



Facteurs de risques cardiovasculaires: TABAGISME

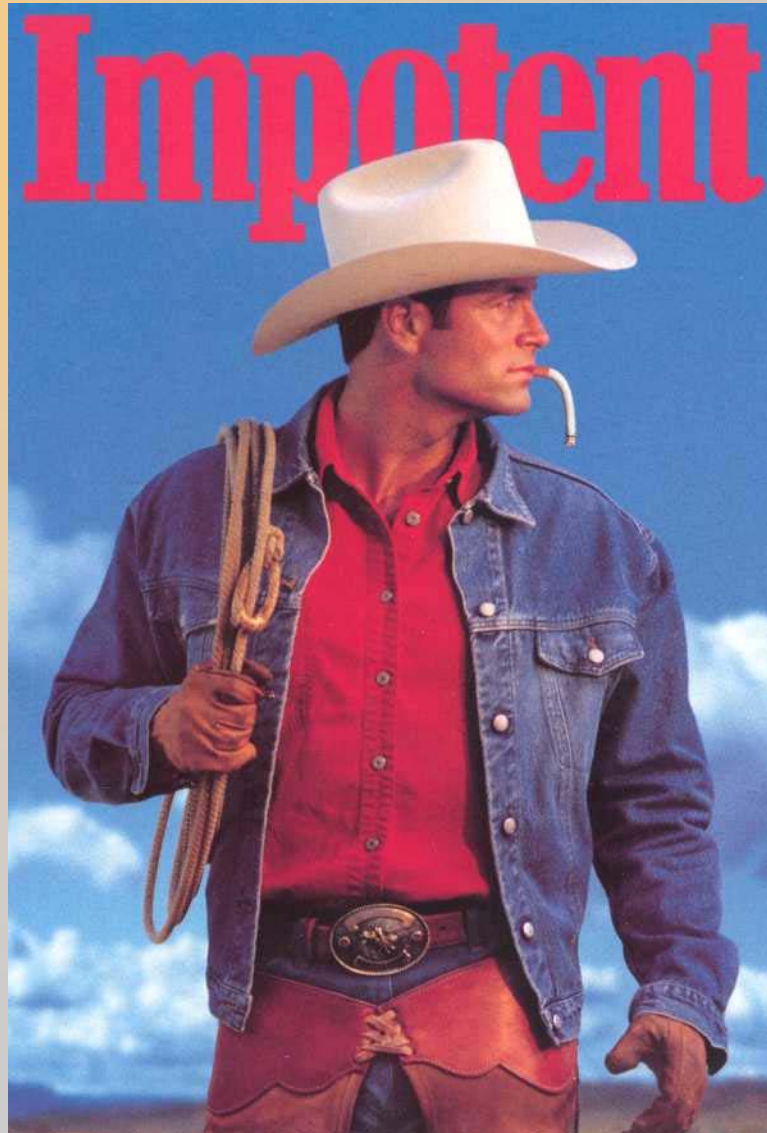
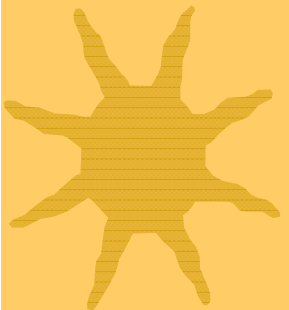
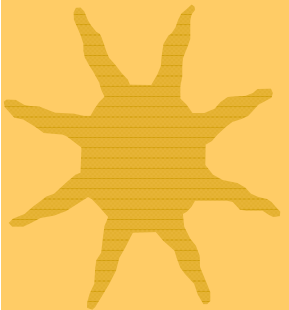
J-P. Humair

Hôpitaux Universitaires de Genève

**14 ème Journée de la Fondation Romande
pour la Recherche sur le Diabète**

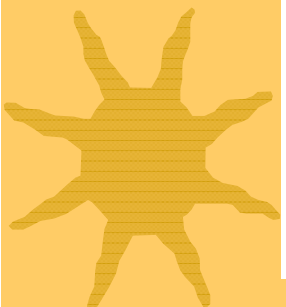
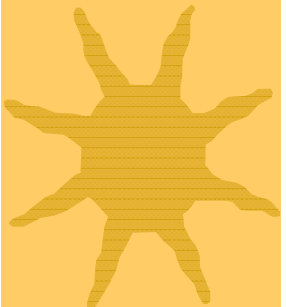
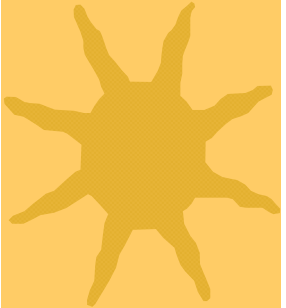
31 octobre 2009

Tabagisme: Quels risques?





