

La cigarette électronique, une solution possible pour les héroïnomanes tabagiques ?

Enquête auprès des patients et des soignants du centre START-MASS de Liège

Mémoire réalisé dans le cadre de la
Formation continuée en tabacologie
Coordonnée par le FARES asbl

Dr Christine WINAND

Promoteur : Pr Pierre BARTSCH



Résumé du mémoire en 4 points

1. Problème majeur de santé publique et d'éthique professionnelle.
2. Aide à l'arrêt tabagique ? Usage de la cigarette électronique ?
3. Une double enquête auprès de patients toxicomanes tabagiques liégeois et des soignants du START-MASS.
4. Un projet d'aide à l'arrêt tabagique en 4 volets.

Résumé : problème majeur de santé publique

Caractéristiques de consommation de cet échantillon

- . A peu près tous les héroïnomanes fument la cigarette, beaucoup, depuis longtemps.
- . Le tabagisme est l'aspect mineur de leur vie de dépendance et d'errance.
- . Les toxicomanes ne sont pas des tabagiques comme les autres.
 - + que les autres, ils sont touché par tous les aspects de la pathologie dépendance.
 - que les autres, ils ne disposent d'une estime personnelle et d'un environnement leur permettant de se relever.
 - que les autres, ils ont accès au soins.

Résumé : possibilité de prise en charge

Caractéristiques évolutives de cet échantillon

- Avec l'âge, leur vie est plus sobre qu'à l'époque de leur folle jeunesse !
- Leur avenir pulmonaire et cardio-vasculaire ne présage rien de bon.
- Ils ont déjà réussi à s'éloigner de l'héroïne, parfois même de plusieurs produits.
- Ils ont créé des liens thérapeutiques solides les soignants.

Pourquoi n'en serait-il pas de même avec le tabac et l'aide d'un tabacologue ?

Méthodologie

Double enquête auprès des patients et des soignants

- Première partie spécifique à chacun des échantillons
 - **Groupe patients** : données personnelles, consommation d'héroïne, de tabac, poly-dépendance, motivation arrêt du tabac
 - **Groupe soignants** : données personnelles et professionnelles, statut tabagique.
- Deuxième partie commune au 2 groupes
 - Place de l'arrêt du tabac
 - Substitution avec la e-cigarette.

Méthodologie

Echantillons et critères d'inclusion

. Groupe patients

35 personnes âgées de 24 à 56 ans, moyenne de 42,5 ans. 80% d'hommes, 20% de femmes

- Héroïnomanes & tabagiques depuis au moins 10 ans.
- Bénéficiant d'un traitement de substitution pour l'héroïne.
- Suivi depuis au moins 1 an au minimum 1 X / mois

. Groupe soignants

12 personnes âgées de 30 à 83 ans, moyenne de 52,5 ans. 66% d'hommes, 33% de femmes.

- 4 travailleurs sociaux et 8 médicaux
- 4 non fumeurs, 5 ex fumeurs, 3 fumeurs.

