



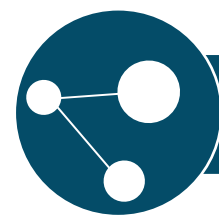
NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - N°9
**TABAC ET
COVID-19**

Comment comprendre les différentes informations entendues, lues sur le lien entre **fumeurs/Covid-19** ? sur la dangerosité entre **fumée inhalée et nicotine** ?

Les réponses entendues sont parfois contradictoires...
Voici donc un **point d'INFORMATION**, réalisé en collaboration avec le **Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie** du CHU.

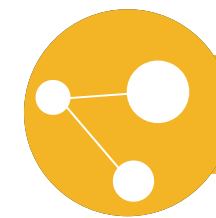


LIEN ENTRE FUMEURS & COVID-19

- Une étude chinoise tend⁽¹⁾ à montrer que **les fumeurs infectés par le coronavirus ont plus de risques de contracter des formes graves** de la maladie et de voir leur état s'aggraver.
- D'autres études mettent en évidence que les fumeurs sont **1,4 fois** plus susceptibles d'avoir des symptômes graves de la maladie COVID-19 et environ **2,4 fois** plus susceptibles d'être admis dans une unité de soins intensifs avec ventilation artificielle et risque de mort par rapport aux non-fumeurs⁽²⁾.
- Trois études montrent que dans leurs échantillons de personnes contaminées par le SARS-CoV-2, la proportion de fumeurs est moins importante que dans la population générale^(3,4).

Epidémiologie du tabagisme

Une enquête nationale a été conduite en avril 2020 par Santé Publique France. Parmi les fumeurs interrogés, **27% déclarent que leur consommation de tabac a augmenté depuis le confinement, 54% qu'elle est stable et 19% qu'elle a diminué**. La hausse moyenne du nombre de cigarettes fumées par les fumeurs quotidiens est de 5 cigarettes par jour. Les raisons mentionnées par les fumeurs déclarant avoir augmenté leur consommation étaient **l'ennui, le manque d'activité, le stress et le plaisir**. L'augmentation de la consommation de tabac est plus fréquemment mentionnée par personnes âgées de **25-34 ans (41%)**, les personnes en **télétravail (37%)** et les **femmes (31%)**. L'augmentation de la consommation de tabac augmente avec le niveau d'anxiété, elle est plus fréquente en cas de dépression.



LIEN ENTRE NICOTINE & COVID-19

Selon 2 études publiées dans le Jama et The Lancet, une enzyme présente à la surface des cellules notamment pulmonaires agirait comme récepteur au SARS-CoV-2 et serait ainsi une porte d'entrée du virus dans l'organisme humain. **Ce récepteur est plus actif chez les fumeurs, ce qui les exposerait plus au risque d'infection COVID-19 comparativement aux non-fumeurs^(5,6)**.

Selon d'autres théories, la faible prévalence du tabagisme des patients COVID-19 pourrait s'expliquer par un effet protecteur de la nicotine et des récepteurs nicotiques du fumeur. **Il se pourrait que la nicotine empêche le virus de se fixer et de pénétrer dans les cellules.**





NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - n°9
**TABAC ET
COVID-19**

Réponses à vos questions
sur le tabac fumé, la
nicotine, les substituts
médicamenteux !



QUIZZ !

La nicotine est-elle dangereuse pour la santé ? NON Que ce soit dans les cigarettes, les e-liquides ou les substituts nicotiques médicamenteux, la nicotine est toujours extraite du tabac. Elle est responsable de la dépendance. Lorsque la nicotine est fumée, elle atteint très rapidement le cerveau (7-15 sec.) ce qui la rend addictive tandis qu'**avec les substituts, l'absorption est beaucoup plus lente et progressive, ne créant pas d'addiction.**

Quand le fumeur inhale la fumée du tabac, il «cherche» à avoir un taux sanguin de nicotine satisfaisant. Comme celle-ci s'élimine en seulement deux heures, le fumeur est poussé à reprendre une cigarette afin de ne pas ressentir les effets du manque. Il fume la plupart du temps par besoin.

Les substituts nicotiques ne sont pas dangereux pour la santé et doivent être prescrits à dose suffisante, en fonction des besoins, pour atténuer les «symptômes de sevrage» et ainsi le rendre plus confortable.

