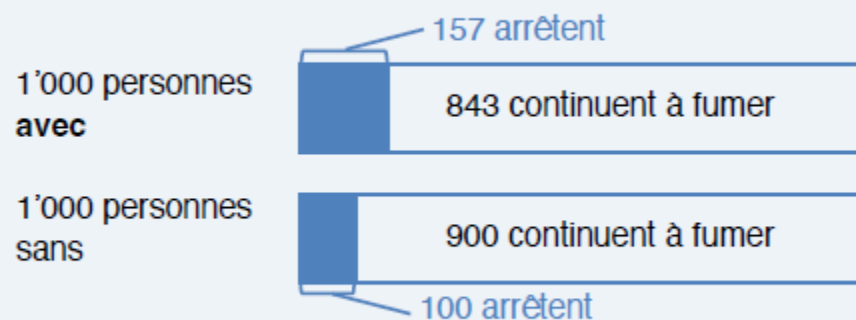
Qu'est-ce qu'un entretien motivationnel? ⁵

- Technique d'entretien dans laquelle on aide à la réflexion
- Aspects positifs/négatifs, changement de comportement formulés par le **client**, correction objective par le **conseiller**

Propositions de distraction (par ex. en cas de craving)

- Activité physique (marcher 10 min, monter les escaliers)
- Manger une pomme ou boire de l'eau
- Se brosser les dents, aller aux toilettes, se doucher

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ^{5,15}



RR: 1.57 (1.40-1.77) TCC vs. contact minimum

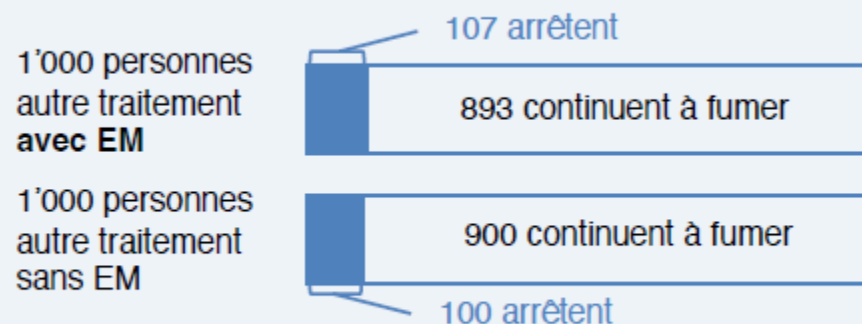
- **Objectif:** Développer des comportements alternatifs (!) ; encourager les pensées utiles (✓) ; minimiser les pensées qui favorisent le tabagisme (✗)
- (!) Exemple : Boire de l'eau, manger une pomme, marcher 10 min
- (✓) Exemple : voir la cigarette comme un adversaire
- (✗) Exemple : la cigarette apporte plus de plaisir que de mal
- **Peut être combiné avec NRT / bupropion / varénicline / cytisine / EM**

Dès une dépendance : +
et en cas de rechute



Spécialiste

Entretien motivationnel (EM) ^{5,16}



RR: 1.07 (0.85-1.36) TCC + EM vs. uniquement TCC

- **Objectif :** renforcer la motivation à arrêter de fumer
- Les arguments viennent du client, pas du conseiller ⁶
- Technique d'entretien qui aide la personne qui fume à réfléchir et à modifier son comportement ⁶
- **Plus d'informations :** <http://www.stopsmoking.ch/>
- **Peut être combiné avec bupropion / varénicline / NRT**
- **Doit être combiné avec la TCC**
RR = 0.84 (0.63-1.12), si EM sans TCC vs. aucune intervention

Dès une dépendance : +



Spécialiste

Case 2 - Marco

- Marco, 37, healthy besides some blood pressure issues, smokes 20 cigs/day, 2 kids, plays tennis

