TABAC ET SANTÉ ORALE : ÇA VA FUMER!

ANNE-GAËLLE CHAUX

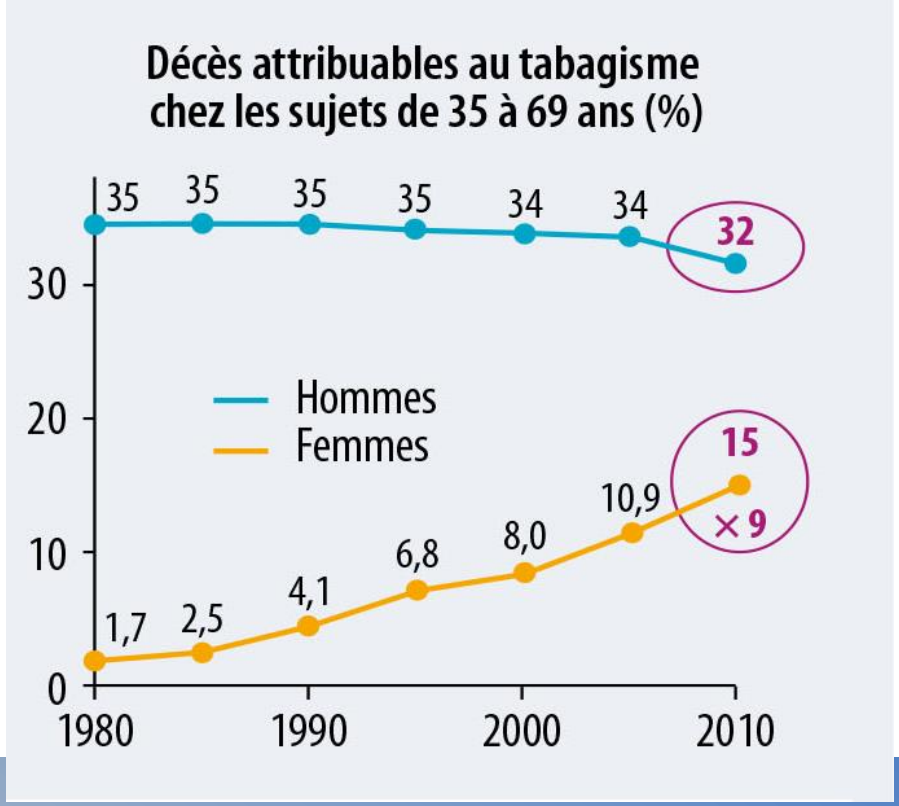
NANTES

POURQUOI PARLER DU TABAC?

- Parce que le tabac tue
- Près de 75000 morts / an (chiffres France 2021)
- Soit un crash aérien par jour!

LA FRANCE SUR LE PODIUM (ON EN RÊVAIT ;))

- En France, en 2021, près de 32 % des 18-75 ans déclaraient fumer
- Parmi la population des 18-75 ans, un quart déclarait fumer quotidiennement
- Augmentation du tabagisme des femmes depuis les années 70
- Aucun succès des politiques « antitabac » successives ; impact pandémie?



POURQUOI FUME-T-ON?

- Pour faire comme les autres, pour essayer, pour se rebeller, pour « faire grand »
- Pour se calmer, déstresser
- Pour faire la fête
- Parce qu'on aime bien
- Parce qu'on en a envie
- …
- Parce qu'on en a besoin

En route vers la dépendance

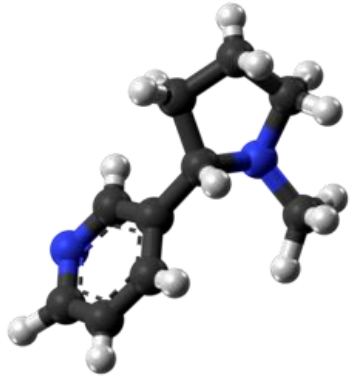
CONSÉQUENCES DU TABAC SUR LA SANTÉ

CONSUMONS QUELQUES IDÉES REÇUES…

LES IDÉES REÇUES LES PLUS COURANTES(Y COMPRIS CHEZ CERTAINS PROFESSIONNELS DE SANTÉ)

- Dans la cigarette, la nicotine est le plus dangereux
- Le seul risque c'est le cancer du poumon
- Quand on est un petit fumeur, ce n'est pas si grave
- Faire du sport limite les effets nocifs du tabagisme = « décrasser » son corps
- Quand on arrête de fumer, on est plus stressé
- Quand on arrête de fumer, on grossit
- C'est moins grave de fumer quand on est jeune
- Arrêter après 70 ans, ça ne sert à rien
- Une cigarette de temps en temps, ce n'est pas si grave quand on est enceinte
- Les cigarettes avec filtre sont moins dangereuses pour la santé
- Les cigarettes roulées sont moins dangereuses pour la santé

A QUOI SERT LA NICOTINE?