Bibliographie

⁽¹⁾Guan WJ. New England Journal of Medicine - ⁽²⁾Vadavas CI. TID (Tobacco Induced Diseases) - ⁽³⁾Brake, S.J. J. Clin. Med. - ⁽⁴⁾Oakes JM. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. - ⁽⁵⁾Xiaobo Yang. The Lancet. - ⁽⁶⁾Matt Arentz. JAMA

Qu'est-ce qui est nocif dans le tabac fumé ? C'est la combustion des produits du tabac fumé, près de 4000 substances nocives, qui sont responsables des maladies.



Elles sont essentiellement cardiovasculaires et respiratoires comme l'hypertension artérielle, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les maladies chroniques des voies respiratoires et les cancers.

La NICOTINE peut-elle me protéger contre la maladie COVID-19 ? Nous ne savons pas ! Aucune étude contrôlée ne permet de l'affirmer. Des études sont en cours pour le démontrer ou pas.

www.stop-tabac.ch/fr/a-la-une/coronavirus-tabagisme-et-nicotine
www.santepubliquefrance.fr/



COVID-19 et sevrage tabagique : Est-ce bien le moment ?

L'avis des experts

A. LEMERCIER

MÉDECIN ADDICTOLOGUE, SERVICE D'ADDICTOLOGIE, CHU DE ROUEN

La période du confinement n'a pas été propice aux consultations d'aide à l'arrêt du tabac puisqu'elles ont été de fait arrêtées. Malgré cela j'ai continué de maintenir le lien en répondant aux appels téléphoniques pour des conseils, des renouvellements d'ordonnance etc. J'ai appelé dès le début du confinement et un mois après tous les patients de ma file active. La plupart répondait : l'obligation de rester à la maison m'a permis d'échanger avec un certain nombre d'entre eux.

Si je n'ai jamais douté des compétences de chacun dans la difficulté, cette période m'a encore plus confortée sur cette capacité à trouver des solutions même quand tout semble compliqué.

La majorité des patients ont maintenu leur arrêt de tabac ou bien ont limité au maximum les « faux pas ». Beaucoup ont d'eux-mêmes adaptés leurs traitements avec beaucoup de justesse.

Cette période, pas facile, leur a permis malgré tout de trouver des stratégies face à l'ennui parfois, face aux émotions négatives telles que la peur, la tristesse ; à retarder quand une envie forte arrivait (il était difficile de sortir au bureau de tabac, les solutions s'imposaient d'elles-mêmes) et même pour une personne sédentaire à reprendre une activité physique via une émission à la télévision.

Pour d'autres la situation a été plus compliquée à gérer en même temps que la démarche de sevrage. Mais ce n'est pas grave ! on ne baisse pas les bras et on apprend de tout cela pour mieux réenclencher une démarche.

L'éducation thérapeutique vise à rendre le patient compétent et acteur de sa santé. Tous ces échanges et ces retours d'expériences vont dans ce sens et c'est parfait ainsi.

Les patients ont des compétences ! Bravo les patients !

K. PICHON

PSYCHOLOGUE, SERVICE D'ADDICTOLOGIE, CHU DE ROUEN

S'il est vrai, qu'il n'y a jamais de bon moment pour arrêter de fumer, cette période si particulière qu'a été le confinement a pu représenter un renforcement positif pour certains patients désireux d'en finir avec le tabac. Le télétravail, le chômage partiel, les enfants à la maison ont été parfois de vraies variables de vie favorables au projet de sevrage.

Occuper les journées, s'inscrire dans un autre rythme, être en distance sociale aura permis d'accéder à ces fameuses stratégies comportementales (travailler lors des consultations) qui emmènent vers la conduite du changement.

Pour autant, la chose n'aura pas été aisée pour tout le monde et révèle si il faut encore le rappeler que face à la dépendance, chacun jouera les cartes qu'il peut jouer.

Que l'adversité du moment n'est pas sans impact sur l'humeur de manière générale et sur les angoisses, le stress en particulier.

Ce qui néanmoins notable est que, les patients en fin de sevrage n'ont pas repris, ceux qui s'installaient dans leurs nouvelles habitudes et routines les ont maintenues et enfin ceux qui avaient exprimé leurs motivations à l'arrêt sont toujours déterminés même si ils n'ont pas enclenché le mouvement.

L'aspiration à accéder au changement relève d'une motivation intime et profonde, se libérer d'une dépendance est un vrai travail d'un entre soi, plus que d'un moment de vie si « extra-ordinaire » soit-il.

Newsletter rédigée par le dép. d'Epidémiologie et de promotion de la santé et le centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

Consultation de tabacologie

Consultation CSAPA Rouen : 02 32 88 90 43

Consultation CSAPA Saint Julien : 02 32 88 65 20

Retrouvez les newsletters santé du DEPS sur

le site internet du CHU / Service Promotion de la santé