Tabac: Composition & toxicité



Acétone

dissolvant pour vernis à ongles

Phosphore

composant du poison anti-rat

Méthanol

carburant pour fusée

Goudron

colle les cils vibratils dans les poumons

Formaldéhyde

utilisé dans le liquide d'embaumement des cadavres

Naphtaline

gaz, composant des boules antimites

Nicotine

responsable de la dépendance au tabac

Cadmium

utilisé dans les batteries de voiture, métal lourd

Monoxyde de carbone

gaz d'échappement, réduit la quantité d'oxygène absorbée par les globules rouges du sang

Chlorure de vinyle

utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido

Plomb

métal lourd

Acide cyanhydrique

employé dans les chambres à gaz

Cire d'abeille

Ammoniaque

détergent, utilisé pour renforcer la dépendance à la cigarette

Laque

vernis chimique

Térébenthine

diluant pour les peintures synthétiques

Arsenic

composant des insecticides anti-fourmis

Méthoprène

régulateur de croissance des insectes

Butane

gaz de camping

Polonium 210

élément radioactif

DDT

insecticide

Xylène

hydrocarbure, cancérigène



- 4000 substances
- fumer 1 paquet cigarettes/jour durant 20 ans = 1 tasse de goudrons & 6 kg poussière !
- **nicotine:** dépendance
- **monoxyde de carbone:** maladies cardiovasculaires
- **benzapyrène nitrosamines:** cancers
- **gaz – enzymes:** bronchite chron / emphysème



Tabagisme actif: Cause de nombreuses maladies...

- ★ Maladies cardio-vasculaires:
 - **Maladie coronarienne / infarctus myocarde**
 - Accident vasculaire cérébral
 - Artériopathie de l'aorte & membres inférieurs
- ★ Cancers multiples:
 - **Poumon**
 - Gorge, bouche, nez
 - Oesophage, estomac, pancréas
 - Vessie, rein, col de l'utérus
- ★ Maladies respiratoires:
 - **Bronchite chronique / emphysème pulmonaire**
 - Crises d'asthme
 - Pneumonie
 - Infections des voies respiratoires supérieures

Surgeon General *USDHHS* 1989

Doll *BMJ* 2004



Tabagisme actif: Cause encore d'autres maladies...

★ Problèmes liés à grossesse et accouchement:

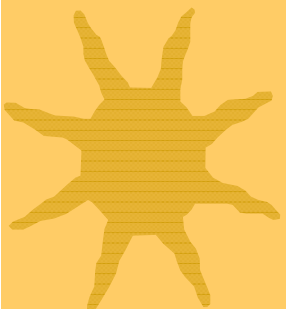
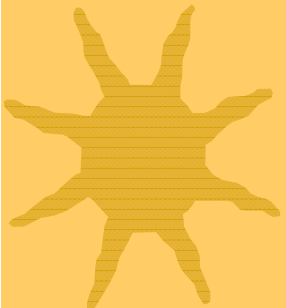
- Stérilité
- Fausse-couche
- Complications à l'accouchement
- Retard de croissance du fœtus
- Mort subite du nourrisson

★ Et encore:

- Ulcère estomac
- Ostéoporose
- Dégénérescence maculaire
- Complications péri-opératoires: respiratoires, plaie, consolidation de fractures

Surgeon General *USDHHS* 1989

Doll *BMJ* 2004



Tabac & Diabète

- ★ Chez les fumeurs, le risque de diabète de type II augmente de 44%
- ★ Chez les diabétiques de type II, le tabagisme augmente le risque cardio-vasculaire:
 - Fumeurs 1-14 cig/j X 1.7
 - Fumeurs ≥ 15 cig/j X 2.7

Willi 2007

Al-Delaimy *Diabetes Care* 2001

Al-Delaimy *Arch Intern Med* 2002



Tabagisme passif: Risques

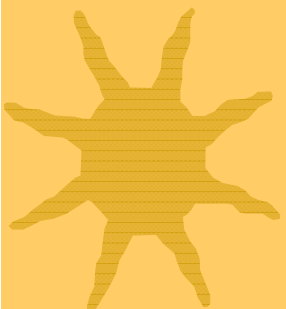
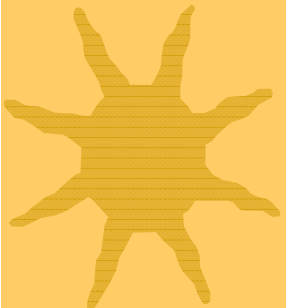
★ Risques chez adultes non fumeurs:

- Cancer pulmonaire + 22%
- Maladie coronarienne + 30%
- Problèmes respiratoires + 65%
- Asthme débutant +116%
- Mortalité globale + 28% (femmes) +16% (hommes)

★ Risques c/o enfants exposés au tabagisme parents

- Mort subite nourrisson (mère fumeuse) +90%
- Infection respiratoire aigue +60%
- Otite moyenne récidivante +50%
- Asthme +20%