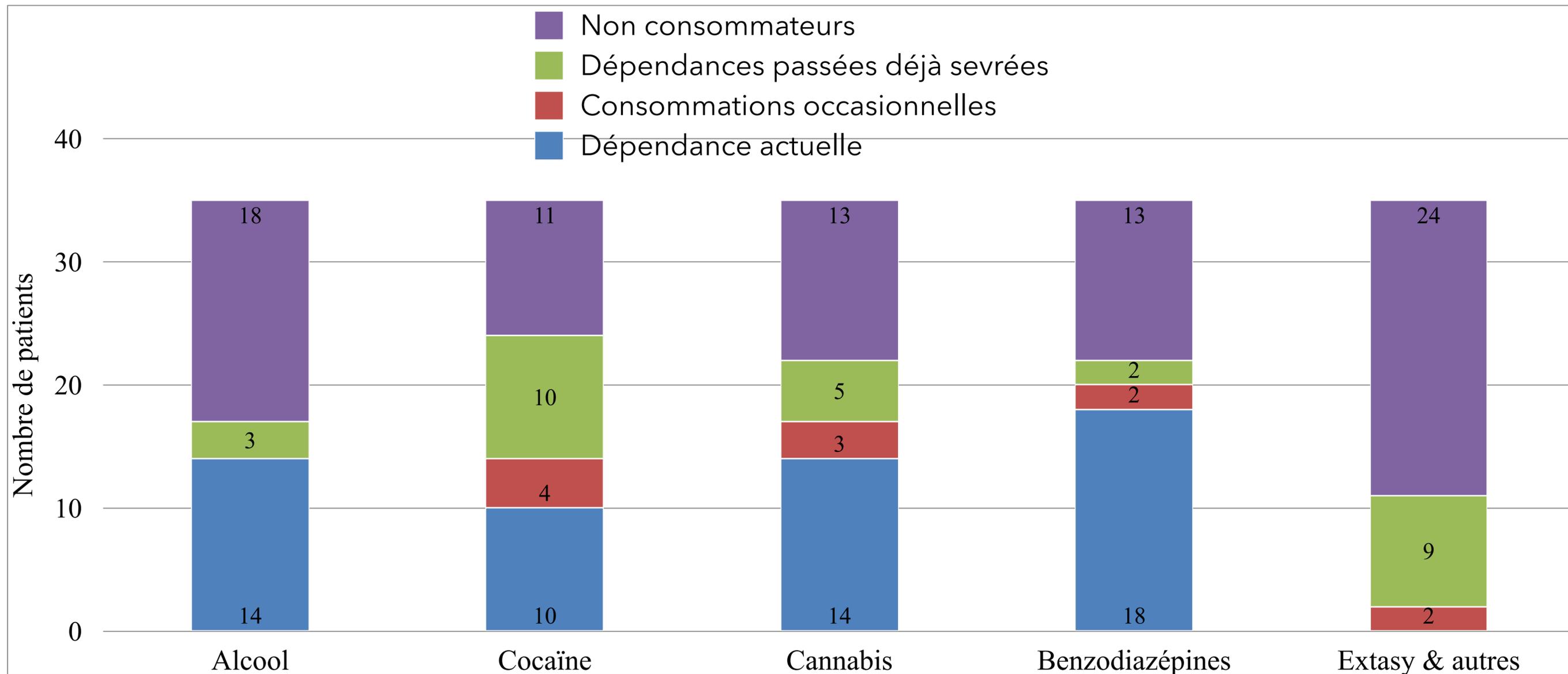
Etat des lieux de leur poly-dépendance

Autres dépendances passées et présentes

Nombre de produits	Fréquence		Pourcentage	
	N	cumulée	%	cumulé
0	2	2	5.7	5.7
1	2	4	5.7	11.4
2	8	12	22.9	34.3
3	15	27	42.9	77.1
4	6	33	17.1	94.3
5	1	34	2.9	97.1
6	1	35	2.9	100.0

Etat des lieux des poly-dépendances

Autres dépendances : statut actuel de consommation



Etat des lieux de leur tabagisme

1. Âge du début du tabagisme

Classe d'âge	Fréquence		Pourcentage		
	N	cumulée	%	cumulé	
7 - 8 ans	6	6	17.1	17.1	
9 - 10 ans	3	9	8.6	25.7	
11 - 12 ans	4	13	11.4	37.1	
13 - 14 ans	8	21	22.9	60.0	
15 - 16 ans	8	29	22.9	82.9	
17 - 18 ans	2	31	5.7	88.6	
19 ans et +	4	35	11.4	100.0	

Etat des lieux de leur tabagisme

2. Durée du tabagisme

Entre 16 et 47 ans, moyenne de 29 ans.

Nombre d'années de tabagisme	Fréquence		Pourcentage	
	N	cumulé	%	cumulé
16 à 20 ans	7	7	20.0	20.0
21 à 25 ans	9	16	25.7	45.7
26 à 30 ans	4	20	11.4	57.1
31 à 35 ans	3	23	8.6	65.7
36 à 40 ans	8	31	22.9	88.6
41 à 45 ans	3	34	8.6	97.1
46 à 50 ans	1	35	2.9	100.0

Age des patients	Nombre de patients	Moyenn e	Médian e	Minimu m	Maximu m
20 à 29 ans	3	18	17	16	21
30 à 39 ans	13	22	22	17	29
40 à 49 ans	8	32	33	18	41
50 à 59 ans	11	39	39	26	47
Total	35	29	26	16	47

