

Envie d'arrêter de fumer ?



Les traitements de substitution de la nicotine doublent les chances d'arrêter de fumer en soulageant les troubles causés par le manque de nicotine

Les traitements de substitution de la nicotine doublent les chances d'arrêter de fumer en soulageant les troubles causés par le manque de nicotine.

DURÉE DE TRAITEMENT

Dans la grande majorité des cas, la durée d'un traitement substitutif nicotinique (quelle que soit sa forme) est de six semaines à six mois selon les personnes. Progressivement, on doit diminuer les doses du traitement.

MODALITÉS DE PRISE EN CHARGE

> Un forfait de 150 € d'aide au sevrage tabagique

Depuis le 1^{er} novembre 2016, pour l'ensemble des bénéficiaires (à partir de 15 ans) l'Assurance Maladie prend en charge les traitements par substituts nicotiniques (patch, gomme, pastille, inhalateur...) à raison de 150 € par année civile et par bénéficiaire.

> Prescription

Les substituts doivent être **prescrits** sur une **ordonnance consacrée exclusivement à ces produits**, aucun autre traitement ne doit figurer sur cette ordonnance.

> Délivrance

L'assuré doit régler directement le pharmacien : le tiers payant n'est pas prévu dans le cadre de ce dispositif même pour les bénéficiaires de la CMUC ou de l'AME.

Le pharmacien délivre les substituts nicotiniques prescrits au cours d'une consultation et établit une feuille de soins (FSE ou feuille de soins papier¹) pour les produits figurant sur une liste strictement définie.

A noter :

- > que l'assuré n'est pas obligé d'acheter en une seule fois le traitement qui lui a été prescrit mais peut échelonner ses achats,
- > que les substituts nicotiniques peuvent éventuellement être pris en charge par les mutuelles santé (si le contrat souscrit le prévoit).

¹ Dans ce cas le patient l'adressera à sa caisse de rattachement

Envie d'arrêter de fumer ?

Les règles de prescription



> Qui peut prescrire ?

Depuis le 26 mai 2016, la prescription de substituts nicotiniques est autorisée pour :

- les **médecins** (y compris les médecins du travail),
- les **chirurgiens-dentistes**,
- les **sages-femmes** (y compris pour l'entourage de la femme enceinte ou accouchée),
- les **infirmier(e)s**, (y compris les infirmier(e)s de santé au travail et les infirmier(e)s scolaires sous réserve d'informations aux parents pour les mineurs),
- les **masseurs-kinésithérapeutes**,

> Quelle posologie ?

Le choix de la dose constitue un facteur important du succès. Les taux de succès sont améliorés si les substituts nicotiniques apportent une quantité de nicotine proche de celle que le fumeur retirait de sa consommation de cigarettes. Il n'existe pas d'abaques précis pour définir la dose initiale.

Une règle peut être retenue => 1 cigarette = 1mg de nicotine par patch.
On y associera des formes orales à la demande, autant que nécessaire, pour ne pas ressentir le manque.

Cette dose initiale est indépendante du poids du patient. Elle sera ajustée selon l'existence de symptômes de surdosage ou sous dosage (intérêt de l'éducation du patient à reconnaître ces signes).

Réévaluation quotidienne

Signes de sous dosage en nicotine :

irritabilité, colère, nervosité, anxiété, difficultés à se concentrer, déprime, pleurs, augmentation de l'appétit, troubles du sommeil, pulsions à fumer
=> augmenter la dose.

Signes de surdosage en nicotine (rare) :

céphalées, palpitations, nausées, trouble du sommeil, excitation, vertiges, impression d'avoir trop fumé
=> diminuer la dose.

Envie d'arrêter de fumer ?

Les règles de prescription



• La dose à proposer dépendra :

- > Du délai entre le réveil et la première cigarette
- > Du nombre de cigarettes fumées par jour

L'association de patch + formes orales est plus efficace que le patch seul.

Fume	< 10 cig. / jour	11 - 20 cig. / jour	21 - 30 cig. / jour	> 30 cig. / jour
moins de 5' après le lever	Patch moyen + formes orales	Patch grand + formes orales	Patch grand patch moyen + formes orales	Patch grand + patch moyen + formes orales
moins de 30' après le lever	Patch moyen + formes orales	Patch grand ou moyen + formes orales	Patch grand + formes orales	Patch grand patch moyen + formes orales
30 à 60' après le lever	Formes orales	Patch grand ou moyen + formes orales	Patch grand + formes orales	Patch grand + formes orales
plus de 60' après le lever	rien ou formes orales	Patch moyen + formes orales	Patch grand + formes orales	Patch grand + formes orales

Patch grand = correspond aux formes 25mg/16h ou 21 mg/24h ou 15mg/16h

Patch moyen = correspond aux formes 14mg/24h ou 10mg/16h

Patch petit = correspond aux formes 7mg/24h

Cas particulier :

- Pour la femme enceinte si le sevrage ne peut être réalisé sans substitution, il est recommandé d'utiliser les patchs sur 16 heures.
- En cas de réduction récente de la consommation : substituer en tenant compte de la consommation habituelle et non pas de la consommation réduite, en raison du phénomène de compensation.

Envie d'arrêter de fumer ?

