



**Webinaire tabac et troubles
psychiques
23 novembre 2022**

Un partenariat:





Partie 1

Tabac et troubles psychiques: définitions, représentations, enjeux et données épidémiologiques

Alice LANQUETTE



Santé mentale / troubles psychiques

De quoi parle-t-on?

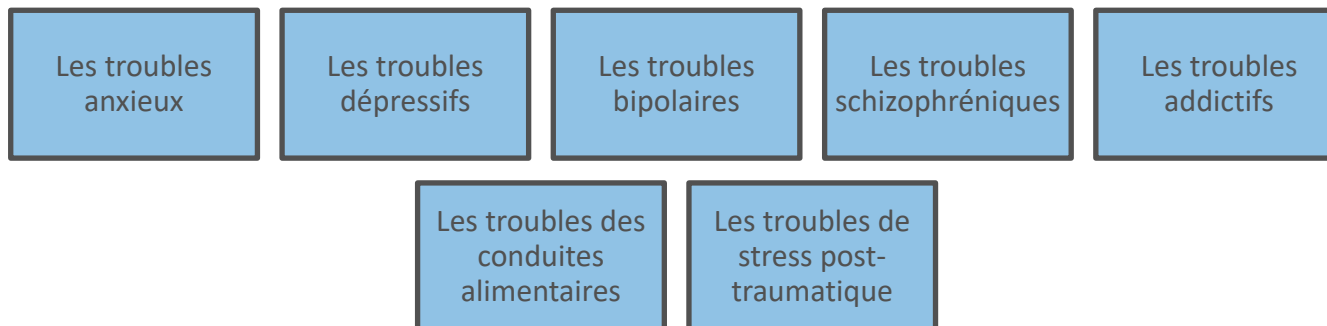


Définition de la santé de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 1945:
« La santé est un état de complet bien-être physique, **mental** et social ».

Définition du Psycom: « La santé mentale, une affaire **d'équilibre** », entre les **ressources** qu'une personne peut mobiliser pour se sentir bien, et les **obstacles** qu'elle rencontre dans son existence.

Il existe deux manières de définir les **troubles psychiques** (classification de l'OMS et de l'Association américaine de psychiatrie).

Les principaux troubles psychiques sont les suivants:



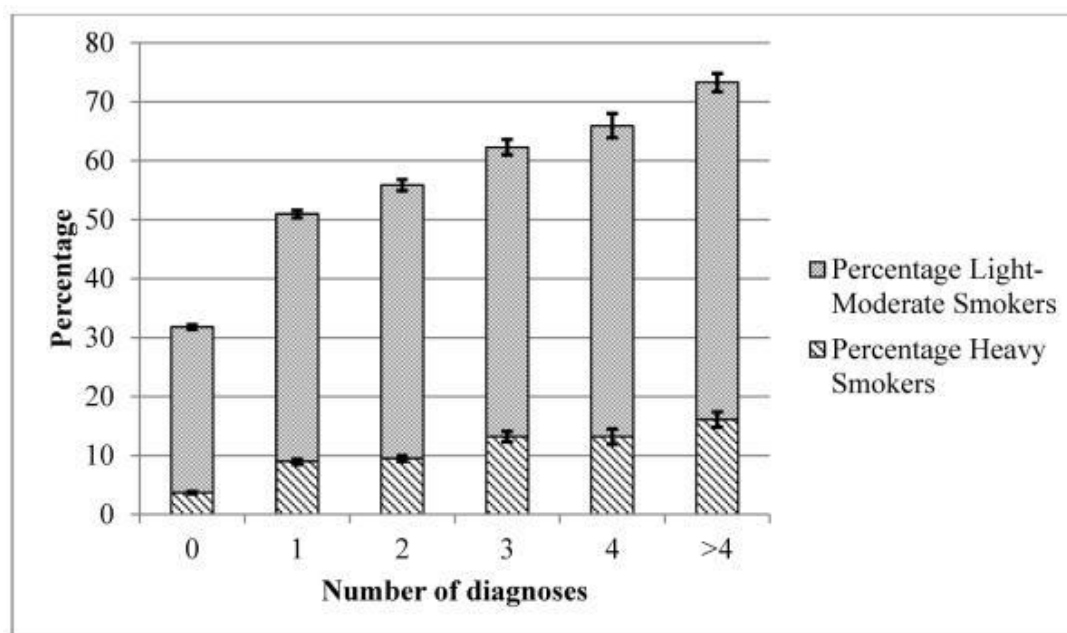
Tabac et santé mentale

Des risques majeurs pour les personnes

Prévalence du tabagisme + élevée chez les personnes avec des troubles psychiques (39% vs 16% aux Etats Unis) avec en moyenne 4 cig en +/jour.

La prévalence du tabagisme augmente avec le nombre de diagnostics psychiatriques.

Les taux d'arrêt sont plus faibles chez les personnes avec un diagnostic de trouble psychique.



Quel est l'impact du tabac chez les personnes avec des troubles psychiques ?

