

Sevrage Tabagique

Il existe 3 types de dépendances : la dépendance **physique**, **psychique** et **comportementale**. À l'officine, des moyens médicamenteux sont à disposition du patient pour subvenir à la dépendance physique (essentiellement due à la nicotine). Mais attention, il est important de régler la dépendance psychique et comportementale !

Trois méthodes pour arrêter de fumer sont reconnues comme efficaces :

- Les traitements **substitutifs nicotiniques**,
 - Les thérapies **comportementales** et **cognitives**,
 - Les traitements qui agissent sur le **système nerveux central** (bupropion LP et varénicline) → **en 2ème intention**.
- D'autres méthodes comme l'utilisation de la cigarette électronique, l'hypnose, l'acupuncture... peuvent être utilisées, mais leur efficacité n'a pas été démontrée.

Évaluation de la dépendance physique/chimique à la nicotine : test de Fagerström

Questions	Réponses	Score
Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?	La 1ère	1
	Une autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	31 ou plus	3
	21 à 30	2
	11 à 20	1
	10 ou moins	0
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0

Score de 0 à 2 : pas de dépendance à la nicotine
Score de 3 à 4 : dépendance faible à la nicotine
Score de 5 à 6 : Dépendance moyenne à la nicotine

Score de 7 à 10 : Dépendance forte ou très forte à la nicotine

Traitement nicotinique de substitution (TNS) (personne de plus de 15 ans / voire 18 ans) :

Détermination de la dose initiale :

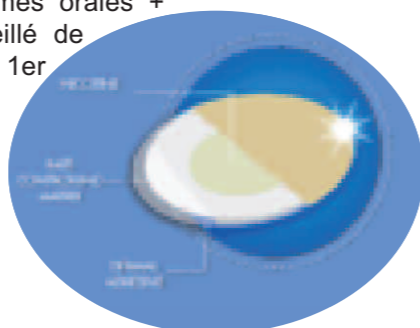
- En fonction du résultat du test de **Fagerström**
- Ou
- **1 cigarette manufacturée = 1mg de nicotine = 1mg de substitution nicotinique** (selon la HAS)
- Remarque** : 1 cigarette roulée = 2 cigarettes manufacturées ; 1 cigarillo = 2 à 4 cigarettes.

Adaptation de posologie des TNS :

- Recommandation d'ajustement de la dose dès la 1ère semaine
- **Sous-dosage** : troubles de l'humeur, insomnie, irritabilité, anxiété, difficultés à se concentrer, augmentation de l'appétit, fièvre, persistance de pulsion à fumer, prise persistante de cigarettes...
- **Surdosage** : palpitations, céphalées, bouche « pâteuse » (impression d'avoir trop fumé), diarrhées, nausées, sensations vertigineuses...

Réduction de la dose de TNS :

- Le traitement doit être poursuivi **au moins 3 mois**. Ne pas diminuer ou interrompre le traitement trop rapidement !
- La réduction de dose peut se faire progressivement au bout du **1er ou 2ème mois**, selon le ressenti du patient.
- Si association formes orales + patchs, il est conseillé de réduire dans un 1er temps les **patchs**.



Les différentes formes galéniques

Les patchs nicotiniques :

- « 24h » : **7mg/24h ; 14mg/24h ; 21mg/24h**
- « 16h » : **10mg/16h ; 15mg/16h ; 25mg/16h**
- Remarques : un patch 15mg/16h est équivalent à un patch de 21mg/24h.
- Application du patch **dès le lever** sur peau propre, saine, non pileuse ; changer de site tous les jours. Retirer au coucher (16h) ou le lendemain matin (24h). Utilisable sous la douche.
- **Avantages** : discret ; bien dosé.
- **Inconvénients** : 1-2h après la pose sont nécessaires pour atteindre une nicotémie stable ; intolérances cutanées possible.



