

Tabagisme actif

Personnaliser pour améliorer les chances de sevrage

Bien que les fumeurs connaissent les risques de leur tabagisme, beaucoup nient leur propre vulnérabilité et pensent qu'en continuant de fumer, ils échapperont aux accidents cardiaques ou au cancer du poumon. A l'opposé, être confronté à sa maladie facilite la décision à se prendre en charge.

Une équipe néozélandaise a amélioré la motivation au sevrage et les chances de réussite (25% de succès à 1 an) en faisant réaliser aux patients une spirométrie. Prendre conscience concrètement de l'altération de sa fonction pulmonaire est le déclic qui amène le fumeur à la décision d'arrêt. La spirométrie a été couplée, mais pas dans tous les cas, à des tests génétiques révélant des mutations associées au risque de cancer du poumon. Ces tests génétiques ne sont pas accessibles au grand public en France.

Young R. et coll., Postgraduate Medical Journal, Janvier 2010

Suivre les patients qui ont été hospitalisés pour pneumopathie aigüe permet de déceler un cancer du poumon.

Une étude rétrospective a été réalisée aux USA chez des vétérans hospitalisés entre 2002 et 2007. Elle a inclus plus de 40 000 patients âgés de plus de 65 ans, hospitalisés pour pneumopathie aigüe nécessitant une antibiothérapie. 9,2% de ces patients, dont 98% d'hommes, ont présenté un cancer du poumon dans un délai médian de 297 jours après l'hospitalisation. Ce pourcentage est plus élevé que dans des études précédentes faites sur des sujets non sélectionnés par l'âge.

L'article rappelle que le tabagisme est le premier facteur de risque du cancer du poumon. Une surveillance après hospitalisation, par radio pulmonaire systématique, est donc indispensable.

Mortensen EM et coll., American Journal of Medicine, Janvier 2010

L'arrêt du tabac après le diagnostic de cancer à un stade précoce améliore le pronostic à 5 ans.

Une méta analyse britannique révèle que les chances de survie à 5 ans sont plus que doublées chez les patients qui arrêtent de fumer après que leur cancer ait été découvert à un stade précoce. Pour les cancers non à petites cellules (les plus nombreux) la survie est de 33% pour ceux qui continuent à fumer vs 70% pour ceux qui ont arrêté. Les résultats sont également améliorés pour les cancers à petites cellules, habituellement de mauvais pronostic (29% vs 63%). Le risque de rechute, de métastases ou d'autre cancer est lui aussi très diminué par le sevrage tabagique.

Ceci s'expliquerait par un effet direct sur la progression de la tumeur, plus que par la diminution des complications du tabagisme. En outre, les produits de la fumée du tabac interfèrent avec la chimiothérapie anticancéreuse et les thérapies ciblées, réduisant leur efficacité.

Il ne faut donc pas hésiter à proposer une aide au sevrage chez les fumeurs atteints de cancer du poumon et particulièrement au stade précoce de leur maladie.

Chronique du Dr Mesny n ° 8

Parsons A et coll., British Medical Journal, Janvier 2010

La cigarette du réveil est la plus toxique

Il est bien connu que les fumeurs les plus dépendants fument leur première cigarette dès le réveil pour rétablir au plus vite leur nicotémie.

Une étude américaine a montré que, chez 252 fumeurs, on trouvait dans le plasma des taux différents de cotinine (le principal métabolite de la nicotine) chez des sujets fumant pourtant le même nombre de cigarettes. Une analyse plus fine a révélé que le taux plasmatique de la cotinine est d'autant plus élevé que la première cigarette est fumée plus tôt après le réveil. Il est 2 fois plus élevé que chez ceux qui attendent une heure pour consommer leur première cigarette.

Le taux de cotinine reflétant le risque de cancer du poumon, fumer dès le réveil augmenterait encore ce risque, pour le Dr Muscat.

Muscat J. et coll., Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention, Décembre 2009

Les études qui concluaient à un rôle protecteur du tabac dans le développement de la maladie d'Alzheimer sont controversées

En effet, celles qui attribuaient un rôle favorable au tabac ont été menées par des auteurs travaillant avec l'industrie cigarettièrre. A l'inverse, celles menées par des auteurs indépendants concluent à une augmentation du risque chez les fumeurs.

En prenant en compte l'ensemble des études (43 disséquées par les auteurs de l'article), le fait de fumer n'a pas d'effet significatif.

Cataldo JK et coll., Journal of Alzheimer's Disease, Janvier 2010

Obturer les perforations des filtres de cigarette ou comment augmenter son intoxication

Beaucoup de fumeurs ont pris l'habitude d'obturer les orifices de ventilation du filtre pour inhaler plus de fumée, donc plus de nicotine. L'article montre que des jeunes fumeurs de 15 ans déjà dépendants et gros consommateurs sont tout à fait capables de réguler la quantité de nicotine absorbée en bouchant plus ou moins ces perforations en fonction de leurs besoins.

Malheureusement, cette habitude entraîne une inhalation plus importante de produits toxiques, dont le monoxyde de carbone.

Collins CC et coll., Nicotine Tobacco Research, Février 2010

Les jeunes et le tabac

Les étudiants fument moins

En Juin 2009, une enquête de la SMEREP (une des mutuelles étudiantes) portant sur 12 000 étudiants franciliens retrouvait 25% de fumeurs contre 30% en 2007....

.... Mais les fumeurs consomment davantage: le nombre de cigarettes fumées est passé de 8,9 à 9,3/jour et seulement 1,6% des étudiants interrogés ont arrêté de fumer suite à l'application du décret de Novembre 2006.

4 autres régions ont participé à cette enquête des mutuelles étudiantes et les données en sont superposables.

Chronique du Dr Mesny n ° 8

Enquête Santé CSA /SMEREP, juin 2009. Communiqué de presse du 27 Oct. 2009

Les raisons qui empêchent les jeunes de devenir fumeurs

Plus de 700 élèves allemands de 12 à 15 ans, des deux sexes, ont écrit les motifs qui les dissuadent de fumer. Chacun pouvait en lister plusieurs.

En tête, les risques pour la santé (78%) étaient suivis par le préjudice esthétique (38%) surtout cité par les filles, puis par le manque de bénéfice personnel apporté par la cigarette (25%). Le coût de la cigarette ne venait qu'en 4^{ème} position et n'était cité que par 1 jeune sur 5.

Les jeunes non fumeurs font donc preuve de maturité dans leur décision de s'abstenir. Sauront-ils garder leurs bonnes résolutions quand ils auront vieilli ?

Schneider S. et coll., Health Policy, 20 Novembre 2009

Efficacité relative d'un programme scolaire de prévention d'usage des drogues dans 7 pays européens

Un programme innovant de 12 interventions d'une heure, à raison d'une séance par semaine, associant information sur le tabac, l'alcool et le cannabis et stratégies de développement des compétences psychosociales, a été mis en place dans 170 collèges de 7 pays européens pendant l'année scolaire 2004/2005 pour des élèves de 12 à 14 ans.

L'article fait le point sur les résultats obtenus : ils étaient positifs 18 mois après l'action, en ce qui concerne la consommation d'alcool et de cannabis, mais si l'entrée dans le tabagisme s'est fait plus tardivement pour les nouveaux fumeurs, on n'a pas observé de diminution de consommation, ni d'arrêt du tabac chez les élèves déjà entrés dans le tabagisme.

Les auteurs soulignent le peu d'effet des interventions de prévention du tabagisme chez les jeunes.

Faggiano F. et coll. Drug and Alcohol Dependence, . 15 Janvier 2010, publication en ligne avancée