

# PROCOLES DE SOINS

## EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE (ELSA)



**MISE À JOUR JUIN 2018**

**Objet**

Repérer et prendre en charge en hospitalisation les femmes enceintes consommatrices de tabac ou en risque de sevrage de nicotine dans le but d'obtenir un sevrage tabagique et/ou une diminution de l'intoxication au monoxyde de carbone (CO) et/ ou améliorer le confort dû au sevrage de nicotine.

- Améliorer le confort dû au sevrage
- Aide à l'abstinence temporaire durant l'hospitalisation
- Aide à la motivation
- Aide à l'arrêt du tabac

**Destinataire(s) / Domaine d'application(s)**

Obstétricien, Responsable de l'unité de soins, les sages-femmes et les infirmières en service.

**Informations patient et/ou entourage**

Dans le cadre du sevrage :

- Pour les femmes enceintes avec un terrain anxieux et/ou dépressif : les orienter vers une prise en charge psychologique et/ou une prise en charge par l'obstétricien.
- Pour les femmes enceintes dont l'IMC est  $\geq 22.9$  ou la prise de poids excessive, les orienter vers une prise en charge par la diététicienne.

Dans le cadre d'un repérage en suites de naissance :

- De **l'informer** des conséquences du tabagisme sur son enfant (inclure les effets délétères de tabagisme paternel) et aussi de l'intérêt du TSN.
- De lui **proposer** une prise en charge (consultation d'aide au sevrage tabagique, TSN patch ! si allaitement utiliser seulement les formes orales...)
- De valoriser et encourager l'allaitement maternel.
- De l'informer sur les risques du co-sleeping.

**Références / Documents liés**

- Réseau Périnatal Aurore 13/10/2009
- Documents RSN, mai 2015 : protocole femme enceinte tabac, utilisation du CO testeur, fiche TSN

Lors de l'admission de la patiente identifier ses souhaits (arrêt, diminution, confort)

**FUMEZ-VOUS ?**

**Oui**

- Informer sur l'interdiction de fumer dans la maternité ; ne pas interdire d'aller fumer mais ne pas autoriser
- Informer sur la gratuité des Traitement de Substitution Nicotinique (TSN) pendant l'hospitalisation

**Non**

- Valoriser / encourager

**Evaluer la consommation et l'intoxication**

- Que fumez-vous (industrielles, à rouler, Cannabis) ?
- Combien par jour ?
- Evaluer le « confort » de la patiente et testeur CO
- Avez-vous arrêté de fumer récemment ?
- Comment se passe votre arrêt ?

**Proposer un accompagnement et un traitement adapté**

- Voir tableau des TSN
- Appel systématique de la consultation d'addictologie/tabacologie (même si patiente substituée)
- Souhaitez-vous rencontrer notre tabacologue ?
- Contacter la consultation d'addictologie/ tabacologie si difficultés, si nécessité de suivi, si peur des rechutes, si traitement en cours

Evaluer la dépendance physique à la nicotine

Questionnaire de Fagerstrom simplifié

		Score	Avant grossesse	Pendant grossesse
Combien de cigarettes / jour ?	31 ou plus	3		
	21 à 30	2		
	11 à 20	1		
	10 ou moins	0		
Dans quel délai après votre réveil fumez-vous votre 1 <sup>ère</sup> cigarette ?	Dans les 5 min	3		
	De 6 à 30 min	2		
	De 31 à 60 min	1		
	Après 1 heure	0		
<b>Score total de Fagerstrom simplifié</b>				

Pas de dépendance	Dépendance modérée	Dépendance forte
0 à 1	2 à 3	4 à 6

S'équiper d'un appareil de mesure du CO.

Positionner le curseur de l'appareil sur ppm

L'appareil décompte de 20 à 0.

Les 10 premières secondes, la patiente inhale de l'air lentement et profondément, maintient une apnée d'au moins 10 secondes que l'appareil calcule et, au zéro, souffle lentement dans l'embout à usage unique (placé au niveau d'un filtre anti-reflux).

La lecture est immédiate.

