



PATIENTS

Traitement
du cancer et
sevrage tabagique

Mes premiers pas vers l'arrêt du tabac... pour retrouver un nouveau souffle



+ Des explications sur la dépendance au tabac et des conseils pratiques en vidéo pour vous motiver, surmonter vos craintes face à l'arrêt du tabac et tenir sur la durée jusqu'à l'abstinence.



Édito

- **L'arrêt du tabac** doit être proposé à toutes personnes atteintes d'un cancer et qui fument, quels que soient la localisation et le stade du cancer.⁽¹⁾
- L'annonce d'un cancer est souvent un moment difficile mais vous pouvez prendre soin de vous et **devenir un acteur à part entière de votre prise en charge**. Dans ce contexte, vous pouvez décider d'arrêter de fumer pour vous libérer de cette dépendance.
- **Le tabagisme est une addiction**, arrêter de fumer peut s'avérer difficile et ne se résume pas qu'à une seule question de volonté.⁽¹⁾
- Pour augmenter vos chances d'arrêt et de maintien de l'arrêt dans le temps, **l'accompagnement par un professionnel de santé** peut être d'une grande aide. On estime que vous avez **70 à 80 % plus de chance** d'arrêter dans ce cas.⁽¹⁻³⁾
- **N'hésitez pas à leur parler de vos appréhensions ou de vos difficultés, ils pourront vous aider.**

Dr Dominique Triviaux
Tabacologue & Addictologue

Sommaire



AVANT TOUT, JE ME FAIS ACCOMPAGNER	4
JE FAIS LE POINT SUR MA MOTIVATION ET LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC	6
JE COMMENCE MON SEVRAGE TABAGIQUE EN ADOPTANT LA SOLUTION LA PLUS ADAPTÉE À MA SITUATION	8
JE TIENS BON SUR LA DURÉE	10
MES CONTACTS	12

AVANT TOUT, JE ME FAIS ACCOMPAGNER

Bien sûr, vous pouvez réussir à arrêter de fumer seul(e) mais si vous êtes suivi(e) par un professionnel de santé, vous avez beaucoup plus de chance de réussir votre sevrage. Il pourra vous aider en vous prescrivant un traitement adapté et en vous apportant un soutien psychologique au long cours.^(3,4)

70 % à 80 %
plus de chance de réussir avec l'aide d'un professionnel de santé⁽¹⁻³⁾

Pourquoi ?⁽⁴⁻⁸⁾

« Vous n'êtes pas coupable d'un manque de volonté, vous êtes victime de la dépendance. » Pr Gilbert Lagrue*

Ne l'oublions pas, le tabagisme est avant tout **une addiction**. D'ailleurs, parmi l'ensemble des substances addictives, c'est la **nicotine contenue dans le tabac qui a le potentiel addictif le plus fort**, devant l'héroïne, la cocaïne, l'alcool et le cannabis.

Arrêter de fumer peut donc être difficile sans aide si vous êtes dépendant.

Cette dépendance est triple :

Dépendance physique à la nicotine	Dépendance comportementale	Dépendance psychologique
<p>C'est tout simplement l'action de la nicotine sur le cerveau. L'arrêt brutal crée une sensation de manque et un syndrome de sevrage (envies irrésistibles de fumer, tension nerveuse, irritabilité, anxiété, humeur dépressive, troubles du sommeil...).</p>	<p>C'est le geste réflexe. Des situations, des personnes ou des lieux particuliers déclenchent l'envie : sortie, pause au travail, cigarette après le café...</p>	<p>C'est le côté plaisir de la cigarette et la gestion des émotions qu'elles soient négatives ou positives. Fumer est associé à des bénéfices : décompression, sensation de bien-être...</p>

LA VOLONTÉ SEULE PEUT NE PAS SUFFIRE !

Pour cela, des professionnels de santé sont là pour vous accompagner.

Par qui ?^(1,3)

L'équipe soignante qui vous prend en charge dans le cadre de votre cancer (oncologue, radiothérapeute, chirurgien, infirmier...) pourra vous proposer de débiter un sevrage tabagique et vous orientera de façon adaptée pour un accompagnement sur-mesure et dans la durée.

Différents professionnels de santé peuvent vous accompagner dans votre démarche d'arrêt. Il s'agit principalement du **tabacologue** (exerçant dans votre établissement de soins/hôpital ou **près** de chez vous) ou bien de votre **médecin traitant** (si ce dernier réalise des consultations d'arrêt).