Surgeon General *USDHHS* 2006



Tabagisme: Problème majeur de santé publique en Suisse

★ Tabagisme actif:

- Haute prévalence en baisse 27%
- Prévalence en baisse de 33 à 27% en 8 ans
- 1^{ère} cause de mortalité 15% ~ 8'000/an
- 50% des fumeurs: décès du au tabac (=pile ou face)
- Espérance de vie réduite -10 ans
- Qualité de vie réduite par maladies chroniques
- Coûts exorbitants 5 milliards SFr. / an

★ Exposition à fumée passive:

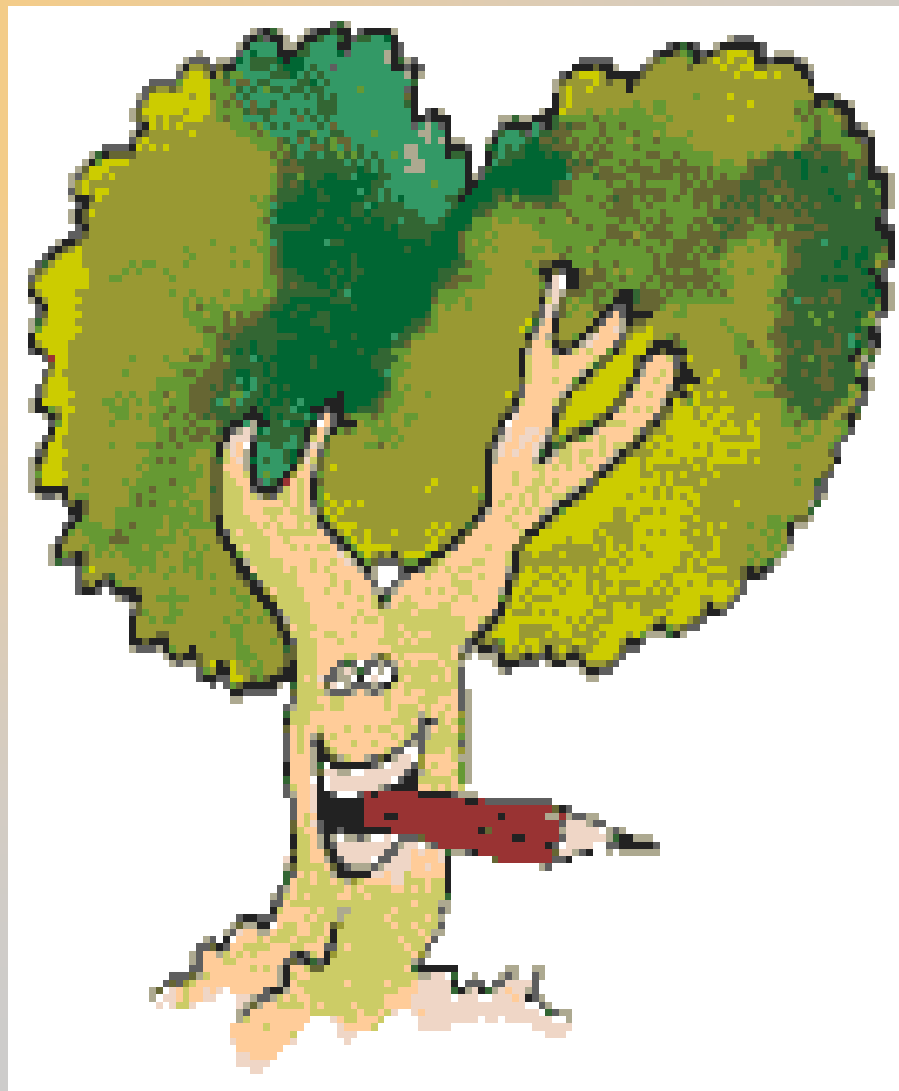
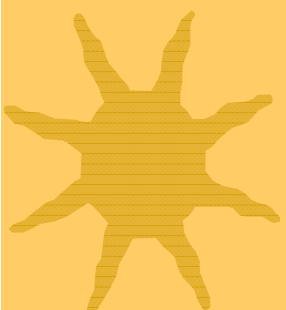
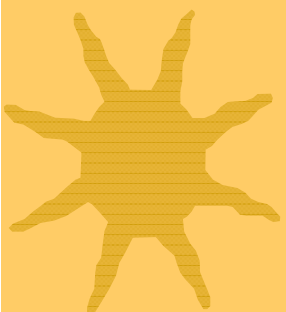
- Exposition > 7h/sem 21%
- Cause de mortalité 500-1000 décès/an

Doll *BMJ* 2004
Radke 2009

Lopez & Peto *WHO* 2006
www.oxygeneve.ch 2005

Priez 1999
OFSP 2005

Arrêt du tabac: Quels bénéfices?