Les substituts nicotiniques



> Le choix du substitut nicotinique se fait en accord avec le patient et selon sa préférence sur le type.

	MODE D'EMPLOI	POSOLOGIE
Patch	<p>réserver aux plus de 15 ans</p> <p>Les patchs doivent être appliqués chaque matin. Le site d'application devra être changé chaque jour. L'effet commence à être perceptible au bout de trente minutes environ et se poursuit tout au long de la journée. Il est conseillé de garder un patch sur 24 heures, quand le délai entre le réveil et la première cigarette est inférieur à 30 minutes (pour éviter le manque de nicotine au réveil). Des troubles du sommeil peuvent apparaître avec les patchs mis sur 24 heures. Si cela est le cas, les enlever la nuit. En début de sevrage, la dose de nicotine doit être suffisante pour compenser l'apport habituel de nicotine obtenu en fumant. Les patchs les plus petits doivent être utilisés en fin de période de sevrage, jamais au début.</p>	<p><i>En cas d'allergie à la colle du patch, il conviendra de changer de marque de patch.</i></p>
Forme orale	<p>Gommes</p> <p>réserver aux plus de 18 ans</p> <p>Mâcher lentement la gomme 5 ou 6 fois, puis la garder contre la joue environ 2 minutes, pour que la nicotine se libère et soit absorbée par la muqueuse buccale. Ensuite remâcher lentement la gomme. On utilise une gomme dès que l'envie commence à réapparaître : on gère «au coup par coup» ses envies de fumer au cours de la journée. Le nombre de gommes doit être suffisant pour gérer convenablement les besoins.</p>	<p><i>En général, on utilise de 8 à 12 gommes par jour les premiers jours et on diminue ensuite les doses graduellement. Il ne faut jamais en prendre plus de 25 dans une seule journée pour les gommes à faible dosage ou 15 par jour pour les gommes de fort dosage. Les gommes sont déconseillées en cas d'appareil dentaire.</i></p>
	<p>Pastilles</p> <p>réserver aux plus de 18 ans</p> <p>Laisser se dissoudre la pastille sous la langue, ou la sucer selon les formes, sans la croquer ni l'avaler. En deux ou trois minutes, l'effet se fait sentir et l'envie de fumer s'estompe. Le nombre de comprimés à utiliser par jour varie en fonction du degré de dépendance.</p>	<p><i>Il se situe le plus souvent entre 8 et 12 les premiers jours et diminue ensuite graduellement. Il ne faut jamais en prendre plus de 25 dans une seule journée pour les comprimés à faible dosage ou 15 par jour pour les comprimés de fort dosage.</i></p>
Inhalateur	<p>réserver aux plus de 15 ans</p> <p>L'inhalateur se présente sous la forme d'un embout en plastique contenant une cartouche de nicotine que l'on peut utiliser lors d'une envie de cigarette. A chaque utilisation, on aspire plusieurs fois par l'embout : on aspire alors de l'air chargé de microgouttelettes de nicotine (changer la cartouche toutes les 5 ou 6 utilisations environ et au minimum toutes les 12h).</p>	<p><i>En début de sevrage, on peut utiliser plusieurs cartouches par jour. Ce nombre va en diminuant au fil du temps. Maximum : 12 cartouches par jour.</i></p>

Envie d'arrêter de fumer ?



QUIZ

> A partir de quel âge peut-on utiliser des substituts nicotiques ?

On peut utiliser des substituts nicotiques à partir de l'âge de 15 ans.

> Est-il dangereux de fumer une cigarette avec un patch ?

Fumer une cigarette avec un patch n'est pas recommandé mais c'est possible.

. Le dosage de nicotine est insuffisant : **en reparler avec son soignant** et prendre plus de formes orales.

. Il s'agit peut-être d'un autre aspect de la dépendance qui doit être pris en compte (psychologique...) : **en reparler avec son soignant**.

. Cela peut être prévu par le soignant dans le cadre d'un objectif de réduction de consommation.

> Comment déceler et corriger un surdosage ?

Les signes de surdosage **sont très rares** et faciles à reconnaître : céphalées, palpitations, nausées, troubles du sommeil, excitation, vertiges, impression d'avoir trop fumé Il suffit de décoller le patch pendant quelques heures pour diminuer le dosage et tout rentre dans l'ordre rapidement.

> Y a-t-il des contre-indications à l'utilisation des substituts nicotiques ?

Il n'y a pas de contre-indication à l'utilisation des substituts nicotiques chez les fumeurs dépendants qui souhaitent arrêter de fumer. Cependant, l'utilisation des substituts nicotiques doit se faire sous contrôle médical chez les femmes enceintes ou qui allaitent et chez les personnes venant de faire un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral.

> Faut-il garder le patch la nuit ?

Si le patient pense à sa 1^{ère} cigarette peu de temps (moins d'une heure) après le réveil, c'est qu'il est très dépendant à la nicotine. Lui conseiller alors de conserver le patch la nuit.

> D'autres informations :

. www.afssaps.sante.fr.

. www.inpes.sante.fr.

. www.tabac-info-service.fr (pour les patients et les professionnels de santé le 3989 - suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue)

. www.bretagne.ars.sante.fr mois-sans-tabac

. « Arrêt du tabac » sur www.ameli-sante.fr