Le tabacologue, le spécialiste de l'arrêt du tabac^(3,9)

Le tabacologue est spécialisé dans l'accompagnement vers l'arrêt du tabac, il vous apportera :

- 1 Des informations** sur les stratégies, solutions et traitements d'aide à l'arrêt du tabac.
 - 2 Des conseils** sur la stratégie d'arrêt du tabac, avec si nécessaire l'initiation et l'adaptation d'un traitement médicamenteux.
 - 3 Un soutien psychologique et un suivi régulier** pour réapprendre à vivre sans tabac.
- Si vous ne pouvez pas vous déplacer ou s'il n'y a pas de consultation de tabacologie près de chez vous, Tabac info service propose un accompagnement téléphonique gratuit au 3989.

* Arrêter de fumer ? Ed. Odile Jacob, mai 2006.

JE FAIS LE POINT SUR MA MOTIVATION ET LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

Quels que soient la situation, votre âge ou l'ancienneté de votre tabagisme, l'arrêt du tabac vous apportera toujours un bénéfice.^(1,2,4)

Il n'est **jamais trop tard** pour arrêter de fumer !^(1,2,4)

On a tous de bonnes raisons d'arrêter de fumer !^(1,2)

L'annonce d'un cancer peut être un déclic pour stopper sa consommation de tabac et apparaît comme un moment opportun pour changer de comportement.

L'accompagnement à l'arrêt du tabac fait d'ailleurs partie intégrante de votre prise en charge et vous sera proposé par votre équipe soignante.

Quel que soit votre cancer, qu'il soit lié ou non au tabac, quelle que soit sa localisation et quel que soit son stade, **il est recommandé à tous, sans exception, d'arrêter de fumer, et ce, le plus tôt possible.**

> En effet, plus le délai est court entre le diagnostic et la mise en place du sevrage tabagique, plus vous avez de chance d'arrêter de fumer.^(1,2,10)

> Cette démarche devrait donc être initiée dès le début de votre prise en charge, avant la mise en route des traitements quels qu'ils soient (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie...) et devrait être maintenue dans le temps.^(1,2)

Quels sont les bénéfices de l'arrêt du tabac dans le cadre de la prise en charge de mon cancer ?^(1,2)

- ✓ En cas d'intervention chirurgicale, je réduis les risques de complications pendant et après ma chirurgie. L'arrêt du tabac diminue le risque d'infections, de retard à la cicatrisation, de complications respiratoires... Les bénéfices post-opératoires sont particulièrement bien démontrés.⁽¹⁰⁾
- ✓ De façon générale, je réduis certaines toxicités liées à mes traitements.
- ✓ J'améliore également le pronostic de mon cancer.
- ✓ Je réduis le risque de survenue de nouveaux cancers.
- ✓ Je retrouve une meilleure qualité de vie physique (plus d'énergie, moins de douleurs...) et psychique (moins d'anxiété et de stress...).

Des bienfaits sur la santé à court et long termes...⁽¹¹⁾

L'impact de l'arrêt du tabac sur votre corps et votre esprit peut être ressenti très rapidement et augmente au fil du temps.



... Mais aussi des économies pour vous faire plaisir⁽¹¹⁾

Arrêter de fumer, c'est faire aussi des économies. Faites le compte et imaginez ce que vous pourriez faire...

JE COMMENCE MON SEVRAGE TABAGIQUE EN ADOPTANT LA SOLUTION LA PLUS ADAPTÉE À MA SITUATION

C'est parti ! Il est temps de se débarrasser de la cigarette. Après un bilan complet et une évaluation de votre dépendance, votre tabacologue vous proposera un programme personnalisé d'arrêt du tabac, avec le plus souvent un traitement adapté pour vous aider à arrêter dans les meilleures conditions.

(1,3,4,9)

50 % à 70 %

plus de chance de tenir bon pendant au moins 6 mois avec un traitement adapté⁽¹⁾

Je mets toutes les chances de mon côté^(1,2,4,7)

La prise en charge recommandée en 1^{re} intention comporte non seulement un accompagnement par un professionnel de santé et un entretien motivationnel mais également des traitements médicamenteux.

À l'arrêt, les effets du sevrage peuvent être désagréables. Pour soulager ces symptômes, mais également pour réduire l'envie de fumer et prévenir les rechutes, les **Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS)** sont en effet les traitements recommandés en 1^{re} intention.