Les valeurs seuils exprimées en ppm (particules de CO par millions de particules d'air) :

< 5 ppm	Entre 6 et 10 ppm	Entre 11 et 20 ppm	Entre 21 et 50 ppm	>50 ppm
Normal	Tabagisme passif ou « petit fumeur » Risque d'hypoxie fœtale	Tabagisme actif et/ou passif Intoxication importante Risque d'hypoxie importante	Tabagisme actif très important Intoxication très importante Risque d'hypoxie fœtale très importante	Intoxication dangereuse (environ 10% d'HbCO)

La mesure de CO dans l'air expiré est un examen non-invasif, répétable, de lecture immédiate, au coût faible. Cependant il présente quelques limites : le CO n'est pas spécifique du tabac, les facteurs confondants (hypo ou hyperventilation, intolérance au lactose, l'anémie hémolytique, l'emphysème), son élimination est rapide. Toujours penser au cannabis qui majore le testeur CO.

La demi-vie d'élimination est de 3-4 heures en moyenne. Il est donc nécessaire pour évaluer le besoin de TSN d'avoir une mesure de CO **dès l'admission de la patiente**.

Attendre au moins 30 minutes depuis la dernière cigarette.

En moyenne, 1 cigarette industrielle équivaut à 1ppm, mais souvent les femmes enceintes présentent un phénomène de « fume compensatoire » (intoxication au CO reste importante du fait d'un tirage plus important sur une consommation moindre).

L'évaluation du dosage du TSN tient compte du nombre de cigarettes fumées **et** de la mesure du CO.

►► DOSAGE DES TRAITEMENTS DE SUBSTITUTION NICOTINIQUE (TSN)

CO testeur	0 – 10	11 – 17	18 – 27	> 27
Nb cigarettes/jr avant la grossesse	1 – 10	11 – 20	21 – 29	> 29
Pas tous les jours	Rien ou FO*		–	
Pas le matin ou > 60 min après le lever	Rien ou FO	FO ou Patch 7 mg/24h ou Patch 10 mg/16h	Situation étonnante !!!	
< de 60 min après le lever	FO ou Patch 7 mg/24h ou Patch 10 mg/16h	Patch 14mg/24h ou Patch 15mg/16h +/- FO	Patch 21mg/24h ou Patch 25mg/16h +/- FO	Patch 21mg/24h ou Patch 25mg/16h + FO
< de 30 min après le lever	Situation étonnante !!!			
< de 5 min après le lever				Patch 21mg + 7 mg/24h ou Patch 25mg/16h + FO

\*FO : Forme Orale

Ce tableau est donné à titre consultatif. L'évaluation quotidienne et l'adaptation du traitement sont INDISPENSABLES. (Cf. les signe de sous-dosage – les signes de surdosage : chapitre suivant).

Dans le tableau les patchs utilisés sur **24 heures** sont réservés aux accouchées n'allaitant pas.

**Pendant la grossesse** prescrire et/ ou utiliser les patchs sur 16 heures.

En suites de couches en cas d'allaitement artificiel prescrire les patchs sur 24h.

En suites de couches en cas d'allaitement maternel prescrire uniquement les FO.

►► CI-APRES TABLEAU D'EQUIVALENCE DOSAGES PATCHS / DUREE :

Patch 24h	Patch 24h utilisé sur 16h	Patch 16h
–	–	25mg/16h
21mg/24h	15mg/16h	15mg/16h
14mg/24h	10mg/16h	10mg/16h
7mg/24h	5mg/16h	–

►► EVALUATION QUOTIDIENNE DU TRAITEMENT PENDANT LES 8 PREMIERS JOURS

- **Si signes de sous dosage** (fréquents) : Poursuivre le traitement et augmenter la dose de patch par ½ et en parler avec le référent tabacologue
- **Si signes de surdosage** (rares) : Retirer le patch et modifier le traitement (passage au dosage inférieur, au moins 2h après le retrait du 1<sup>er</sup> patch)

### ▶▶ LES SUBSTITUTS ORAUX

Utiliser autant de fois que nécessaire = autant de fois que d'envies de fumer (jusqu'à 10 par jour).

Répond activement et rapidement aux pulsions à fumer.