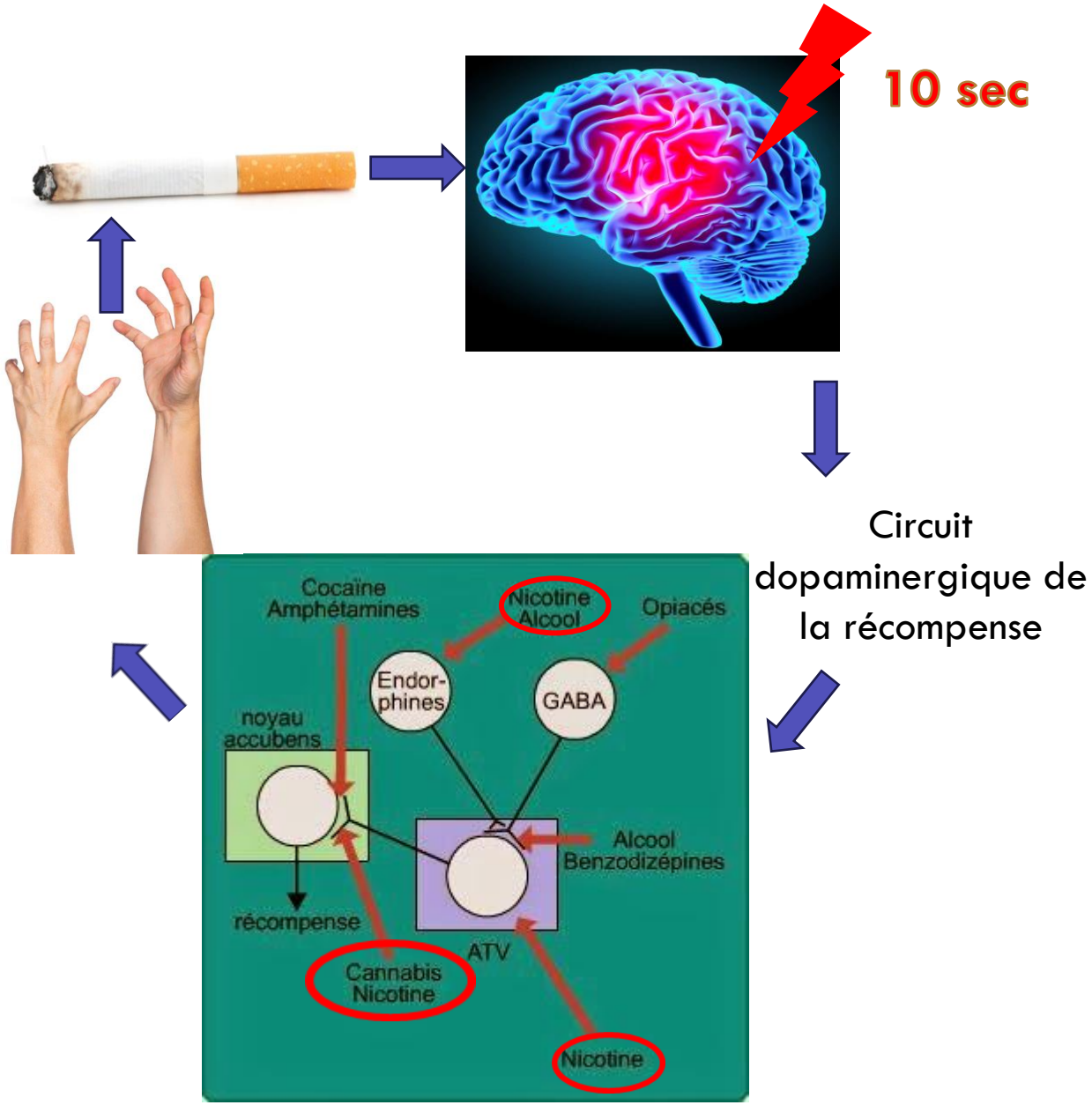
- Nicotine = alcaloïde
  - Psychotrope : effet stimulant
- Augmentation de la TA, de la FC
- Libération d'adrénaline, de dopamine
- Diminution de l'appétit
- Augmentation du métabolisme
- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Fixation sur les récepteurs nicotiniques (excitation du neurone post-synaptique)
- Impliquée dans genèse de certaines pathologies (BPCO, maladies cardiovasculaires, cancers)