> Les TNS permettent un apport quotidien de nicotine que votre corps vous réclame, **sous une forme différente du tabac et tout en évitant la toxicité de la cigarette.**

> Les TNS **limitent voire éliminent alors les effets du manque de nicotine** comme la nervosité, l'irritabilité, les difficultés de concentration... Prescrits à la bonne dose, les patchs libèrent doucement la nicotine contrairement à la cigarette qui délivre un « shoot » instantané de nicotine responsable de la dépendance. Avec le temps, les besoins en nicotine vont ainsi diminuer progressivement jusqu'à vous sevrer physiquement en nicotine au bout de quelques semaines ou quelques mois.

Il existe également **d'autres traitements médicamenteux indiqués dans le sevrage tabagique**, utilisables en deuxième intention et nécessitant une prescription médicale.⁽⁴⁾

Avec un traitement efficace, vous serez alors libéré(e) de la dépendance physique à la nicotine mais pour prévenir la rechute, il faudra aussi travailler sur vos autres dépendances au tabac : psychologique et comportementale.

5 points clés pour bien utiliser les TNS^(1,2,4,7)

- 1 Les TNS se présentent sous forme de **timbres / patchs transdermiques** qui permettent une diffusion lente de nicotine. On les associe à des **formes orales à absorption rapide** comme les pastilles, les gommes à mâcher, l'inhalateur ou le spray.
- 2 Votre tabacologue choisira un **dosage adapté à votre niveau de consommation et de dépendance** (à titre indicatif, en initiation : 1 cigarette = 1 mg de nicotine).
- 3 Les doses du TNS seront ensuite ajustées **dès la 1^{re} semaine de traitement** en fonction de l'existence de **signes de sous- et surdosage**.
 - > **Quand le TNS est sous-dosé, vous ressentez des symptômes de manque** : envie de fumer, troubles du sommeil, difficultés à se concentrer, anxiété, irritabilité...
 - > **Quand le TNS est surdosé** : céphalées, nausées, palpitations, impression d'avoir trop fumé, bouche « pâteuse »...

« Pour l'arrêt du tabac, il faut faire du sur-mesure et pas de la confection. » Pr Gilbert Lagrue*
- 4 Les TNS doivent être utilisés à **dose suffisante** et sur une **durée suffisamment prolongée d'au moins 3 mois**.
- 5 Lorsqu'ils sont prescrits par un professionnel de santé, les TNS sont aujourd'hui **remboursés à 100 % par l'Assurance Maladie dans le cadre de votre ALD (Affection de Longue Durée)**.⁽¹²⁾

Je n'oublie pas d'organiser mon quotidien⁽¹³⁾

Pour bien vivre le changement, n'hésitez pas à **prévenir votre entourage**. Le soutien de votre famille et de vos amis peut être d'une grande aide. Il est essentiel également de **prendre de nouvelles habitudes** pour éviter les cigarettes réflexes et les situations à risque. Vous pouvez par exemple, remplacer votre café par un thé, faire une pause à un autre moment de la journée ou un autre endroit...

Enfin, ce qui peut vous aider également est de **faire de votre logement un espace non fumeur** en faisant disparaître briquets, allumettes et cendriers.

* Arrêter de fumer ? Ed. Odile Jacob, mai 2006.

JE TIENS BON SUR LA DURÉE

Une fois l'arrêt du tabac initié et un traitement médicamenteux instauré et surtout bien adapté, votre prise en charge va s'orienter autour de la prévention des rechutes. En effet, au cours de votre sevrage, vous pourrez ressentir des envies de fumer et c'est normal. Ces envies peuvent persister des années mais elles sont en général de courte durée (moins de 5 minutes). Il va falloir apprendre à les gérer. Des méthodes complémentaires peuvent vous être proposées...^(4,14)

« L'arrêt du tabac n'est pas un sprint, c'est une course de fond. » Pr Gilbert Lagrue*

Pour faire face à mes envies et prévenir les rechutes⁽¹⁴⁾



Je m'occupe l'esprit : j'ouvre un magazine, j'écoute de la musique...



Je m'occupe les mains : je dessine, je malaxe une balle anti-stress...



Je m'occupe la bouche : je me lave les dents, je bois un verre d'eau...



Je me détends : je respire profondément, je marche, je danse...

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) pour renforcer votre motivation et pour apprendre à gérer les situations à risque^(3,4)

Les TCC sont des méthodes spécialisées du changement recommandées en première intention. Elles permettent la prise en charge de la dépendance psychologique et comportementale et sont très efficaces dans le traitement de nombreuses dépendances, dont celle au tabac.