Gommes à mâcher nicotiniques :

- **2mg** : à recommander aux fumeurs faiblement/moyennement dépendants.
- **4mg** : à recommander aux fumeurs fortement dépendants.
- Mâcher très lentement. La garder contre la joue plusieurs minutes. Alternier pendant 30min environ.
- A utiliser lorsque l'envie de fumer apparaît.
- Éviter les **boissons acides** 15min précédant la prise (diminution absorption nicotine).
- Ne pas dépasser 30 gommes à 2 mg ou 15 gommes à 4 mg par jour.
- **Avantage** : prise à la demande.
- **Inconvénients** : mastication trop rapide (chewing-gum) peut être responsable d'effets indésirables et de perte d'efficacité.



Comprimés ou pastilles à sucer, comprimés sublinguaux :

- **1mg ; 1,5mg ; 2mg** : à recommander aux fumeurs faiblement/moyennement dépendants.
- **2,5mg ; 4mg** : à recommander aux fumeurs fortement dépendants.
- À sucer ou laisser fondre sous la langue, pendant **20 à 30 minutes**. **Ne pas croquer ni avaler**.



- À utiliser lorsque l'envie de fumer apparaît.
- Éviter les **boissons acides** 15min précédant la prise (diminution absorption nicotine).
- **Avantages** : à la demande ; discrétion (pas de mastication)
- **Inconvénients** : peuvent provoquer en début de traitement une irritation de la gorge, une hypersalivation, une dyspepsie et des brûlures gastriques.

Inhalateur (« fume cigarette ») :

- Cartouche de **10mg** de nicotine (à utiliser dans les 12h). **1 à 3 cartouches par jour** dans la pratique.
- Aspirer une « bouffée » comme avec une cigarette.
- À utiliser lorsque l'envie de fumer apparaît.
- **Avantage** : « geste de fumer »
- **Inconvénients** : ne permet pas de gérer les envies fortes de fumer ; une aspiration trop forte peut provoquer une toux.



Spray buccal :

- **1mg/pulvérisation**
- **2 pulv/prise max ; 4 pulv/h**
- Pulvériser sur la face interne de la joue, faire circuler le produit avec la langue.
- À utiliser aux moments habituels de fumer ou lorsque l'envie de fumer apparaît.
- **Avantages** : maîtrise des envies fortes de fumer.
- **Inconvénients** : ne convient pas aux fumeurs faiblement à moyennement dépendants ; traces d'éthanol ; goût prononcé mentholé.



⇒ Il est possible de continuer à fumer lors du TNS.
⇒ L'association de formes orales et de patchs augmente les chances d'arrêter.
⇒ L'utilisation de plusieurs patchs en même temps est possible.
⇒ La biodisponibilité des différentes spécialités de patchs n'a pas été comparée, il est donc préférable d'utiliser une seule marque par patient.

Remboursement

Depuis le 1er novembre 2016, l'assurance maladie, rembourse, à hauteur de 150€/an/personne, sur prescription, les substituts nicotiniques figurant sur liste de prise en charge.

La prescription doit être exclusive à ces traitements et est autorisée aux médecins, sages-femmes, médecins du travail, chirurgiens-dentistes, infirmiers et masseurs kinésithérapeutes.

Remarque : Dans le cadre du Plan National de réduction du tabagisme, ce forfait devrait progressivement laisser place à un remboursement classique des substituts nicotiniques.

Sources :

<https://cespharm.fr/>
<https://www.ameli.fr/>

Le mois sans tabac en quelques mots :

C'est un challenge collectif qui propose aux fumeur(se)s d'arrêter tous ensemble pendant 30 jours au mois de novembre.

Pourquoi 30 jours ?

Parce qu'au-delà les symptômes de sevrage s'estompent et les chances de réussite augmentent significativement (elles sont multipliées par 5).



Plus d'informations/Contacts :

<https://www.tabac-info-service.fr/>
39 89 (service gratuit + coût de l'appel), du lundi au samedi de 8h à 20h