La nicotine seule n'est pas dangereuse (à court ou moyen terme)

Mais c'est elle qui rend dépendant en saturant les récepteurs nicotiniques et en activant la voie dopaminergique (voie de la récompense) => plaisir

Et secondairement, au sevrage : souffrance et manque

Diminution du contrôle cortical dans le phénomène de dépendance



Chez un fumeur : augm de +50% des récs nicotiniques

La cigarette délivre un « shoot » de nicotine

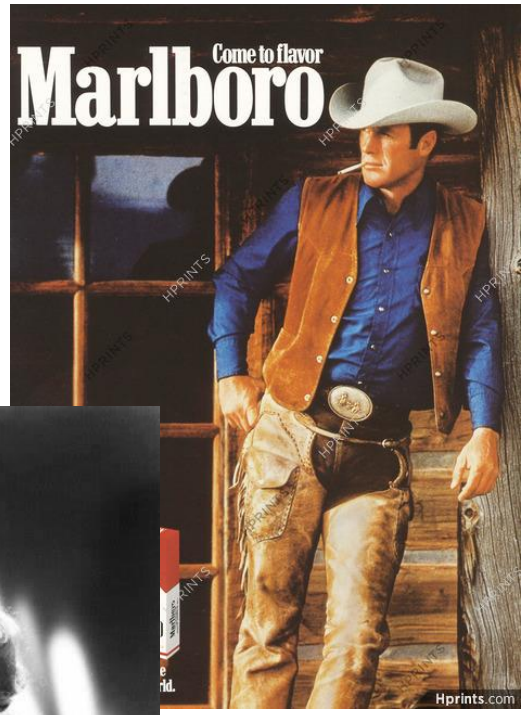
Les récepteurs nicotiniques sont toujours présents => un ancien fumeur ne devient jamais un non-fumeur (mais reste un ex-fumeur)

RÔLE « ANTISTRESS » DU TABAC

- Moment de retour au calme : « j'ai l'impression que mes soucis de la journée s'envolent avec la fumée »,
- Moment pour soi (pause)
- Oralité?

RÔLE SOCIAL DU TABAC

- En diminution
- Ça « fait sérieux », « plus vieux »
- C'est festif
- Historiquement : image virile (cow boy, bad boy)
- Rôle clé de la « pause clope », du « café-clope »
- Donne une contenance
- Technique de drague (!!!) : allumer une cigarette à quelqu'un, tirer une taffe en regardant quelqu'un