Etat des lieux de leur tabagisme

Quantité fumée

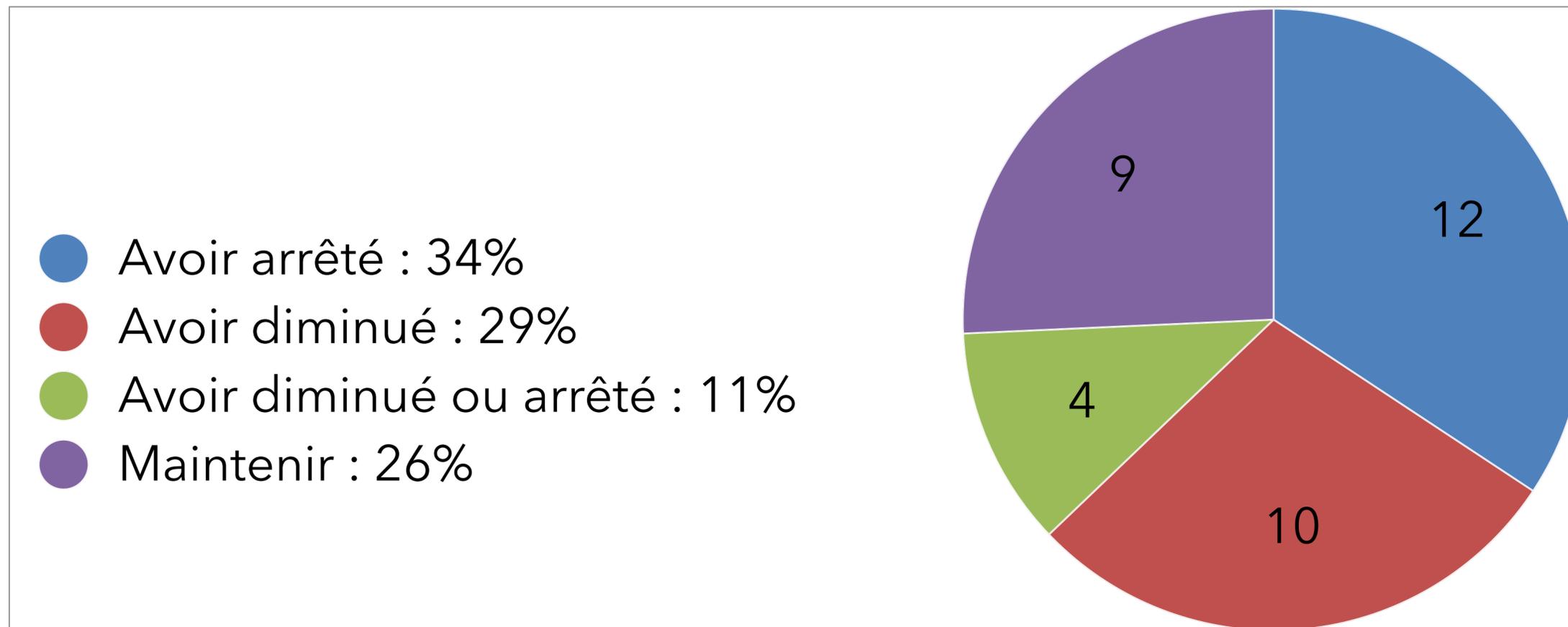
A nuancer

Consommation actuelle de tabac

Nombre de cigarettes par jour	Fréquence		Pourcentage	
	N	N cumulée	%	% cumulé
1 - 9 cigarettes	9	9	25.7	25.7
10 - 19 cigarettes	14	23	40.0	65.7
20 - 29 cigarettes	9	32	25.7	91.4
30 - 39 cigarettes	1	33	2.9	94.3
40 cigarettes et +	2	35	5.7	100.0