Smoking-cessation counseling

- Ice-breakers
- Motivation to stop quitting
- Dependency: Fagerström

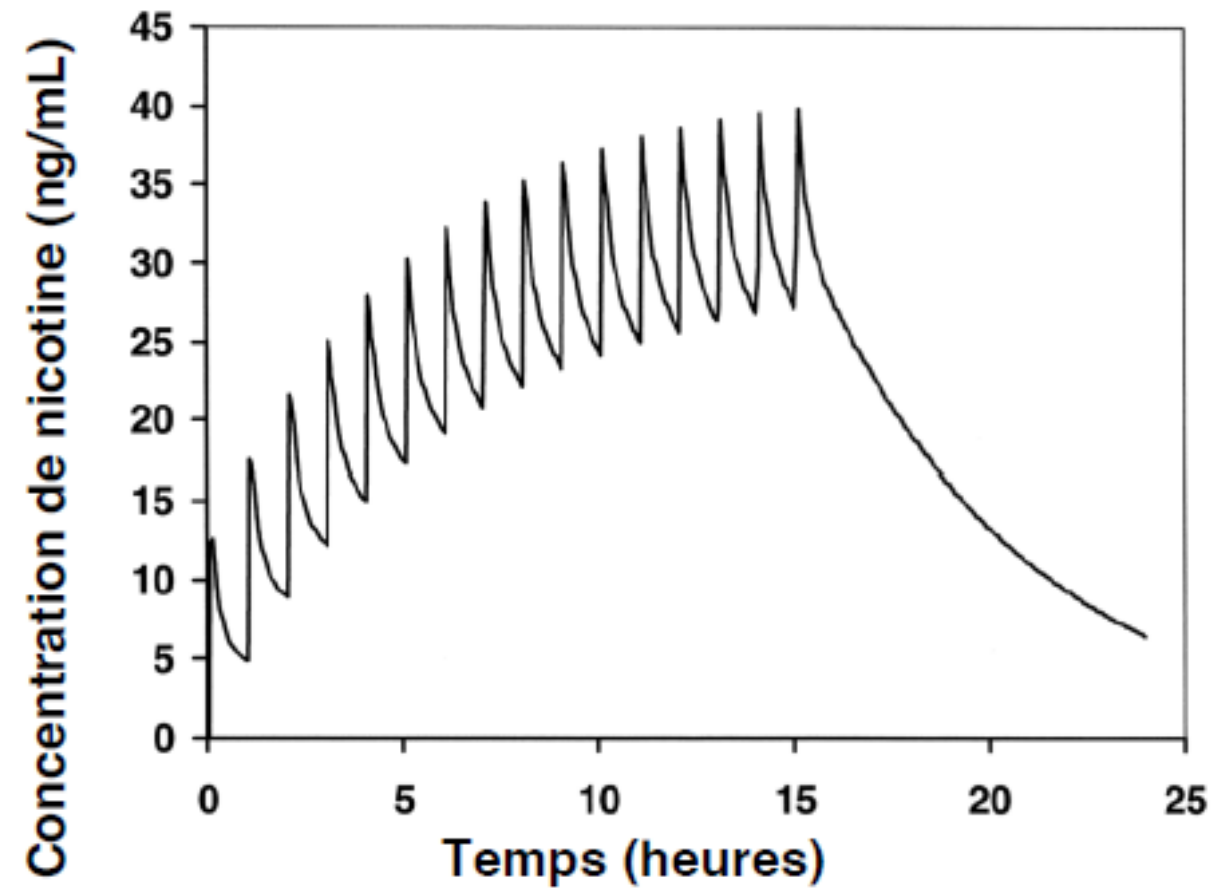
ASSESS: Test de Fagerström ⁶

Questions	Réponses	Pts
Le matin, combien de temps après vous êtes réveillé fumez-vous votre première cigarette?	Dans les 5 min	3
	6-30 min	2
	31-60 min	1
	60 min	0
Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement?	A la première	1
	A une autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne?	< 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	> 31	3
Fumez-vous à intervalles plus rapprochées durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée?	Oui	1
	Non	0

Niveau de dépendance :

0-2 Pts: Aucune; 3-4 Pts: +, 5-6 Pts: ++ 7-8 Pts: +++, 9-10 Pts: ++++






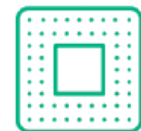








NICOTINE



Nicotine replacement therapy

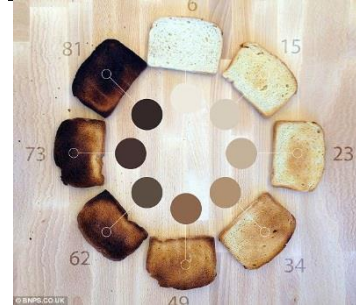
- Pharmaceutical: Patches, chewing-gums, lozanges, inhalator, spray
- Electronic Nicotine Delivery Systems
- Nicotine pouches
- Hybrids: Tobacco Toasters