TABAC ET RISQUES SUR LA SANTÉ

OUI…

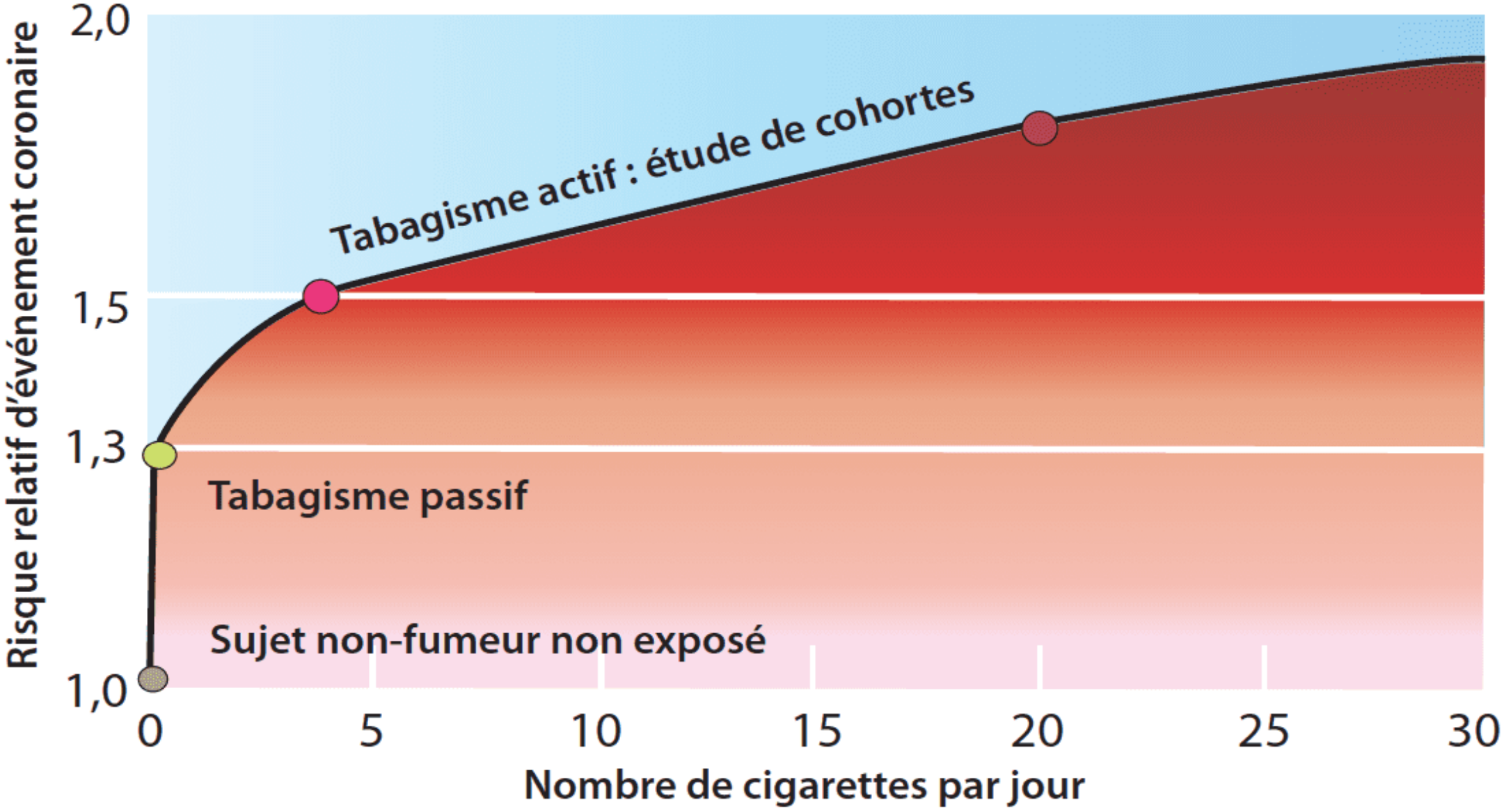
- Le tabac est responsable de 90% des cancers du poumon, 70% des cancers des VADS et de pathologies cardiovasculaires