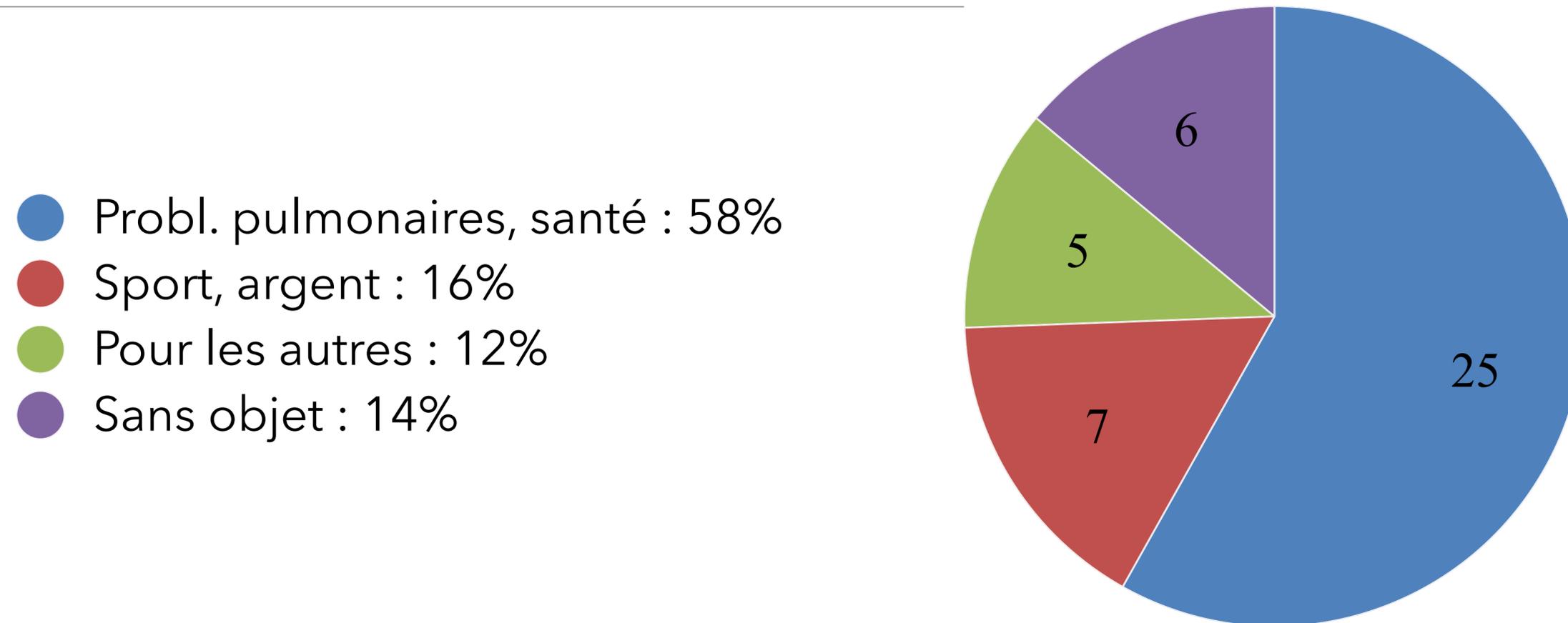
Arrêt tabagique

Statut tabagique projeté à un an par les patients



Arrêt tabagique

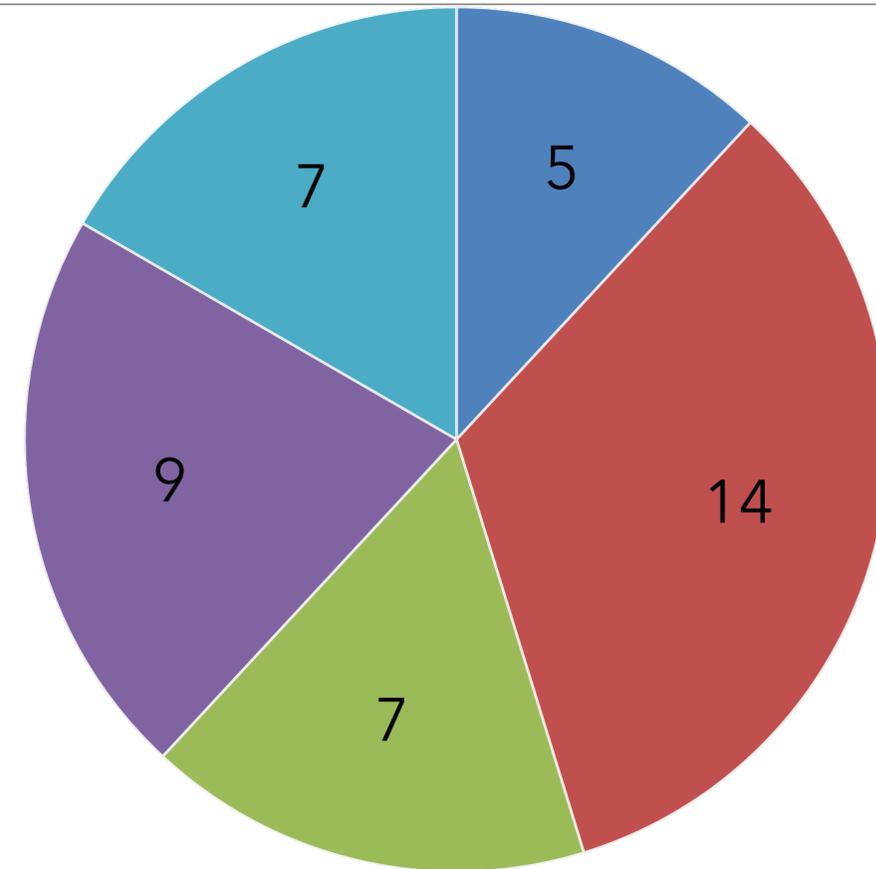
Motivations à l'arrêt



Arrêt tabagique

Freins à l'arrêt

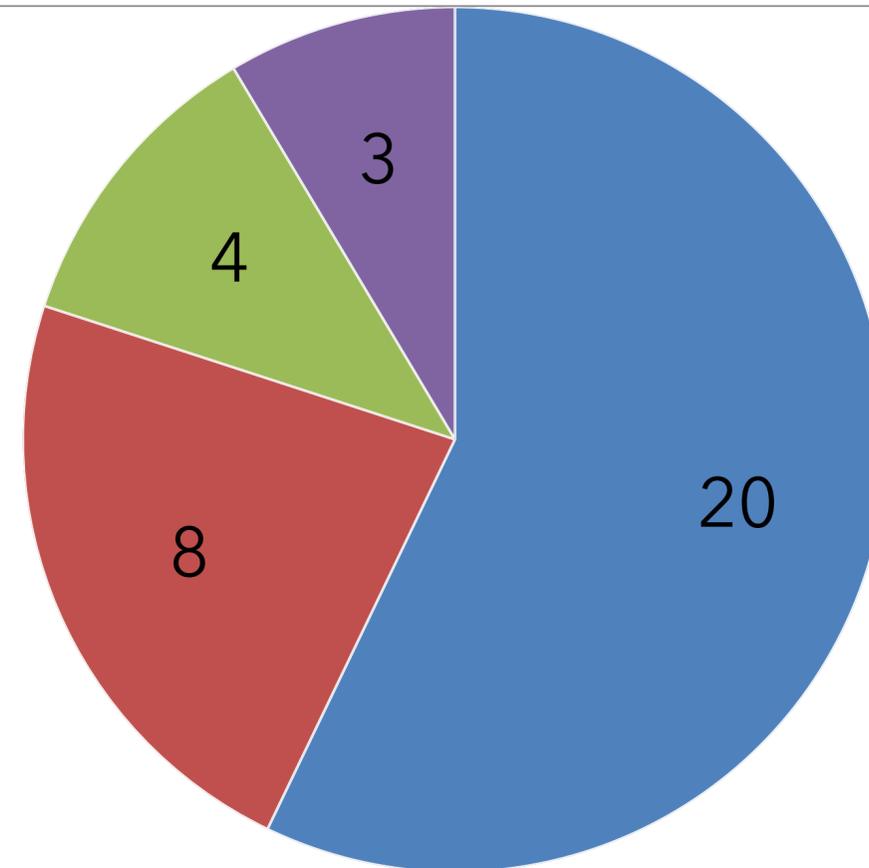
- Pas de motivation : 12%
- Pas prêt, stress, problèmes, peurs : 33%