Des exercices et des entretiens adaptés pourront vous aider à **renforcer votre motivation**,

à changer l'image de la cigarette et/ou à trouver des stratégies pour résister à l'envie de fumer, à gérer vos émotions et à vous projeter dans une vie sans tabac.

D'autres types d'accompagnement peuvent vous être proposés : **soutien psychologique, guidance, counselling...**

Quand on est dépendant, on l'est à vie, il ne faut donc pas retoucher à une 1 cigarette, sinon, on réactive la dépendance.⁽¹⁵⁾ En cas de difficultés, n'hésitez pas à en parler aux professionnels de santé qui vous prennent en charge, ils pourront vous aider.

Et la cigarette électronique ?^(1,4,10,16)

Les cigarettes électroniques ne sont actuellement pas indiquées dans le sevrage tabagique en raison de preuves insuffisantes de leur efficacité et du manque de données sur leur sécurité à long terme. Leur utilisation reste toutefois possible, si et seulement si, elles s'inscrivent dans une démarche d'arrêt avec un accompagnement par un professionnel de santé et sur un temps limité.

Et l'acupuncture ? L'hypnose ? L'activité physique ?⁽²⁾

Ces approches n'ont pas démontré leur efficacité de façon scientifique. Toutefois, elles peuvent être utilisées en complément des stratégies et traitements recommandés par votre tabacologue.

Mon médecin traitant



Nom :

Spécialité :

Tél :

Mon tabacologue



Nom :

Spécialité :

Tél :

Mon oncologue



Nom :

Spécialité :

Tél :

Autre professionnel de santé



Nom :

Spécialité :

Tél :

Une liste des consultations de tabacologie par département est disponible sur le site de Tabac info service.⁽¹⁾ Si pour diverses raisons, vous ne pouvez pas être aidé(e) par un professionnel de santé, il est recommandé de vous orienter vers un accompagnement téléphonique sur tabac-info-service ou au 3989.⁽¹⁾

Quelques adresses utiles

Pour plus d'informations, rendez-vous sur les sites internet suivants :

- Tabac info service
- Ameli (site de l'Assurance Maladie)
- E-cancer.fr (site de l'Institut National du Cancer)

* Arrêter de fumer ? Ed. Odile Jacob, mai 2006.



Pour en savoir plus
Flashez ce code avec votre smartphone
ou votre tablette...



... et accédez aux explications sur
la dépendance au tabac et aux conseils
pratiques du Dr Triviaux en vidéo, pour vous
motiver, surmonter vos craintes face à l'arrêt du
tabac et tenir sur la durée jusqu'à l'abstinence.



1. INCa. Arrêt du tabac dans la prise en charge du patient atteint de cancer. Systématiser son accompagnement. Disponible sur le site e-cancer.fr [consulté en Janvier 2021].
2. INCa. L'arrêt du tabac chez le patient atteint de cancer. Fiches pour la pratique. Septembre 2016.
3. Tabac info service. J'arrête seul ou accompagné. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
4. HAS. Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. Recommandation de bonne pratique (Octobre 2014).
5. Tabac info service. Je me libère de ma dépendance. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
6. Comité National Contre le Tabac (CNCT). Arrêter de fumer : une question de volonté ? Disponible sur le site du CNCT [Consulté en Janvier 2021].
7. Tabac info service. Je choisis un traitement adapté. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
8. INRS. Addictions : alcool, tabac, drogues... Disponible sur le site de l'INRS [consulté en Mars 2021].
9. Tabac info service. Qu'est-ce qu'un tabacologue ? Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
10. Pierre S *et al.* Recommandations sur la prise en charge du tabagisme en période péri-opératoire. SFAR 2016.
11. Tabac info service. Les bienfaits de l'arrêt du tabac. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
12. Ameli. Les affections de longue durée (ALD). Disponible sur le site Ameli [consulté en Mai 2021].
13. Tabac info service. Je me prépare. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
14. Tabac info service. Je fais face aux envies des premiers jours. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
15. Tabac info service. Dépendance après arrêt. Disponible sur le site tabac info service [consulté en Janvier 2021].
16. HCSP. Avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique ou e-cigarette étendus en population générale. 22 février 2016.

PP-ONC-FRA-1300

Pfizer - Société par actions simplifiée au capital de 47 570 €. Siège social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue – 75014 Paris - 433 623 550 RCS Paris - Locataire-gérant de Pfizer Holding France.