Arrêt du tabac: Bénéfices sur la santé

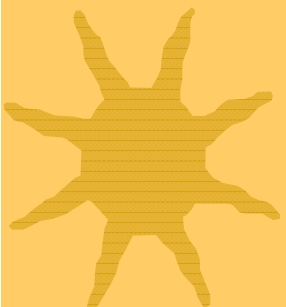
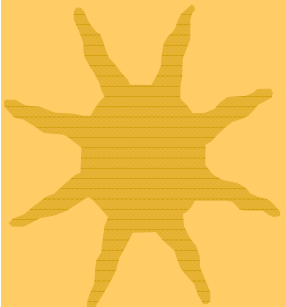
- ★ Arrêt du tabac:
 - bénéfique à tout âge, quel que soit l'état de santé
 - augmente espérance de vie & qualité de vie
- ★ Arrêt du tabac diminue risque cardio-vasculaire:
 - de 50% après 1 an
 - au niveau du non fumeur en 5-10 ans
 - au niveau du non fumeur en 10 ans chez les diabétiques
 - après événement cardio-vasculaire
- ★ Arrêt du tabac diminue risque de cancer:
 - Progressivement en ~ 15 ans
- ★ Interdiction de fumer dans lieux publics diminue:
 - risque d'infarctus myocarde de 19% en quelques mois

Surgeon General *USDHHS* 1990

Al-Delaimy *Diabetes Care* 2001

Doll *BMJ* 2004

Glantz *Prev Med* 2008

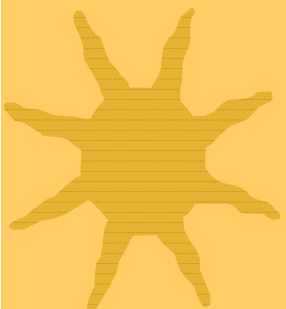
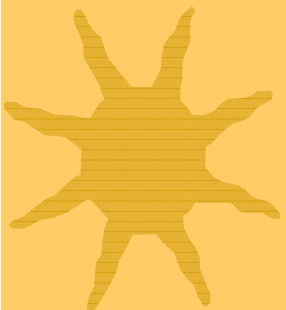


Arrêt du tabac: Bénéfices à court terme

- ★ Améliorer: bien-être, performances physiques, estime de soi, goût, odorat, haleine, odeur
- ★ Réduire symptômes: toux, enrrouement, faible capacité d'effort, brûlures d'estomac, stérilité, problèmes d'érection
- ★ Se libérer de la dépendance
- ★ Respecter santé d'autrui: famille, collègues
- ★ Optimaliser la croissance du fœtus / nouveau-né
- ★ Etre un modèle pour ses enfants
- ★ Economies (1 paquet cigarettes/j = Fr. 2500.-/an)

