

# AIDER LES PATIENTS A ARRETER DE FUMER

*Document destiné aux infirmiers libéraux*

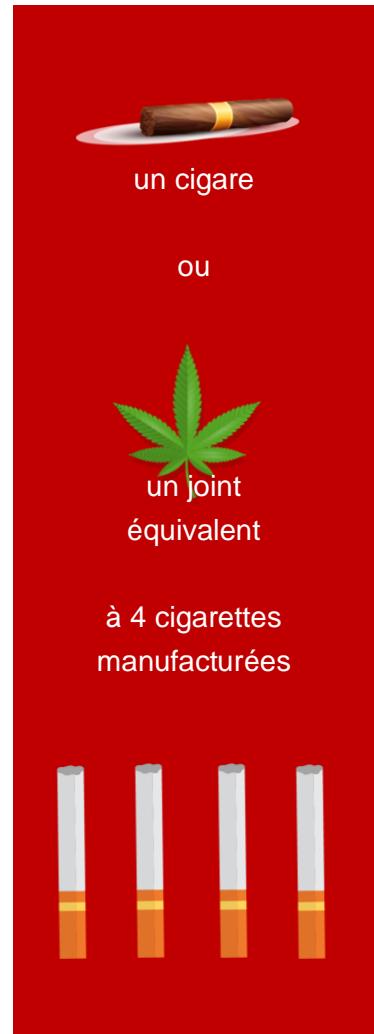
## LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

### Timbres (dit aussi : patchs) : dispositifs transdermiques

- Ouvrir l'emballage avec des ciseaux et poser le timbre en appliquant l'adhésif sur une peau sèche (la transpiration peut décoller le timbre).
- Appliquer un nouveau patch au réveil en changeant d'emplacement tous les jours pour minimiser les lésions de grattage (**garder le timbre sous la douche**).
- Les meilleurs emplacements sont la face externe des bras ou le haut de la fesse.
- Effets secondaires n'imposant pas l'arrêt du traitement : prurit, eczéma (**expliquer au patient qu'il peut être sujet à des démangeaisons, surtout dans les 10 minutes suivant la pose du timbre et qu'il peut avoir des marques rouges en l'enlevant**).

### Formes orales

- **Gommes, pastilles à sucer, comprimés** la nicotine passe par la muqueuse buccale. Il faut donc mâcher lentement la gomme, laisser fondre les pastilles dans la bouche...
- **Inhalateur de nicotine** : la nicotine est apportée sous forme de micro-gouttelettes, compensant la gestuelle et le manque immédiat.
- **Spray buccal** : limiter à 60 pulvérisations/jour.



# AUTRES MODES DE TRAITEMENT

## Médicaments de deuxième intention

- **Varénicline (Champix)**, agoniste partiel du récepteur, il se fixe sur le récepteur de la nicotine dans le cerveau, donc l'effet "flash" n'est plus ressenti en fumant.
- **Bupropion (Zyban)** : psychotrope psychorégulateur prescrit en tant qu'aide au sevrage tabagique et antidépresseur.
- **Cigarette électronique** :  
La cigarette électronique (aérosol avec des arômes et de la nicotine) ne libère ni monoxyde de carbone (CO), ni quantité « significative » de substances cancérogènes. Les risques d'utilisation à court terme sont très inférieurs à ceux de la poursuite du tabagisme mais mal connus à long terme.

La HAS ne recommande pas la cigarette électronique comme outil de l'arrêt du tabac mais considère que son utilisation chez un fumeur qui a commencé à vapoter et qui veut arrêter de fumer ne doit pas être découragée (sauf dans le cas des femmes enceintes).

Si l'e-cigarette a déjà été adoptée par le fumeur :

- souligner que ce choix est préférable à la poursuite du tabagisme
- l'aider à gérer au mieux son usage
- s'assurer que son utilisation est associée à un sevrage complet du tabac.

## Thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont des thérapies psychologiques qui aident les personnes à modifier un comportement ou un système de pensées, par exemple à rompre avec certaines habitudes, à gérer son stress autrement qu'en fumant.

Elles sont très utiles pour les patients et augmentent de 25 % les chances d'arrêt du tabac. Elles le sont particulièrement pour éviter les rechutes. Ce sont des techniques validées par de nombreuses études dans de nombreux domaines et notamment celui des addictions.

**Il est conseillé d'utiliser en première intention les traitements déjà validés :**

Substitution nicotinique – Varénicline – Bupropion - thérapies comportementales et cognitives (TCC)

# ÉVALUER LE BESOIN

La quantité de nicotine absorbée varie de 1 à 10 pour une même consommation. Il n'existe pas de dosage biologique utilisable en pratique quotidienne, en médecine générale, permettant de déterminer la posologie. L'idée selon laquelle une cigarette équivaut à 1 mg de nicotine est imparfaite.

## > Adapter la posologie aux réactions du patient

Trouver la posologie qui supprime le syndrome de manque sur 1 à 2 semaines.

- > Signes de surdosage (comme s'il avait trop fumé) : diminuer la posologie
- > Signes de sous-dosage (énerver, boulimie, irritabilité) : augmenter la posologie

## Durée du traitement

3 à 6 mois à dose décroissante toutes les quatre semaines.

D'autres méthodes d'accompagnement combinées peuvent faciliter le détachement du tabac : hypnose, acupuncture, relaxation, méditation, réflexologie, etc.

Chaque patient réagit différemment selon sa sensibilité. Ne pas hésiter à en parler.

## Toutes les informations disponibles

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>