

PHLÉBITE & TABAC

Ce qu'il faut savoir, pourquoi et comment arrêter le tabac



Pour plus d'information, veuillez consulter le site www.monanticoagulant.fr

Vous êtes suivi et traité pour une Phlébite, qui est un facteur de risque pour la survenue d'une Embolie Pulmonaire (EP)... Grâce à un diagnostic précoce et la mise en place rapide du traitement anticoagulant, prescrit par votre médecin, la prise en charge de la phlébite est optimisée.

Mais il ne faut pas oublier que le tabagisme augmente de 30 à 50 % le risque de phlébite, c'est dire l'importance de son arrêt pour éviter les récurrences¹.



QU'EST-CE QUE LA PHLÉBITE ?^{2,3,4,5}

La **phlébite, ou thrombose veineuse**, est la formation d'un caillot de sang dans une veine, le plus souvent, au niveau des membres inférieurs. En général, ce caillot se forme dans une veine du mollet, mais peut survenir sur presque toutes les veines de l'organisme. On parle de **phlébite profonde** quand le caillot obstrue une veine profonde de gros calibre située au sein du muscle.



C'est une maladie dont la fréquence augmente avec l'âge. De nombreuses causes favorisent son installation^{4,5} :



- Une immobilisation prolongée (suite à une opération chirurgicale, à une fracture des membres inférieurs (port d'un plâtre), ou à un accouchement).
- Les voyages en transports de longue durée (position assise prolongée dans un espace limité).
- La prise d'hormones (contraception, traitement de la ménopause), les varices.
- L'obésité et la grossesse.
- Les antécédents de phlébite et le **tabagisme**.



QUELS SONT SES RISQUES ?^{3,4,5}

La récurrence : Elle est de 20 % dans les 5 ans. La phlébite est donc considérée comme une maladie chronique qui doit être suivie comme telle.



Une complication majeure possible : l'EP.

L'EP apparaît lorsqu'une artère pulmonaire ou l'une de ses branches est bouchée par un caillot de sang. Le caillot se forme au cours d'une **phlébite**, se détache de la paroi de la veine, et remonte avec le sang dans la circulation veineuse vers le cœur. En se contractant, le cœur propulse le caillot dans les artères pulmonaires, où il finit par rester bloqué, provoquant des dommages au niveau du poumon atteint.

Les symptômes d'une EP sont une douleur thoracique d'un côté (augmentant à l'inspiration), des difficultés à respirer, une respiration rapide et courte, et sont à prendre très au sérieux. Dans sa forme la plus rare, mais la plus grave, une EP peut aussi entraîner un arrêt cardiaque.



Bristol-Myers Squibb



PHLÉBITE & TABAC

Ce qu'il faut savoir, pourquoi et comment arrêter le tabac



POURQUOI ARRÊTER LE TABAC ?¹

Le tabac augmente le risque de phlébite et d'EP, essentiellement parce qu'il crée un état d'hypercoagulabilité et d'inflammation chronique qui favorisent la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Le tabagisme augmente ce risque d'au moins 50%. Et ce, d'autant plus si le tabagisme est important puisque ce risque peut être multiplié par 3.



Arrêter de fumer supprime ce sur-risque : les anciens fumeurs ont le même risque de phlébite et d'EP que ceux qui n'ont jamais fumé.



COMMENT ARRÊTER LE TABAC ?⁶

Définissez une date d'arrêt qui vous semble la plus appropriée à votre rythme de vie, et entretenez votre motivation !



Disposer d'un maximum de chances pour lutter contre la tentation de fumer, c'est créer la motivation initiale et se donner les moyens de la maintenir. Dans votre cas, continuer de fumer peut entraîner des EP, ainsi que des complications sérieuses. Votre motivation à arrêter le tabac est donc pleinement justifiée et renforcée.



Pour vous aider dans cette épreuve : être accompagné et soutenu, c'est primordial !

Trouvez quelqu'un dans votre entourage en qui vous avez confiance pour vous parrainer et vous encourager dans les moments difficiles.

Vous pouvez également vous adresser à votre médecin, à votre pharmacien ou éventuellement à un professionnel de santé spécialisé, comme un tabacologue. En appelant Tabac Info Service au 3989 (appel non surtaxé, du lundi au samedi de 8h à 20h), vous aurez accès aux coordonnées d'un tabacologue proche de chez vous. En parallèle, vous pouvez visiter le site www.tabac-info-service.fr pour plus d'informations.

1. Severinsen MT, Kristensen SR, Johnsen SP, et al. Smoking and venous thromboembolism: a Danish follow-up study. *J Thromb Haemost* 2009; 7: 1297-303. 2. Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Phlébite : définition et facteurs favorisants, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/definition-facteurs-favorisants>. 3. Zuily S, Wahl D. De la suspicion du diagnostic à sa confirmation précoce. *Concours Médical* 2014;136(6):447-50. 4. Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Embolie pulmonaire, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/embolie-pulmonaire>. 5. Bura-Rivière A. Au-delà de l'épisode aigu, et le traitement au cas par cas. *Concours Médical* 2014;136(6):446. 6. Tabac Info Service. (page consultée le 20/02/2019). Préparation et motivation, [en ligne]. <https://www.tabac-info-service.fr/Le-tabac-et-moi/Comment-arreter/Preparation-et-motivation>