- Priorité autres produits : 17%
- Plaisir, détente, occupation : 21%
- Divers/ne sait pas : 17%



Arrêt tabagique

Comparaison des difficultés à arrêter l'héroïne et le tabac

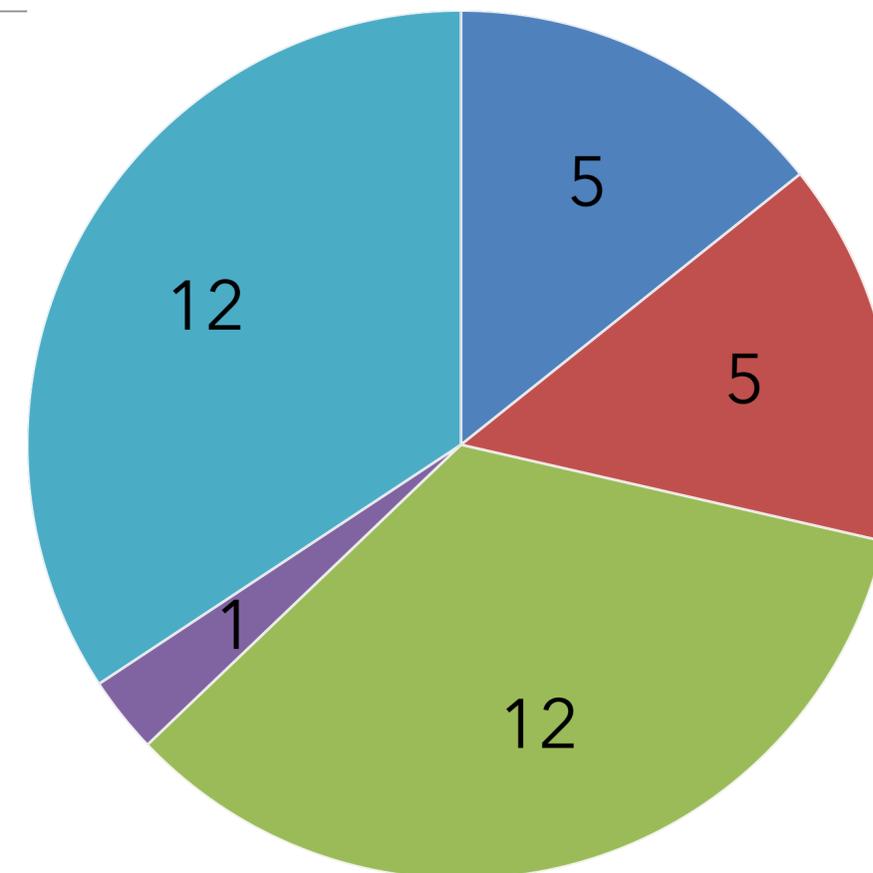
- Tabac est + difficile qu'héroïne : 57%
- Héroïne est + difficile que tabac : 23%
- Tabac est aussi difficile qu'héroïne : 11%
- Ne sait pas : 9%