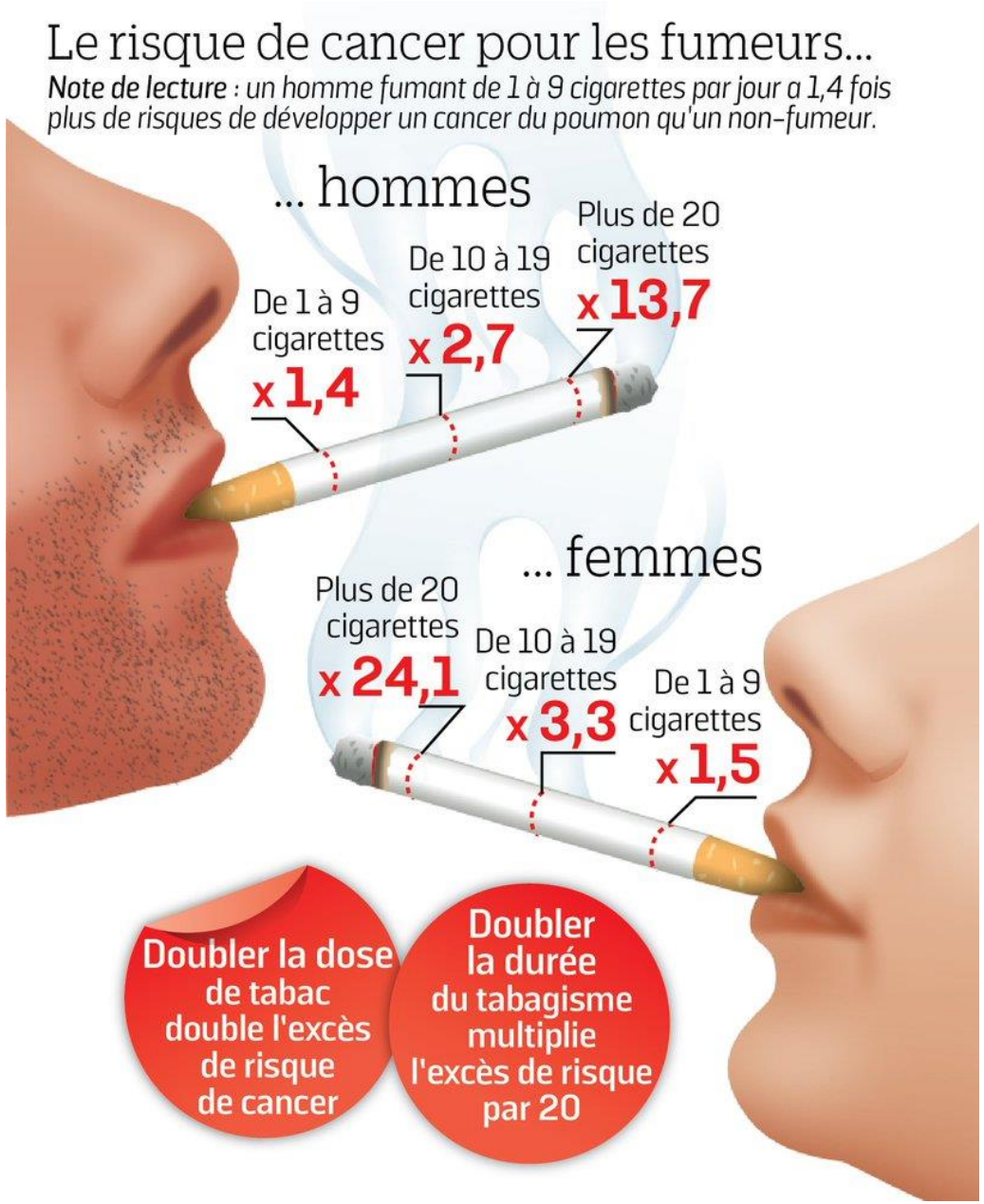
- Le risque de cancer est proportionnel à l'imprégnation tabagique (ancienneté + nombre)

MAIS…

- Il est aussi responsable de 70% des cancers de la vessie, d'un grand nombre de cancers du sein, utérus, ovaire…

- Le risque est aussi dépendant de la manière de fumer
- Il n'y a pas de proportionnalité pour le risque cardiovasculaire


Risque relatif d'événement coronaire
2,0
1,5
1,3
1,0
Tabagisme actif : étude de cohortes
Tabagisme passif
Sujet non-fumeur non exposé
0
5
10
15
20
25
30
Nombre de cigarettes par jour



Source : HAS, tabac-info-service

TABAC ET MODE DE VIE

- Sport :
  - Aucune incidence pour « décrasser » l'organisme
  - Aucune incidence sur les effets indésirables du tabac
  - Constitue une aide au sevrage
- Stress : confusion avec symptômes du sevrage!
- Prise de poids à l'arrêt / fumer fait maigrir
  - Moins de goût, moins d'appétit
  - Prise de poids à l'arrêt < 3 kgs dans plus de 50% à 10 ans

TABAC ET ÂGE

- En 2019, **41** % des séjours à l'hôpital pour une maladie liée au tabac (infarctus, cancer du poumon, BPCO...) concernaient des patients âgés de **35 à 49** ans
- **19** % des séjours concernaient des jeunes fumeurs âgés de **15 à 34** ans
- Arrêt du tabac : bénéfique à tout âge!! Chez sujet âgé
  - Gain d'espérance de vie persiste
  - Diminution risque Alzheimer, démence vasculaire, BPCO, cataracte et DMLA… surtout si comorbidités comme diabète ou HTA.