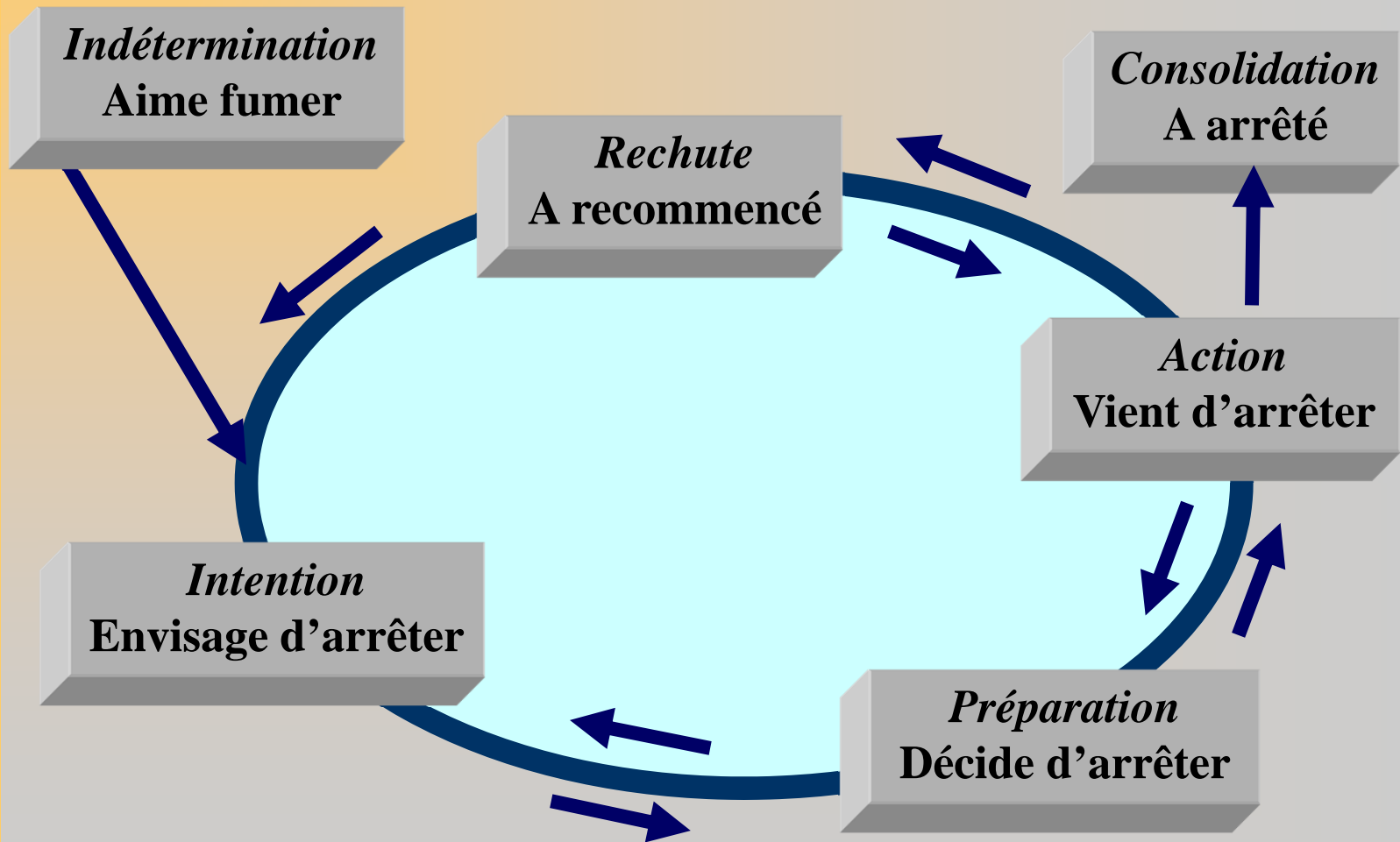
Cornuz *Schweiz Med Forum* 2004

Arrêt du tabac: Comment ça se passe?