Cigarette électronique

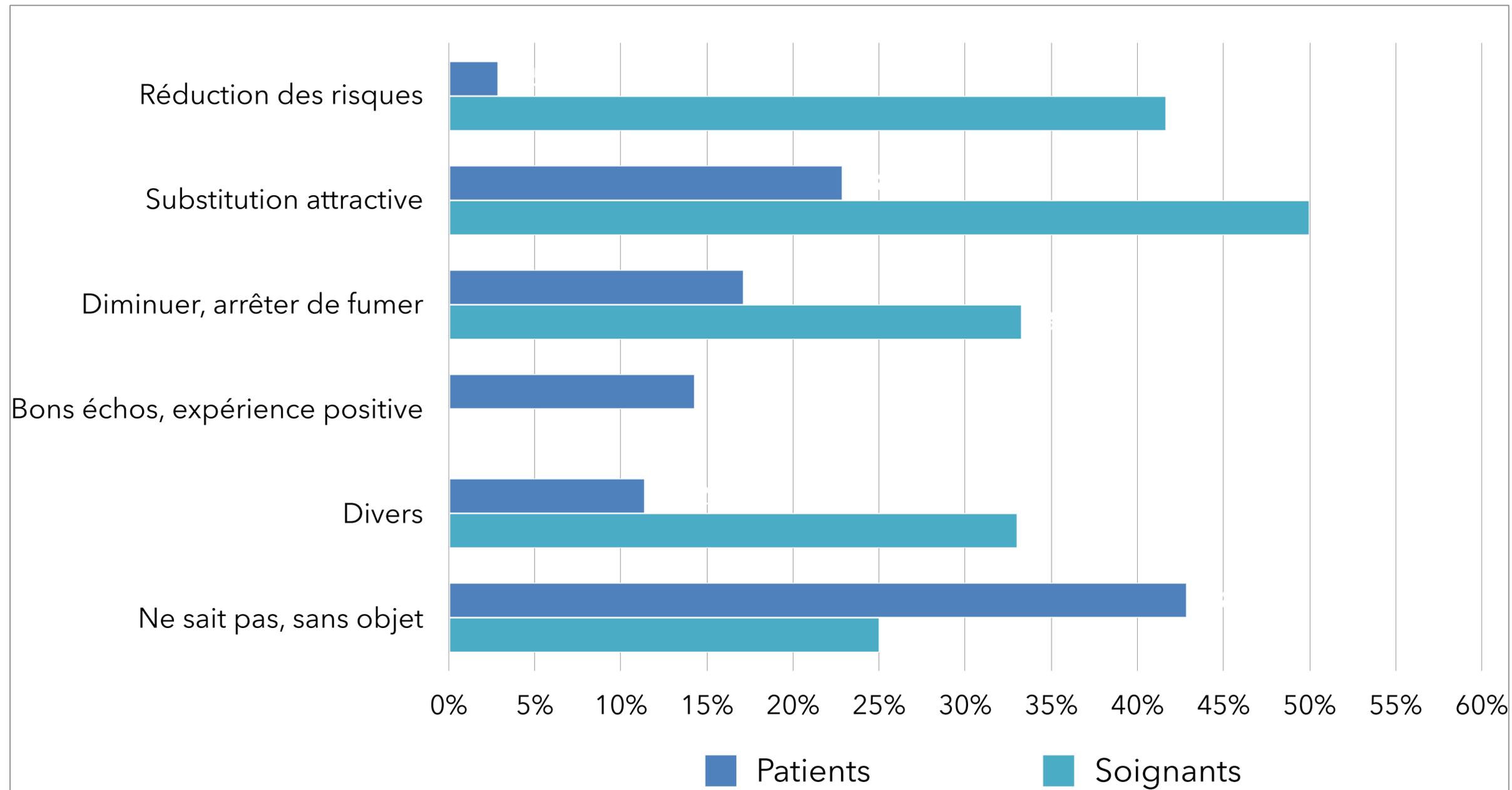
Expérience des patients : 60% d'entre eux l'ont utilisée

- C'était bien : 14 %
- A diminué le tabac : 14%
- Difficile à utiliser, à doser : 34%
- Préfère le tabac : 3%
- Sans avis : 34%