Choix d'une méthode d'aide à l'arrêt du tabac

	SUBSTITUTS NICOTINIQUES						COMBINATION
Produit	Nicorette® Microtab Comprimés sublinguaux 	Nicorette® / Nicotinell® Comprimés à sucer 	Nicorette® / Nicotinell® Gommages à mâcher 	Nicorette® Inhaler 	Nicorette® Spray 	Nicorette® Patch Nicotinell® Patch 	Patch & Substituts nicotiniques Plusieurs possibilités de combinaison 
	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D
Utilisation/ Administration	Compr. sublinguaux <i>action rapide</i>	Compr. à sucer <i>action rapide</i>	Gomme à mâcher <i>action rapide</i>	Inhalateur <i>action rapide</i>	Spray buccal <i>action rapide</i>	Patch <i>action prolongée</i>	Patch & autre substitut nicotinique
Concentrations disponibles	2 mg	1 mg / 2 mg	2 mg / 4 mg	10 mg	1 mg / pulvérisation	21, 14 et 7 mg / 25, 15 et 10 mg	voir patch & autre produit à action rapide
Posologie	8-12x / jour selon besoin	8-12x / jour selon besoin	8-12x / jour selon besoin	6-12x / jour selon besoin	12-25x / jour selon besoin	1x / jour pendant 16 ou 24 h ou selon besoin	Patch 1x / jour + substituts nicotiniques au choix
Avantages pour les utilisateur.rice.s	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter de fumer en toute discrétion 	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter de fumer en toute discrétion 	<ul style="list-style-type: none"> Disponible en différents concentrations et goûts Arrêter de fumer activement 	<ul style="list-style-type: none"> Simulation du rituel «main-bouche» 	<ul style="list-style-type: none"> Disponible en différents goûts Aide rapide après 30 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> Disponible en différentes concentrations 1x par jour Apport de nicotine continu 	<ul style="list-style-type: none"> En cas de forte ou d'incontrôlable envie de fumer En cas de rechute sous monothérapie
Effets indésirables / Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche et de la gorge Hoquet Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche et de la gorge Hoquet Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche et de la gorge Hoquet Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche et de la gorge Hoquet Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche et de la gorge Hoquet Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la peau 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la peau ainsi que de la bouche et de la gorge Hoquet Nausées
Efficacité	++	++	++	++	+++	++	+++
Dépendance	+	+	+	+	+	+	+
Prix par emballage	~ 65.- CHF 100 comprimés de 2 mg	~ 25.- CHF 36 comprimés de 2 mg	~ 20.- CHF 30 gommages à mâcher de 2 mg	~ 65.- CHF 42 cartouches de 10 mg	~ 60.- CHF 150 pulvérisations	~ 100.- CHF 14 patchs de 15 mg	~ 120.- CHF Combinaison de substituts
Prix par jour (par rapport à un paquet de cigarettes*)	~ 6.- CHF par jour 	~ 6.- CHF par jour 	~ 5.- CHF par jour 	~ 9.- CHF par jour 	~ 6.- CHF par jour 	~ 6.- CHF par jour 	~ 11.- CHF par jour 



	Conventional cigarette	Nicotine inhaler	ENDS	THS - IQOS
Contents				
- Nicotine	+	+	- / +	+
- Tobacco leaves	+	-	-	+
- Propylenglycol (PG), Glycerine	?	-	+	+
- Aromes	+	-	+	+
- Further additives	+	-	-	+
Temperature	640-780°C	18-25°C	100-240°C	~330°C
Composition of aerosol				
- Nicotine	+++	+	- to +++	+++
- CO ₂	++	-	-	+
- H ₂ O	+	+	+	+
- CO	+++	-	-	+
- Polycyclic aromatic hydrocarbons PAH	+++	-	-	+
- Tobacco Specific Nitrosamines (TSNAs)	+++	-	-	+
- Volatile Organic Compounds VOC	+++	+	- to +++	++



Pharmacological products

- Varenicline
- Bupropion

Rauchstoppberatung in der Apotheke

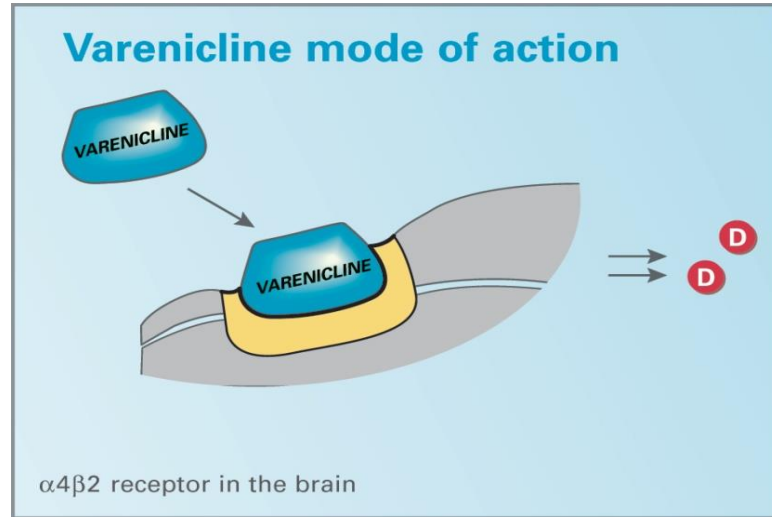
Vareniclin (Champix®)

Liste B+ Konsultation in der Apotheke, ab mittlere Abhängigkeit

- Nur Abgabe im Rahmen eines strukturierten Entwöhnungsprogramms
- Limitationen: Vergütung einer 12-wöchige Raucherentwöhnung mit Champix® nur gemäss strengen Vorlagen