La mortalité due au tabac est élevée chez les personnes avec des troubles bipolaires, troubles dépressifs ou schizophrénie.

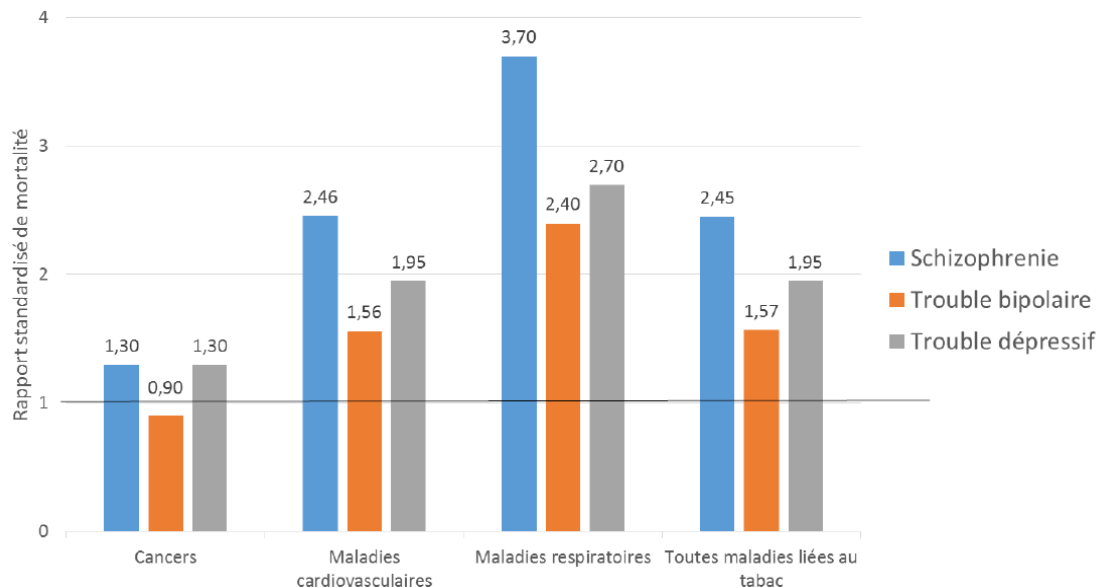
Les maladies respiratoires et cardiovasculaires sont les deux premières causes de décès.

↳ Le tabac représente la moitié de la mortalité chez ces publics.

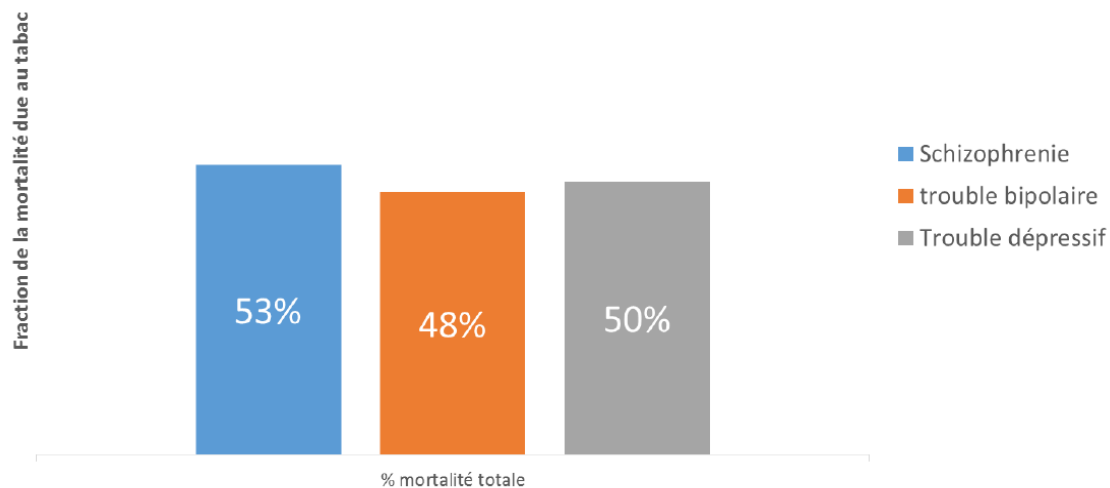
↳ L'espérance de vie est réduite de 10 à 20 ans selon les troubles.

Sources: *Smith et al. (2014) Callaghan et al (2014), IRDES (2018)*

National Epidemiologic Survey on Alcohol and related conditions.



Callaghan et al (2014) Patterns of tobacco-related mortality among individuals diagnosed with schizophrenia, bipolar disorder, or depression. J Psychiatr Res 48:102-110.



Callaghan et al (2014) Patterns of tobacco-related mortality among individuals diagnosed with schizophrenia, bipolar disorder, or depression. J Psychiatr Res 48:102-110.

Tabac et santé mentale

Effets du tabac sur la santé mentale

Les effets du tabagisme chronique:

Altérations cognitives

Augmentation du stress et de l'anxiété

Augmentation des affects dépressifs

Hypothèse de l'automédication ?