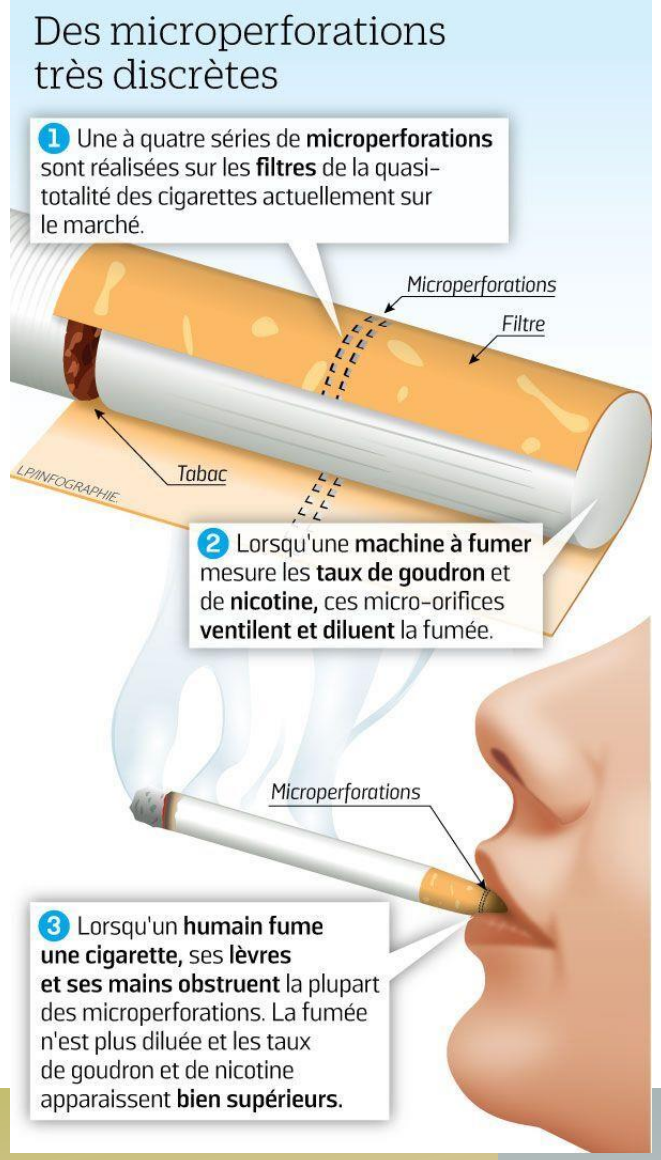
TABAC ET GROSSESSE

- UE : 15% des femmes enceintes fument
- Risque de mort in utero X3
- Risque d'accouchement prématuré
- Poids de l'enfant : en moyenne 200g inférieur
- Présence de nicotine et cotinine dans le liquide amniotique

- Mais avant d'être enceinte :
  - Diminution de la fertilité
  - Et troubles de l'érection pour l'homme

TABAC « BIO » = TABAC + BEAU?

- Filtres



- Cigarettes roulées :
  - Peut paraitre plus naturel mais…
  - Pour les tabacologues, 1 cig roulée = 2 cig manufacturées
  - 2 fois plus de nicotine en moyenne, 2 fois plus de CO2 expiré en moyenne

AU NIVEAU INTRA-ORAL

- Effet thermique : élévation de température
- Effet chimique :
  - dans la fumée : nitrosamines, hydrocarbures, polonium, benzènes
  - Initiateurs et promoteurs de tumeurs
- Atteinte vasculaire : Altérations de la microcirculation
- Atteinte salivaire (flux, pH, protéines)
- Dysrégulation immunitaire, microbiotale et microenvironnementale
- Colorations dentaires

- Mais : diminution de l'inflammation

Mr P. 59 ans

- Tabac : 40 Cig/jour
- Motif de Cs : atteinte parodontale

- Action du tabac sur la muqueuse orale:
  - Effet thermique : élévation de température
  - Effet chimique :
    - dans la fumée : nitrosamines (NNN), hydrocarbures (NNK, benzopyrène), polonium,…

    => Initiateurs et promoteurs de tumeurs : benzopyrène agit sur gène codant la p53. NNN et NNNK agissent sur régulation prolifération cellulaire et gènes suppresseurs de tumeur
  - Altérations de la microcirculation
  - Dysrégulation immunitaire