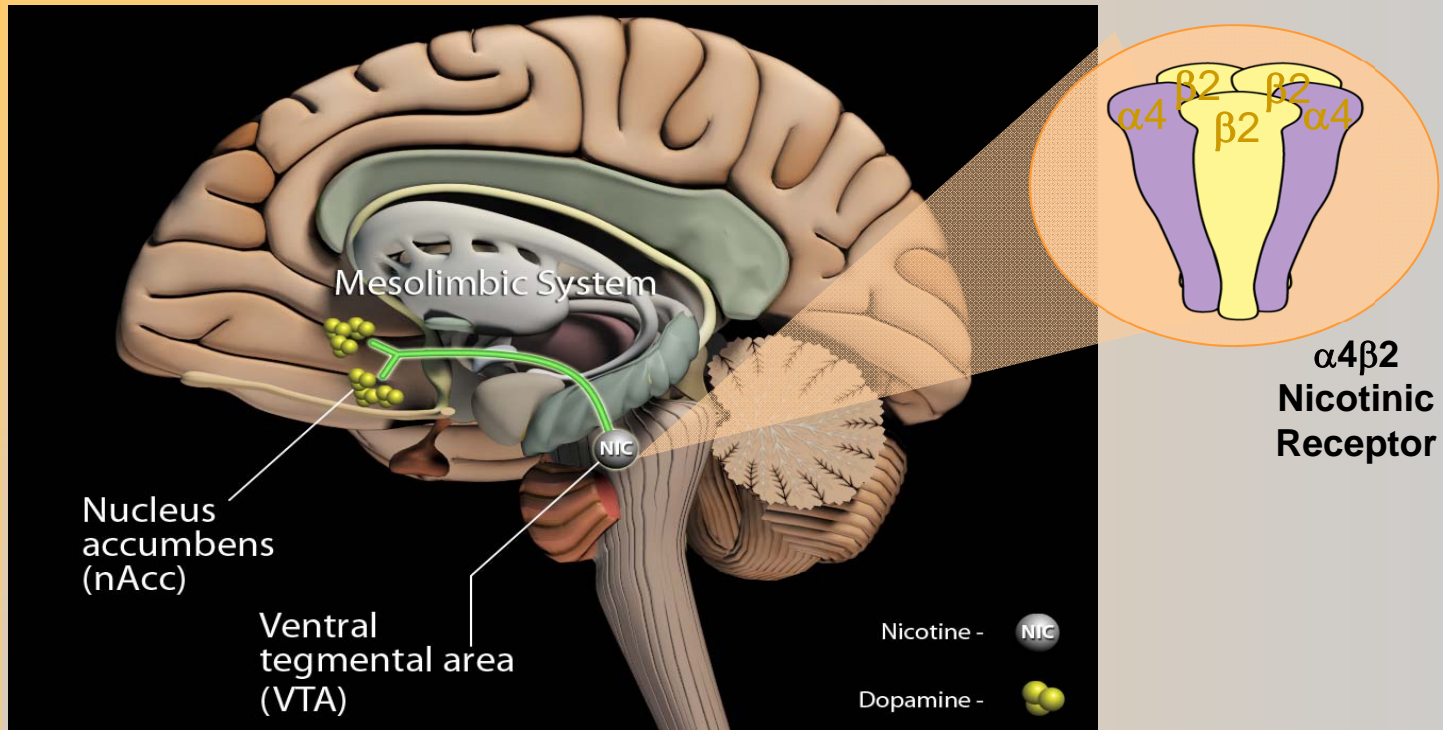




Arrêt du tabac: Processus par stades de motivation



Arrêt du tabac: Dépendance à la nicotine 1



★ Dépendance due à la nicotine:

- Absorption en « shoot »: 7 sec du mégot au cerveau
- Action sur récepteurs nicotiques cérébraux
- Élimination rapide: 1-2h

Benowitz *Clin Pharmacol Therap* 2008



Arrêt du tabac: Dépendance à la nicotine 2

- ★ Dépendance psychologique & comportementale:
 - Effets psychiques stimulants: plaisir, attention, humeur
 - Réduction du stress: illusion car calme le sevrage
 - Lien entre effet & situations: stress, ennui, convivialité

- ★ Dépendance physique: 80% des fumeurs
 - Besoin de calmer symptômes de sevrage: "**craving**" (< 5min), irritabilité, anxiété, insomnie, dépression, faim, prise de poids
 - > 10 cigarettes/j 1^{ère} cigarette < 1h après réveil

- ★ Evolution du sevrage:

– Pic du sevrage physique	48-72h
– Fin sevrage physique	10-30 jours, variable
– Fin sevrage psychologique	3-12 mois, variable

Benowitz *Clin Pharmacol Therap* 2008



Arrêt du tabac: Quelles méthodes individuelles?



Une tâche
passionnante
...mais difficile!



Arrêt du tabac: Méthodes efficaces 1

arrêt à 1 an

★ Arrêt spontané: très utilisé, peu efficace 3%

★ Conseils par professionnel de santé

- Conseil individuel bref < 3 min 6%
- Conseil individuel modéré/intensif >3 min, plan arrêt & stratégies prévention rechute 12%
- Conseils intensifs en groupe (volontaires) 18%
- Efficacité augmente avec durée & nombre séances

★ Conseils sans contact professionnel

- Documents, vidéo, programme internet 6%

Cochrane Library 2005

USDHHS *Guideline* 2008



Arrêt du tabac: Méthodes efficaces 2

arrêt à 1 an

★ Médicaments:

- Conseil bref/intensif & substituts en nicotine: patch, gomme, pastille, inhalateur, combiné 14-19%
- Conseils intensifs & Varenicline (Champix®) 22%
- Conseils intensifs & Bupropion (Zyban®) 19%
- Double efficacité de toute forme de conseil