Ne semble pas confirmée par les données épidémiologiques

Peut-être un obstacle au changement ou à la proposition de changement de la part des professionnels

Sources: McDermott et al. Campos et al. 2016

Quels sont les troubles psychiques
aggravés/causés par le tabac ?

Tabac et santé mentale

Un facteur de risque de troubles psychiques ?



Plusieurs études épidémiologiques mettent en évidence:

↳ Augmentation du risque de développer un trouble psychotique à un âge plus précoce (tabagisme quotidien) > possible lien causal.

↳ Augmentation du risque de suicide (X2), dès l'adolescence.

RR= 1,81 avec un effet dose-réponse

↳ Augmentation du risque de dépression chez les fumeurs et arrêt + difficile en cas d'antécédent dépressif.

Source: Gurillo et al. 2015 ; Wooton et al. 2019 ; Li et al. 2012; Lucas et al. 2013; Ching-Hung Chen et al.

Quels sont, selon vous, les freins à l'arrêt du tabac chez les personnes avec des troubles psychiques ?



Arrêt du tabac et santé mentale

Changer de paradigme



LES FREINS

↳ Les craintes d'une augmentation du stress, de l'anxiété ou des risques de dépression peuvent être des obstacles à l'arrêt du tabac.

↳ Les professionnels de santé proposent moins aux personnes avec des troubles psychiques de s'engager dans la démarche.

POURTANT

↳ Les personnes avec des troubles psychiques semblent tout autant motivées !

Source: Siru, 2009 ; Ruther et al. 2014.

Arrêt du tabac et santé mentale

Les bénéfices à l'arrêt

Diminution des pathologies cardiovasculaires et respiratoires.

Diminution du stress perçu et de l'anxiété et de la dépression.

Diminution de certaines posologies de psychotropes.

Confiance en soi

Qualité de vie

Impact sur d'autres TLUS ou sur les pratiques de jeu excessives

Sources: Taylor et al 2021; Prochaska 2014; West et al. 1997.



Partie 2

Accompagnement vers le sevrage tabagique des personnes atteintes de troubles psychiques

Questions / réponses - Dr Hugues Leloup et Alice Lanquette



Et pour clôturer...

Le témoignage de Sophie



J'ai fait de multiples tentatives, des groupes, des outils divers, je suis tombée et je me suis relevée de multiples fois mais chaque fois avec une expérience et un vécu en plus, différents. Je suis considérée fumeuse à vie mais aujourd'hui je suis détachée du tabac grâce à des personnes bienveillantes (professionnels, amis...) et à leur aide (et je les remercie énormément) et grâce à moi (...). C'est aussi grâce à l'émulation du groupe REV que j'ai trouvé ma motivation, par l'inspiration de l'expérience des autres.

Pour moi, arrêter de fumer c'est retrouver pleinement ma liberté intérieure, son Soi à la base, c'est aussi réexister dans une nouvelle vie et un nouveau souffle. Le souffle c'est la vie et c'est une garantie de calme mental. Sans cigarette je me connais mieux, et je peux mieux faire face aux débordements que peuvent être les voix pour moi. Vous êtes dans une opacité, dans un autre espace temps quand vous fumez (...). Se retrouver au naturel, en soi et avec soi, être de nouveau soi-même est un bonheur énorme. (...)

L'important, dans l'arrêt du tabac, est que vous devez être à la base des déclics et que tout vienne de vous-même. La méditation tous les matins où la conscience du souffle est primordiale m'a énormément aidée (en plus de la marche et du vélo). J'arrive par la pratique du qi gong et du taiji chuan à calmer mon mental, l'accélération des pensées par exemple. Pour réussir à atteindre cette victoire qui est l'arrêt du tabac, j'ai essayé de nombreux outils: gommages, chewing gum, vaporetto, des arrêts sans outils... Je retiens surtout deux outils: les patchs et les audiocamets (autohypnose ericksonienne). L'environnement de la maison a été aussi désinfecté: dehors cendrier et briquets fétiches, et aussi désinfection du linge pour retrouver le sens olfactif des parfums.

Je ressens que l'engagement dans une conscience du souffle, voir un arrêt de tabac, représente un plus considérable dans le process du rétablissement. La victoire acquise par l'arrêt est une porte d'entrée au process de rétablissement (mais bien sûr, on peut en choisir d'autres). Pour moi, retrouver son souffle est capital dans le rétablissement même si le tabac est en vente libre, facile d'accès, et accepté par la société.

Sophie, du REV (Réseau des Entendeurs de Voix)

Merci pour votre attention!



Ressources complémentaires

Padlet de l'IREPS (sélection de ressources documentaires et d'outils): <https://padlet.com/formation126/we6y9u5yptw37dpy>

Contact pour toute question:

Emilie Progin, coordinatrice régionale Mois sans tabac, IREPS
ARA: emilie.progin@ireps-ara.org

Intervenants

Alice Lanquette, chargée de projet, Addictions France Aura:
alice.lanquette@addictions-france.org

Dr Hugues Leloup, médecin tabacologue et addictologue en
CSAPA, Addictions France Aura