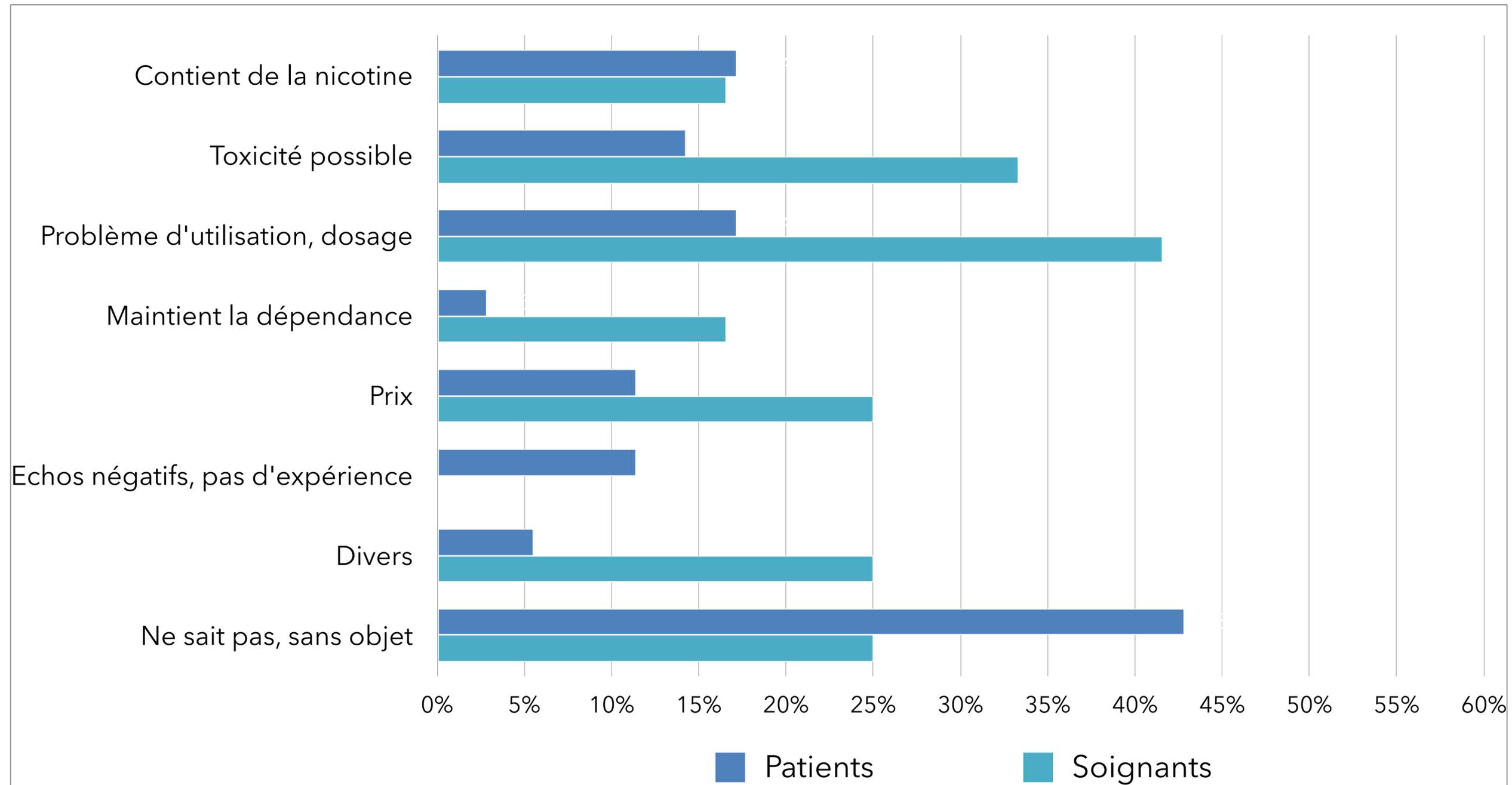
Cigarette électronique

Arguments POUR des patients et des soignants



Cigarette électronique

Arguments CONTRE patients et soignants



Conclusions de l'enquête

Possibilité d'introduire l'aide à l'arrêt tabagique, et la e-cigarette dans le suivi des personnes toxicomanes.

- L'idée d'arrêter le tabac surprend. Ils confient et mettent en mots leur histoire tabagique. L'arrêt devient envisageable.
- Priorité à la gestion des drogues et à la réinsertion. L'arrêt tabagique n'est pas d'actualité.
- Les + âgés, limités au niveau respiratoire, envisagent, rêvent d'arrêter.
- La e-cigarette n'a ni séduit ni déplu. L'ignorance la concernant est notable.
- La nécessité d'être accompagné par un spécialiste est reconnue par la majorité dans les 2 groupes.,
 - pour être mieux informé
 - pour être soutenu dans la durée.
- Il y a peu d'argument contre le projet.
- Il y a beaucoup de doutes quant à sa réalisation.

Les conditions sont réunies pour proposer un projet ...

Les 4 points cardinaux du projet d'aide à l'arrêt tabagique

1. Séances d'information collectives ludique.
2. Consultations individuelles
3. Ateliers pour une entraide technique de la e-cigarette.
4. Groupe d'aide et entraide A.D.D.I.C.T. ou Narcotiques Anonymes

L'enquête a révélé beaucoup de subjectivité, d'ignorance et de parti-pris dans les 2 groupes. Un document écrit contenant un socle de connaissance commune minimale nécessaire à l'information courante des patients sera donné à tous les membres de l'équipe

Héroïne / tabac : même combat ! Les poumons n'aiment pas ça .

Le START-MASS propose un nouvel atelier :

Ma santé, mes poumons et moi :-)

Tabac et addictions seront au centre des échanges.
Quiz et petits jeux simples accessibles à tous seront
proposés pour *prendre soin de soi*

SÉANCE DÉCOUVERTE les lundis 7 et 14 février
de 11h30 à 13h dans la grande salle du 22.
Inscription obligatoire au 26

Animé par le Dr Christine Winand, tabacologue.



Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Atelier ma santé, mes poumons et moi :-)

DU POINT DE VUE DU TABACOLOGUE

Tenter de les aider à arrêter de fumer,

c'est améliorer les soins de santé en adéquation avec leurs addictions.

- Le tabac tue prématurément la plupart des toxicomanes ayant échappé à l'overdose.
- Fumer un joint équivaut à 5 cigarettes.

LE TABAGISME N'EST DONC PAS PAS UNE DÉPENDANCE MINEURE À NÉGLIGER.

DU POINT DE VUE DES PATIENTS,

Tenter d'arrêter de fumer,

- peut raviver la motivation à prendre soin de sa santé quand on n'a pas encore tout à fait baissé les bras.
- c'est changer d'axe en s'occupant de soi en dehors des éternels problèmes indissociables du statut de drogué.

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Atelier ma santé, mes poumons et moi :-)

- **Volet informatif & éducatif** : « L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde » Nelson Mandela. Quiz et autres jeux simples pour échanger et apprendre sans s'ennuyer.

L'enquête du mémoire a entre autres révélé à quel point les idées préconçues et les zones d'ignorances enfermaient dans des schémas mentaux et comportementaux très limitants.

- **Soutenir la motivation** et **renforcer l'estime de soi** : autres jeux pédagogiques spécifiques.

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Atelier ma santé, mes poumons et moi :-)

La cigarette électronique sera privilégiée comme substitution.

Quelques soient les réserves justifiées ou non à son utilisation, elle est actuellement la seule substitution acceptable permettant d'épargner la fonction pulmonaire fragilisée par des années d'inhalation de tabac, d'additif, de cannabis, de vapeur d'aluminium ou de produits de coupe.

Les patchs à la nicotine ont très peu de chance d'être choisis, leur prix élevé les condamne à l'avance.

L'accompagnement de la consommation par l'approche A.D.D.I.C.T. sera privilégiée pour ces patients poly-dépendants ayant accumulés les échecs aux méthodes classiques de sevrage.

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Exemple d'information de base destinée aux patients et aux soignants

- Mieux vaut vapoter les e-liquides les moins dosés possible en nicotine : vrai ou faux ?

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Exemple d'information de base destinée aux patients et aux soignants

- Mieux vaut vapoter les e-liquides les moins dosés possible en nicotine

Faux

Un corps humain habitué au tabac « sait » très précisément la quantité de nicotine dont il a besoin. En langage technique, c'est l'auto-titration. La nécessité de vapoter à longueur de journée ou de compléter avec quelques cigarettes indique que le dosage de nicotine est probablement trop bas. Il est essentiel que la substitution soit correcte pour arrêter de fumer.

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Exemple de petits jeux à propos du tabac

Êtes-vous millionnaire de mini pics de nicotine & dopamine ?

- Petit fumeur : 10 cigarettes / jour. Millionnaire en 30 ans.

10 tafs X 10 cigarettes X 365 jrs = 36 500 mini pics de nicotine & dopamine / an.

(10 ans = 365 000 / 20 ans = 730 000 / 30 ans = 1 095 000)

- Gros fumeur : 20 cigarettes / jour. Millionnaire en 15 ans.

- Très gros fumeur : 30 cigarettes / jour. Millionnaire en 10 ans.

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça

Accompagnement pédagogique de la consommation proposé par A.D.D.I.C.T.

- **ACCOMPAGNEMENT POSITIF DE LA CONSOMMATION**

Le patient s'appuie sur ses consommations-béquilles pour se relever. Chaque petit pas est une victoire intermédiaire. Accumulation de petites victoires avant la grande victoire finale de l'arrêt.

- **ACCOMPAGNEMENT CONSTRUCTIF DE LA CONSOMMATION**

- . Rééducation à une consommation digne (Consommer avec dignité >< consommation avide et insatiable)
- . Reconquête de l'estime de soi par des exercices simples et concrets accessibles à tous.

- **ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE DE LA CONSOMMATION PAR UN TRAVAIL SUR SOI AU COEUR DE LA SOUFFRANCE PERSONNELLE**

Se poser la question du véritable manque au moment où une douleur subconsciente réveille le besoin de consommer = responsabilise le patient et le rend véritablement co-acteur de sa guérison intérieure.

Consommer de mieux en mieux pour consommer de moins en moins voire plus du tout !

Héroïne / tabac : même combat... les poumons n'aiment pas ça !

Exemple d'exercices de consommation consciente proposé par A.D.D.I.C.T.

- Le jeu du **remerciement**, c'est me souvenir que mes grands-parents m'ont aimé et bien élevé. J'ai dévié par la suite, mais j'ai de bonnes racines. Ça me fait du bien de repenser à eux sans être honteux. Ma tête se relève. *Lionel*
- **Se dire un mot gentil** est toujours compliqué pour moi. Quand j'y arrive, c'est génial parce que, à ce moment-là, je sais que je pourrai être mon amie et prendre mieux soin de moi. *Audrey*

Merci