★ Méthodes d'efficacité douteuse: effet placebo

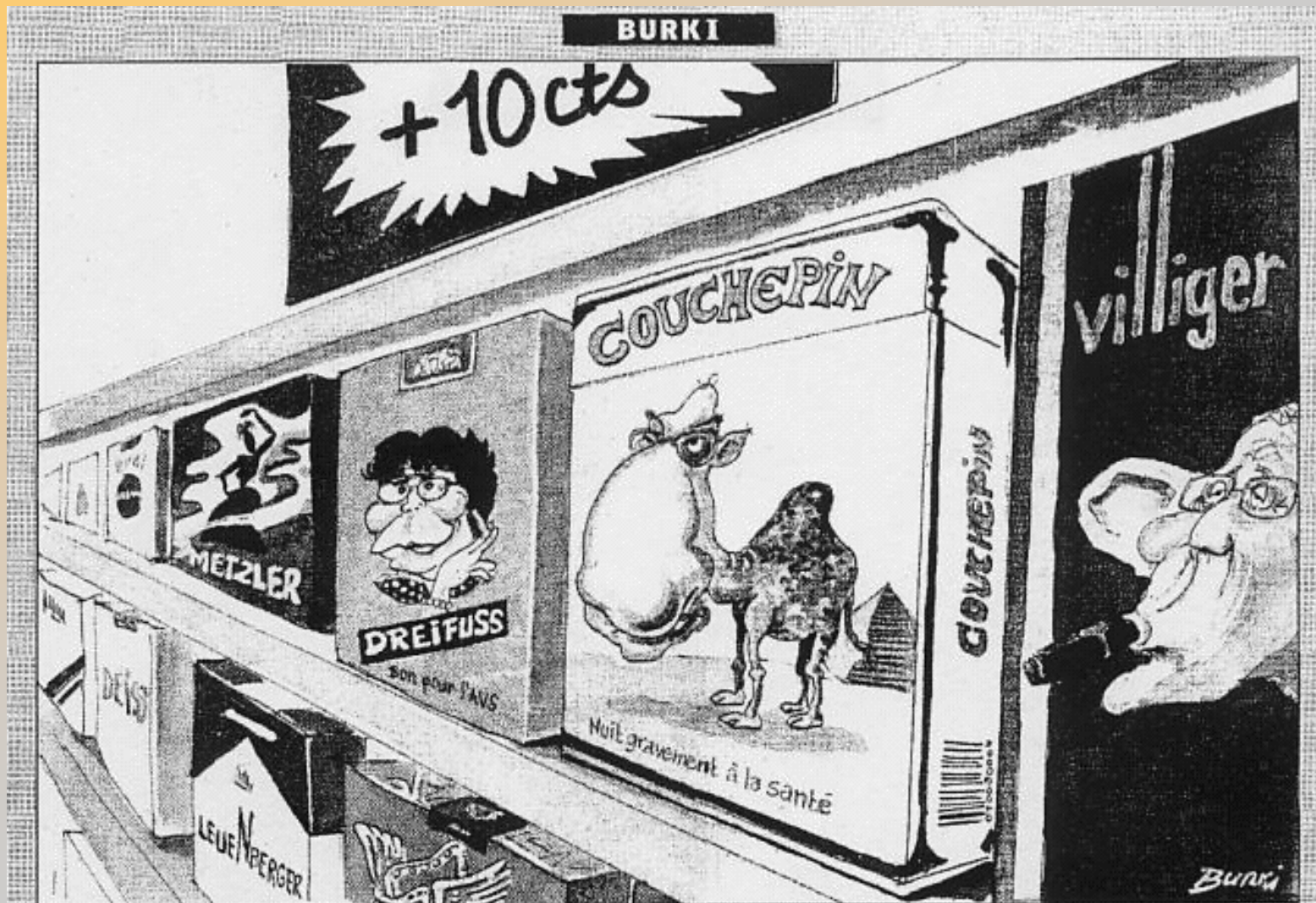
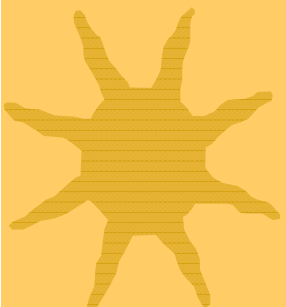
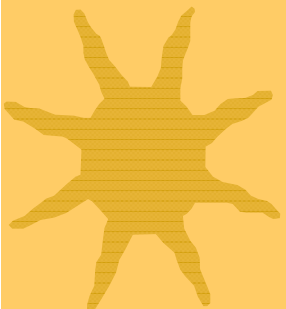
- Hypnose 9%
- Acupuncture 9%

Cochrane Library 2005

USDHHS *Guideline* 2008



Arrêt du tabac: Quelles stratégies pour la population?



Tabac: le Conseil fédéral pour une augmentation à petits pas

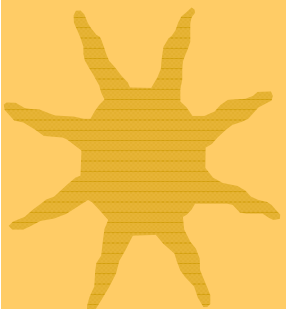
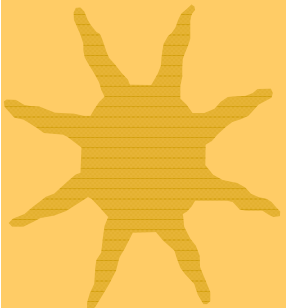
Lire en page 5



Prévention du tabagisme: Stratégies pour la population 1

- ★ Prix & taxation élevés du tabac:
 - Adultes: + 10% prix = - 4% consommation
 - Jeunes: + 10% prix = - 10% consommation

- ★ Interdiction de la publicité
- ★ Régulations sur l’emballage de tabac:
avertissements sanitaires, photos
- ★ Régulations sur le contenu du tabac
- ★ Offre de services de désaccoutumance au tabac