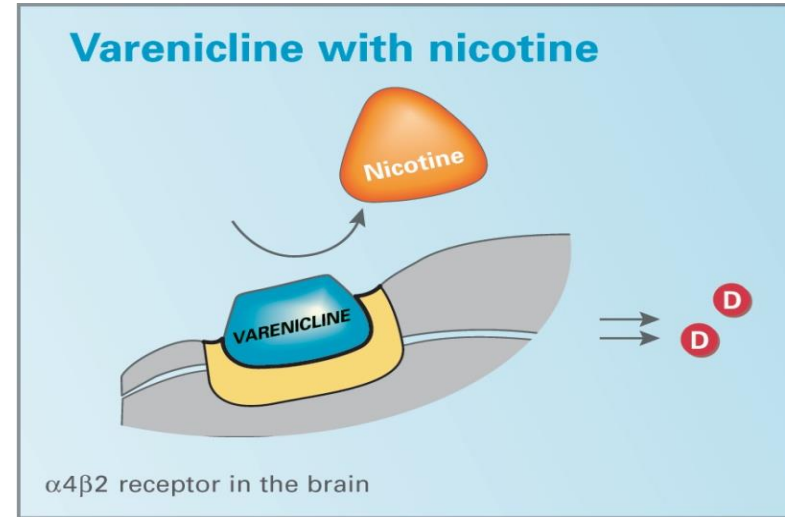


Vareniclin Dualer Wirkmechanismus



Partieller Agonist

→ Lindert Symptome des Rauchverlangens und des Entzugs



Antagonist

→ ↓ Lustgefühl, Belohnungs- und Verstärkungseffekts beim Rauchen

Rauchstoppperatung in der Apotheke

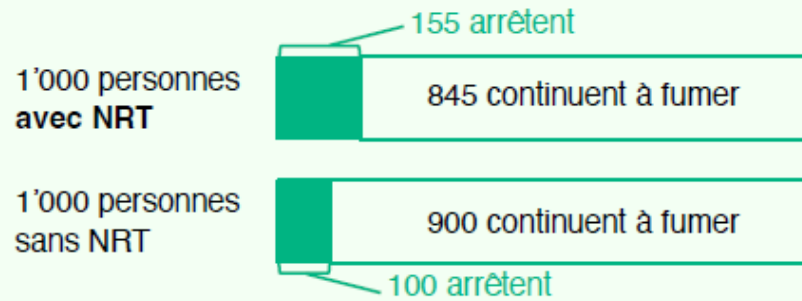
Bupropion (Zyban)



Auf ärztliche Verschreibung, ab mittlere Nikotinabhängigkeit

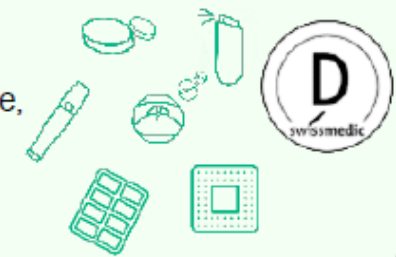
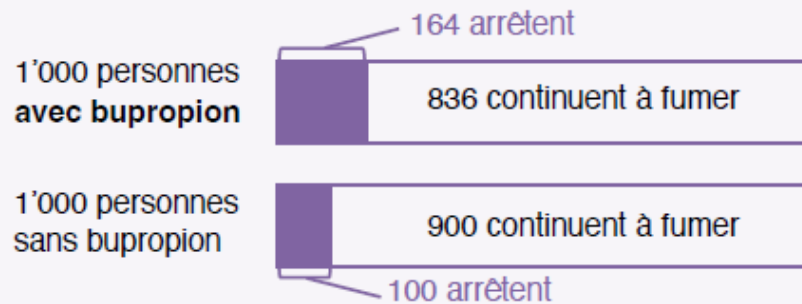
Wirkungsmechanismus

- Antidepressivum → selektive Wiederaufnahmehemmung von Noradrenalin und Dopamin
- Burpropion senkt den Rauchgenuss/Lust, mindert die Entzugserscheinungen
- durch CYP2B6 abgebaut wird und hemmt CYP2D6
- Eher indiziert, wenn NRT nicht vertragen, mehrmals Misserfolge, an einer Depression gelitten haben

Substituts nicotiques (NRT) ^{10,11,12} – Nicorette® / Nicotinell®

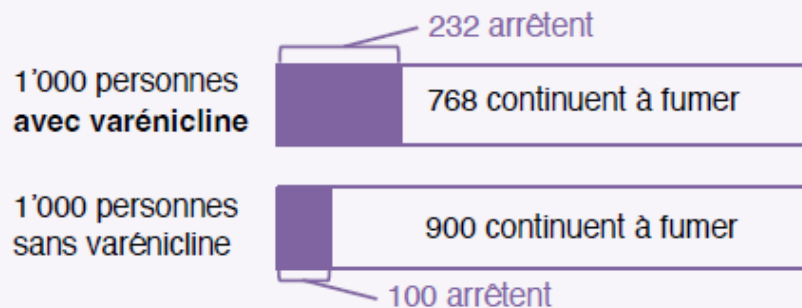
RR: 1.55 (1.49-1.61) NRT vs. Placebo

- **Thérapie** : débuter avec des fortes concentrations, traiter longtemps, réduire après 2-3 mois
- **CI** : Non-fumeurs, enfants et adolescents < 12 ans
- **Prudence** : Infarctus du myocarde il y a < 2 sem., angor instable, troubles du rythme ventriculaire, grossesse / allaitement
- **Peut être combiné avec bupropion / varénicline / cytisine / TCC**