ET L'E-CIGARETTE?

toxics

MDPI

Review *Toxics* **2022**, *10*, 74. https://doi.org/10.3390/toxics10020074

The Effects of E-Cigarette Aerosol on Oral Cavity Cells and Tissues: A Narrative Review

Paweł Szumilas [1], Aleksandra Wilk [2], Kamila Szumilas [3,*] and Beata Karakiewicz [1]

- L'e-cigarette contient : du formaldéhyde (cancérigène), de l'acroléine (probablement cancérigène), de l'acétaldéhyde et du plomb (potentiellement cancérigènes)
- + rôle à long terme de la nicotine
- Modifications salivaires, du microbiote et du microenvironnement oral
- Probables altérations cellulaires

=> Études nécessaires

=> C'est mieux, mais…

ALORS POURQUOI FUME-T-ON?

Parce qu'on est dépendant…

POURQUOI PARLER DE L'ARRÊT

Bénéfices au niveau général

20 min	3h	24h	48h	2-12 sem	3-9 mois	1 an	5 ans	10 ans	>10 ans
Normal. FC et TA	Normal. oxygén. cellulaire	Élimination totale du CO	Élimination de la nicotine Récup. du goût	Amélior. circulation et souffle	Capacité respi. augm. 10%	Risque AVC idem non fumeur	Risque accident cardiaque 2x< fumeur	Risque KC poumon 2x< fumeur	Risque cardiovascu. idem non fumeur

POURQUOI PARLER DE L'ARRÊT

Bénéfices au niveau de la cavité orale

Et il faut s'appuyer sur la motivation bucco-dentaire du patient!!!

COMMENT?

Les fumeurs connaissent en général les conséquences sur la santé

⇒ Compléter les informations

⇒ Ne pas culpabiliser le patient

⇒ Faire jouer les bons leviers

Dépendance physique

- Induit le manque : irritabilité, craving, augmentation de l'appétit, difficultés de concentration, tristesse, anxiété, troubles du sommeil, souffrance…

→ Compenser par la prescription de substituts nicotiniques à dose adaptée

Dépendance psychique : plaisir/soulagement

→ Échanger avec le patient pour identifier comment il pourrait trouver une autre source de réconfort (non addictive!!)

Dépendance comportementale : la circonstance déclenche la consommation => automatisme

→ Déterminer des schémas de contournement des situations ou développement de stratégies de contrôle ; associer thérapies « alternatives » si nécessaire (TCC)

Motiver en 30 secondes : le **conseil minimal** (systématique devant tout patient fumeur)

- Avez-vous déjà envisagé de fumer?
- Bénéfices attendus
- Brochure ou tabac info service
- Rv ultérieur pour en parler

Motiver en 5 minutes : **L'intervention brève**

- Recueil d'info sur consommation, souhait d'arrêter ou non, manière envisagée
- Information sur l'aide possible
- Suivi proposé
- Ask, advice, assist, arrange

Motiver en 30 minutes : **l'entretien motivationnel**

- Entretien collaboratif pour renforcer la motivation
- Engagement
- Focalisation sur un objectif
- Évoquer le discours de changement
- Planifier le changement
- Proposer un traitement

TEST DE FAGERSTRÖM

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes	3
- 6 à 30 minutes	2
- 31 à 60 minutes	1
- Plus de 60 minutes	0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par exemple cinémas, bibliothèques) ?

- Oui	1
- Non	0

3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- A la première de la journée	1
- A une autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins	0
- 11 à 20	1
- 21 à 30	2
- 31 ou plus	3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- Oui	1
- Non	0