Prévention du tabagisme: Stratégies pour la population 2

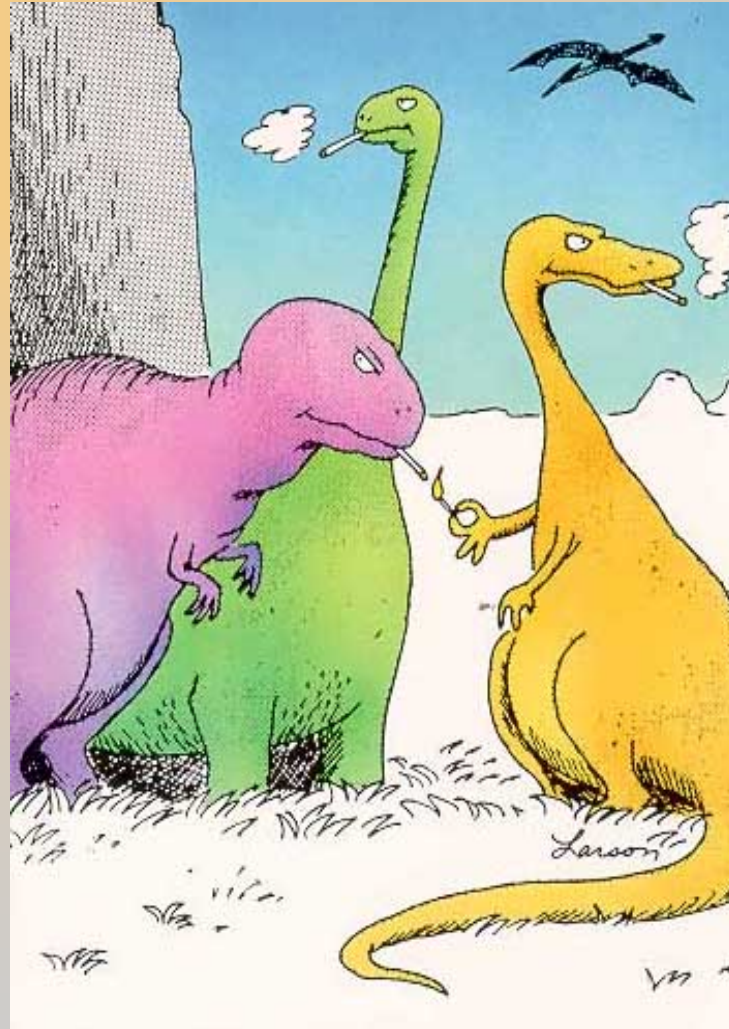
- ★ Lieux publics & de travail sans fumée réduisent
 - Exposition & gêne à fumée passive
 - Taux de particules fines nocives: -60-90%
 - Perception du tabagisme comme norme sociale
 - Nombre de fumeurs dans population: -2%
 - Nombre de fumeurs chez employés: -6%
 - Risque d'infarctus de 19% dès le 31.10.09 à Genève
 - Baisse vente de tabac

MAIS

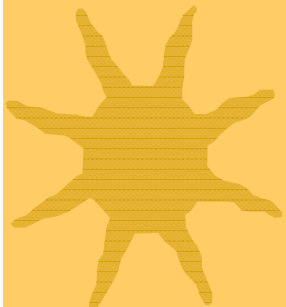
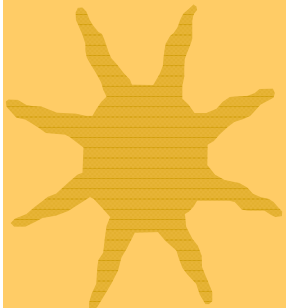
- Pas de baisse de revenus dans restauration

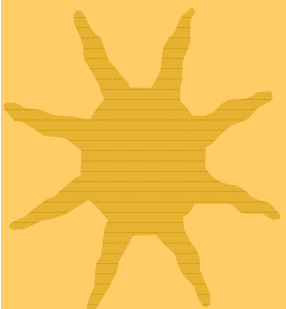
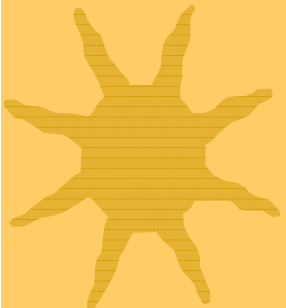
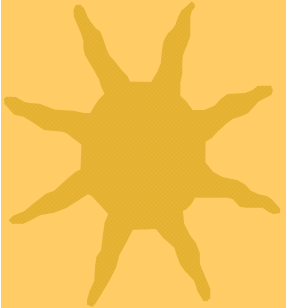
FCTC OMS 2003

Maintenant vous savez tout...



...sur la vraie raison de l'extinction des dinosaures!





Conclusions

- ★ Le tabagisme actif et passif nuit gravement à la santé notamment des diabétiques
- ★ Le tabagisme est un problème majeur de santé publique
- ★ L'arrêt du tabac est bénéfique pour tous et réduit rapidement les risques cardio-vasculaires
- ★ L'arrêt du tabac est un processus par stades de motivation & une libération de la dépendance à la nicotine
- ★ Les conseils des professionnels de santé & les médicaments (nicotine, varenicline, bupropion) sont des méthodes efficaces d'arrêt du tabac
- ★ Un prix élevé du tabac et des lieux publics et de travail sans fumée favorisent l'arrêt du tabac dans la population

Merci pour votre attention!