Dès une dépendance : +
aussi en cas de craving / rechute**Bupropion ^{10,11,13} – Zyban®**

RR: 1.64 (1.52-1.77) Bupropion vs. Placebo

- **Thérapie** : Début 1-2 semaines avant l'arrêt du tabac :
 - Jour 1-6 : 150 mg/d
 - A partir du 7^e jour : 2x150 mg/d (intervalle de 8 h)
- **CI** : < 18 ans, épilepsie, anorexie / boulimie, sevrage d'alcool / de tranquillisants, cirrhose du foie, tumeur du cerveau, combinaison avec IMAO, troubles bipolaires, grossesse/allaitement
- **Prudence** : Abaissement du seuil épiléptogène
- **Peut être combiné avec NRT / TCC**

Dès une dépendance : ++
et en cas de rechuteSur prescription
médicale**Varénicline ^{10,11,14} – Champix®**

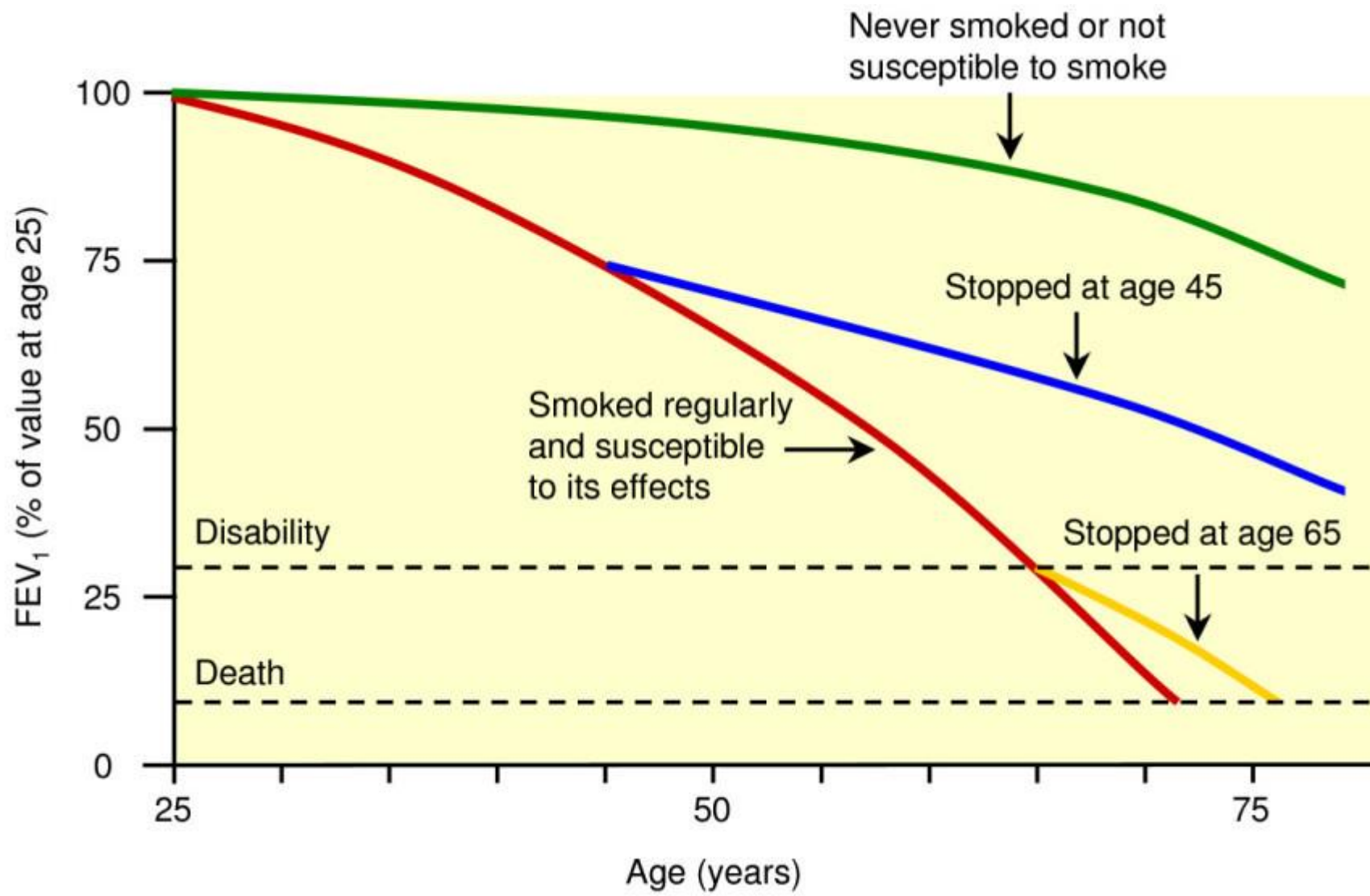
RR: 2.32 (2.15-2.51) Varénicline vs. Placebo