Eviter les formes orales 2h avant la tétée

- **Gommes à mâcher** ! Différent du chewing-gum

Mâcher seulement une fois, laisser 1 à 2 minutes contre la joue puis mâcher à nouveau une fois, ... ainsi de suite, sans trop avaler la salive. L'absorption efficace de la nicotine se fait dans la bouche.

- **Comprimés sublinguaux**

Mettre sous la langue et laisser fondre. Pour éviter le goût poivré ou piquant, le comprimé peut être associé à un tic-tac.

- **Comprimés à sucer**

Les laisser fondre entre la gencive et la joue.

- **Inhaleur**

Embout en plastique blanc dans lequel s'installe une cartouche contenant un tampon imprégné de nicotine et de menthol. Aspirer comme « sur une « paille » pour une boisson », ne pas inspirer, les micro-gouttelettes doivent rester dans la bouche. Après ouverture, la cartouche de nicotine s'utilise dans les 12 heures, 6 à 12 cartouches de 10 mg par jour.

### ▶▶ LES DISPOSITIFS TRANSDERMIQUES PATCH OU TIMBRE

- **A coller dès le réveil, sur une peau sèche, propre, saine** et où la pilosité est rare.
- Maintenir une pression avec la paume de la main pendant 10 secondes.
- Pour la femme enceinte, retirer le patch le soir au coucher.

! Ne pas mettre de lotion ou de crème avant le patch.

! Ne pas mettre sur une zone irritée ou inflammée.

**Zones** : omoplate, face externe du bras, hanche, un endroit différent chaque jour. Par exemple suivre le mouvement de la « macarena » : épaule droite, puis gauche, bras droit, puis gauche, hanche droite, puis gauche, ainsi de suite.

! Eviter les seins.

Au cours de la manipulation, éviter tout contact avec les yeux, le nez et se laver les mains après application.

**Effets possibles** : irritation locale, intensification des rêves.

**L'absence totale d'envie de fumer et/ou l'absence de signes de sevrage témoigne d'une bonne substitution.**

### ▶▶ LES SIGNES DE SURDOSAGE EN NICOTINE

- Bouche pâteuse,
- Nausées,
- Sensation de malaise,
- Céphalées,
- Palpitations,
- Insomnie sévère,
- Diarrhée,
- ... L'impression d'avoir trop fumé.
  - La diminution des doses permet la disparition des troubles.
  - Les patches peuvent être coupés avant d'être collés.

### ▶▶ REACTIONS POSSIBLES AU DEBUT DE LA SUBSTITUTION

- Fatigue,
- Rêves plus fréquents sans cauchemar,
- Troubles du sommeil,
- Rhinite et toux,
- Constipation,
- Aphtes.

### ▶▶ LES SIGNES DE SOUS-DOSAGE ou SYNDROME DE SEVRAGE

- Irrésistible envie de fumer, ne penser qu'à fumer,
- Sentiment d'irritabilité, de tension, de frustration, de nervosité, d'agitation (énergie à revendre),
- Anxiété, humeur dépressive,
- Difficultés de concentration, sentiment d'être à côté de la plaque, somnolence dans la journée,
- Trouble du sommeil la nuit, insomnie,
- Sensation de faim, envie de sucré ++.
  - Un apport suffisant de Nicotine par les substituts réduit le syndrome de sevrage.
  - Reprendre rendez-vous en consultation de tabacologie.

## Conseils pratiques

**L'irrésistible envie de fumer est une pulsion « contrôlée » par la dépendance physique**, le besoin physique de nicotine. Les substituts nicotiniques répondent activement et rapidement aux pulsions à fumer.

**L'envie de fumer correspond aussi à une somme d'habitudes personnelles.** Dans ce cas l'envie de fumer disparaît en quelques minutes (5), que vous fumiez ou non. Alors faites quelques choses d'autres !! Les occupations sont vastes et variées, soyez créatifs !

### Pour vous aider :

- Limiter la consommation de café,
- Eviter l'alcool,
- Boire beaucoup d'eau,
- Faites de l'exercice !, marcher, prendre l'air ...
- Ajouter des fibres à votre alimentation (fruits crus, légumes, céréales complètes)
- Sucrer des bonbons sans sucre,
- Multiplier les occasions de prendre soin de vous !