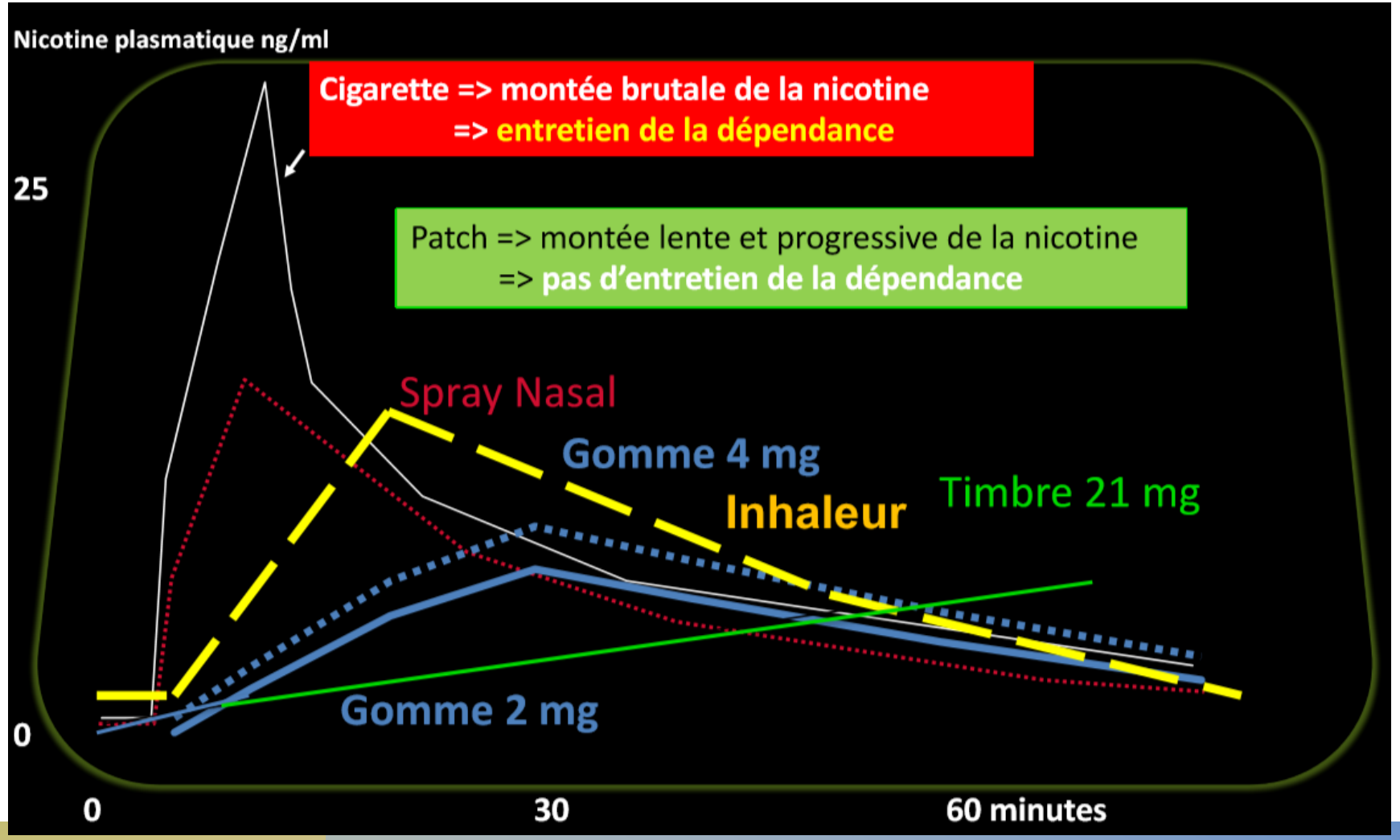
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malades au point de rester au lit presque toute la journée ?

- Oui	1
- Non	0

Interprétation : Dépendance :

Très faible	**0-2**
Faible	**3-4**
Moyenne	**5**
Forte	**6-7**
Très forte	**8-10**

COMMENT SUBSTITUER?



- Associer les formes à diffusion lente et plus rapide : patch + gommes ou comprimés
- Patchs : préférer les formes à libération /24h plutôt que 16h (évite le craving)
- 1 cigarette = 1 mg de nicotine
- Adapter selon degré de dépendance et selon façon de « tirer » sur la cigarette
- Contrôler la tolérance à 48 h

On se lance??? Pour tous nos patients fumeurs, plus particulièrement …

- En parodontologie
- En implantologie
- En chirurgie orale
- Tout arrêt est bénéfique
- Bénéfices supérieurs si minimum 3 à 4 semaines préop et 3 à 4 semaines post op (or on élimine 80% des effets indésirables dus au sevrage en 4 à 8 semaines, il serait dommage de ne pas continuer!!!!)

MERCI DE VOTRE ATTENTION!