- **Thérapie** : Fixer la date d'arrêt, 1-2 semaines avant la date d'arrêt :
 - Jour 1-3 : 1x/d 0.5 mg
 - Jour 4-7 : 2x/d 0.5 mg
 - A partir du 8^e jour : 2x/d 1mg
- **CI**: Insuffisance rénale sévère, grossesse / allaitement, < 18 ans
- **Prudence** : Maladies psychiques
- **Peut être combiné avec NRT / TCC / EM**

Dès une dépendance : ++
et en cas de craving / rechute

Case 2 - Susi

- Susi, 68, CVD, COPD, smokes 15 cigs/day, widow, socially isolated, low financial resources



The price of nicotine addiction

Gesundheit

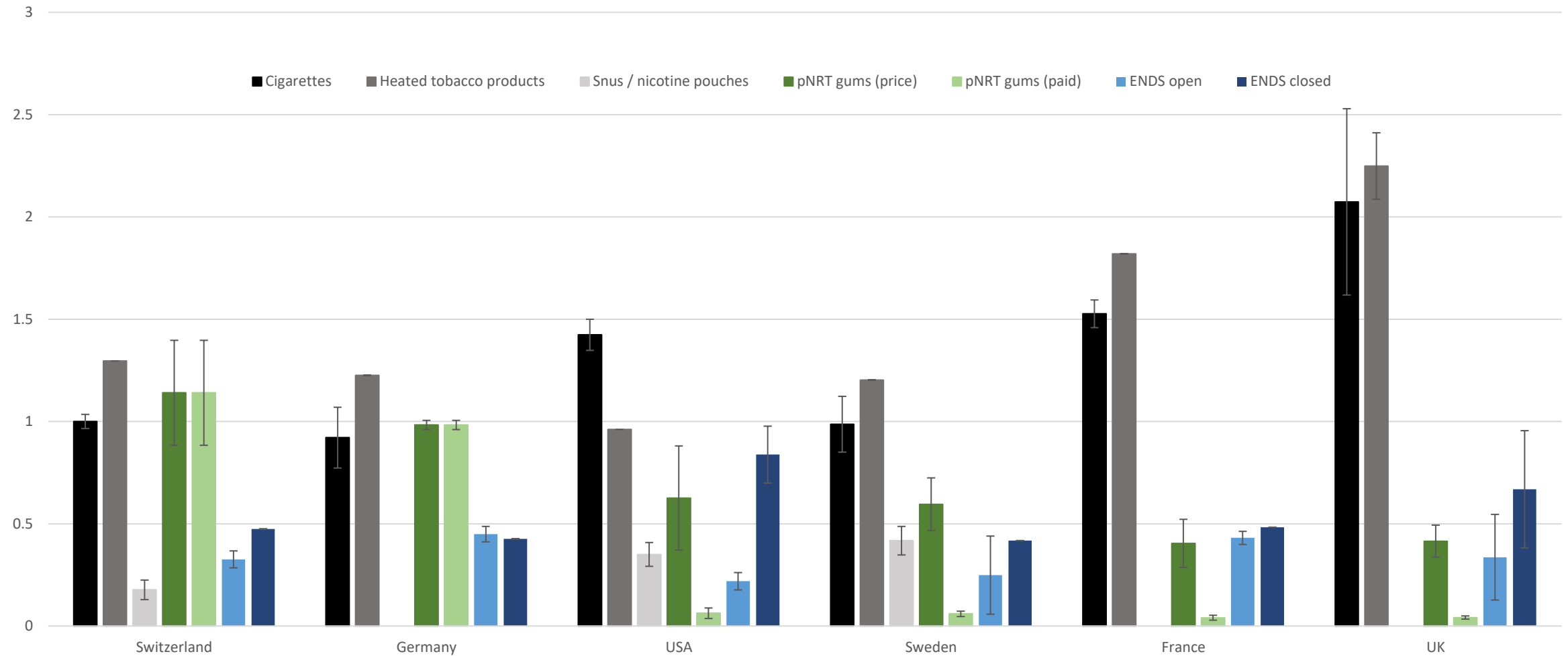
Medikamente zur Rauchentwöhnung sind keine Kassenleistung

Therapien und Nikotinersatzprodukte können Patienten helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Kosten muss aber nicht die Kasse tragen, urteilte das Bundessozialgericht.

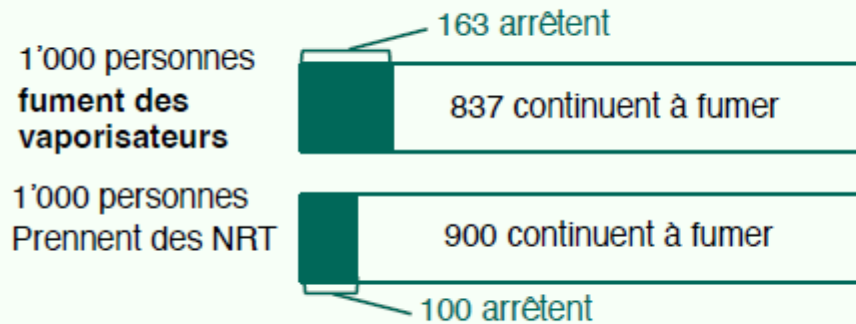
28. Mai 2019, 14:42 Uhr / Quelle: ZEIT ONLINE, AFP, vk / [74 Kommentare](#) / 

Nicotine price

Relative price of nicotine products across countries in 2019 compared to one pack of tobacco cigarettes in Switzerland, purchasing power adjusted GDP per capita and bioavailability adjusted*



Vaporisateurs ^{17,18} – Différentes marques disponibles



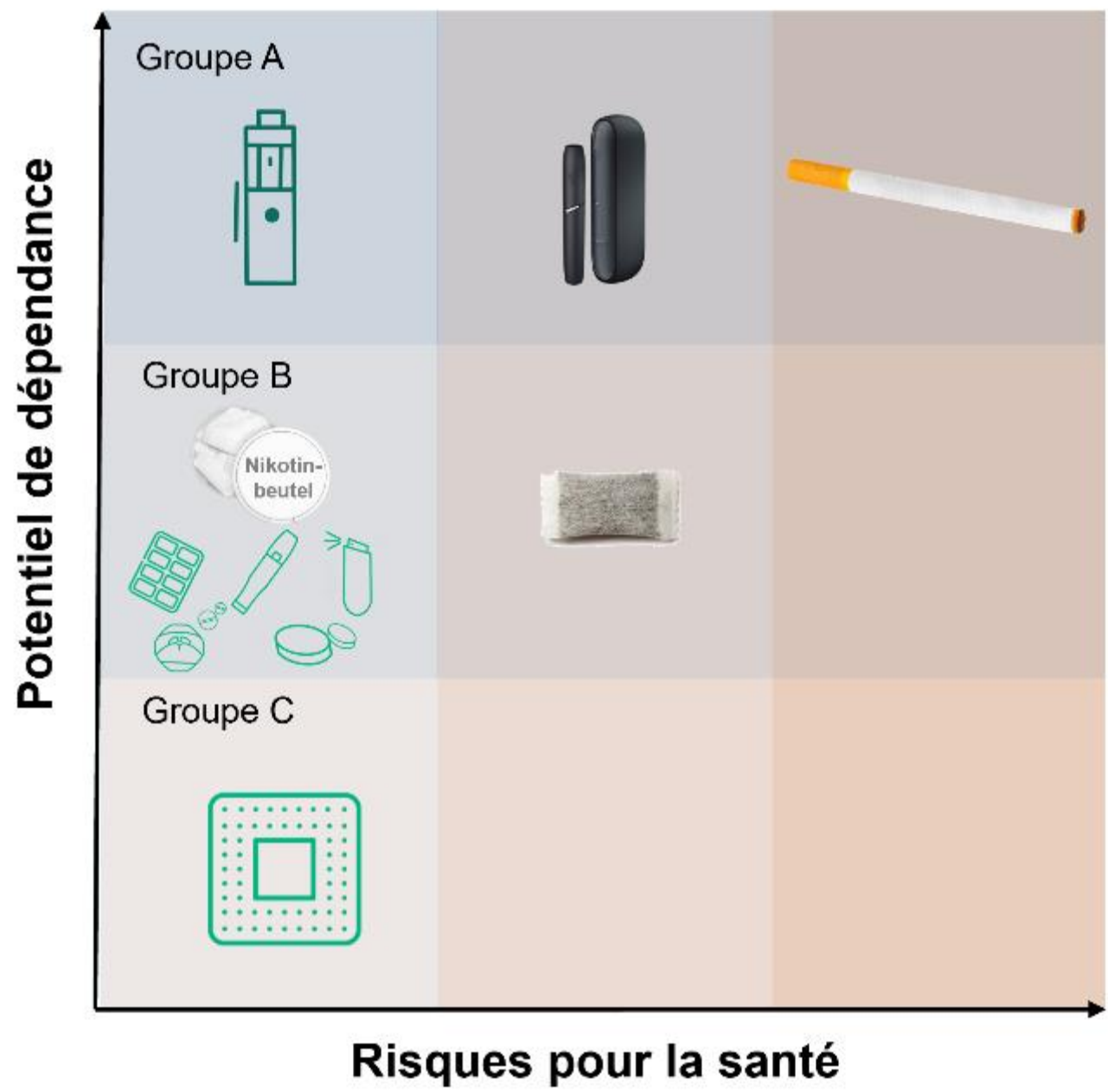
RR: 1.63 (1.30-2.04) Vaporisateur vs. NRT

- **Thérapie** : Utiliser uniquement en deuxième choix, dans des magasins spécialisés (Vape Shops), recommander des appareils rechargeables plutôt que jetables (pour des raisons écologiques), (18mg/ml pour une dépendance forte)
- **CI** : -
- **Prudence** : Grossesse
- Autres **nouveaux produits à base de nicotine** : <https://www.stopsmoking.ch/>
- **Peut être combiné avec NRT / TCC**

Dès une dépendance : +++
et en cas de craving / rechute



Magasins
spécialisés



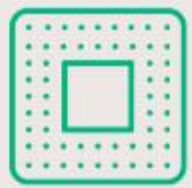
Groupe A



Groupe B



Groupe C



Risques pour la santé

Thanks

Reto Auer, Tina Bachmann, Aurélie Berthet, Anaïs Escher, Oliver Fuchs, Fabienne Furrer, Fabienne Hagmann, Anne-Christianne Kentgens, **Matthias Kopp**, Evangelia Liakoni, **Philipp Latzin**, Sandra Lüscher, Angelina Messerli, Loretta Müller, Grégory Plateel, Romy Rodriguez, Yasmin Salem Mahmoud, Nicolas Sambiagio, Barbara Stalder Müri, Andrea Stokes, **Sybille Thommen**, Celina Von Wyl, C. Corin Willers, Gisela Wirz, Sophie Yammine

Stiftung Batzebär / KinderInsel, YTCR SAMS Bangerter Stiftung, Tabakpräventionsfonds CH














Berner Gesundheit, Universität Bern, BIHAM and ISPM Team, Kinderklinik Bern, speziell Pädiatrische Pneumologie

«Participatory development of smoking cessation counselling tools for pharmacists in primary care», A. Quach, Universität Bern

julian.jakob@unibe.ch



Choix d'une méthode d'aide à l'arrêt du tabac

	SANS MÉDICAMENTS			THÉRAPIE MÉDICAMENTEUSE			NOUVEAUX PRODUITS À BASE DE NICOTINE	
Produit	Thérapie cognitivo-comportementale 	Entretien motivationnel 	Arrêter de fumer sans aide Réduction des cigarettes 	Varécinline Champix® 	Bupropion® Zyban® <i>uniquement sur ordonnance médicale</i> 	Cytisin® Tabex®, Desmoxan® <i>Uniquement sur ordonnance médicale</i> 	Vaporisateurs avec nicotine / Vaporette Plusieurs marques 	Nicotine Pouches Plusieurs marques 
				Liste B+	Liste A	Pas disponible en CH	Magasins spécialisés	Magasins spécialisés
Utilisation/ Administration	Consultation	Consultation	Initiative Individuelle	Comprimés	Comprimés	Capsules / Comprimés	Vaporisateur	Nicotine Pouches
Concentrations disponibles	-	-	-	0.5 mg / 1 mg	150 mg	1.5 mg	Différentes concentrations	Différentes concentrations
Posologie	-	-	-	2x / jour	2x / jour	6x / jour, puls 2x / jour	Selon besoin	Selon besoin
Avantage pour les utilisateur.ice.s	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de traitement médicamenteux • Apprendre des stratégies pour faire face à l'envie de fumer • Renforcer la confiance en sa propre capacité d'abstinence 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de traitement médicamenteux • Changement de comportement grâce à ses propres arguments/ motivations 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de traitement médicamenteux • Pas de consultation • Différentes méthodes : arrêter de fumer d'un seul coup ou méthode progressive 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter de fumer en toute discrétion • Prise en charge par l'assurance de base sous certaines conditions 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter de fumer en toute discrétion • Prise en charge par l'assurance de base sous certaines conditions 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter de fumer en toute discrétion • Peut être utilisé lorsque d'autres méthodes n'ont pas été efficaces 	<ul style="list-style-type: none"> • Simulation du rituel «Main-bouche» • Peut être utilisé lorsque d'autres méthodes n'ont pas été efficaces 	<ul style="list-style-type: none"> • Produit sans tabac • Disponible en différents goûts
Effets indésirables / Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Temps consacré à la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps consacré à la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité, colère, nervosité • Fatigue • Anxiété • Mauvaise humeur • «Craving» (Forte envie de tabac) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausées • Troubles du sommeil • Changements d'humeur • Cauchemars 	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles du sommeil • Bouche sèche • Maux de tête • Troubles de l'humeur • Troubles digestifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Nausées • Troubles du sommeil • Troubles gastro-intestinaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Exposition à des substances nocives • Toux 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoquet • Nausées • Risque de dépendance
Efficacité	++	(+)	(+)	+++	++	++	+++(+)	++
Dépendance	-	-	-	-	-	-	+++	++
Prix par emballage	individuel selon tarif / nombre de consultations	individuel selon tarif / nombre de consultations	Gratuit	~ 100.- CHF 56 comprimés de 1 mg	~ 55.- CHF 30 comprimés de 150 mg	~ 90.- CHF 100 comprimés de 1.5 mg	~ 20 / 70.- CHF Kit de démarrage	~ 7.- CHF 1 boîte à 21 sachets
Prix par jour (par rapport à un paquet de cigarettes*)	individuel selon tarif / nombre de consultations	individuel selon tarif / nombre de consultations	Gratuit	~ 4.- CHF par jour 	~ 4.-CHF par jour 	~ 4.- CHF par jour 	~ 2-3.- CHF par jour 	~ 2-3.- CHF par jour 

Anecdotal evidence

- Books (Allen Carr)
- Hypnosis
- Acupuncture

