

► Fumeuses et fumeurs invétérés

Si la consommation dépasse 20 cigarettes par jour, ou à la suite d'une rechute, il peut être utile de combiner un patch fortement dosé avec un produit oral à

effet rapide (pastilles dépôt, microtabs, comprimés à sucer, inhalateur, spray buccal). Par sécurité, mieux vaut en parler d'abord avec votre médecin.

► Dépendance, abus, surdosage

Le risque de développer une dépendance à un substitut nicotinique est faible. Les produits de substitution n'engendrent pas les mêmes effets que les produits du tabac. Il est rare aussi d'y recourir sur une longue durée. Les risques sont nettement moindres qu'avec la cigarette et les avantages pour

la santé prédominent. Le risque de surdosage est infime même en cas de combinaison du patch à un produit à effet rapide, ou en cas de tabagisme résiduel. La quantité de nicotine absorbée à travers les substituts est de plus inférieure à celle découlant du tabagisme.

► Grossesse

Les femmes enceintes devraient essayer de se passer de médicaments pour mener une vie sans tabac. Toutefois, les risques du tabagisme sont nettement plus importants que les risques et les effets secondaires entraînés par les substituts nicotiniques. C'est pourquoi les femmes enceintes qui

n'arrivent pas à arrêter sans médicament peuvent quand même prendre des substituts nicotiniques faiblement dosés, dont l'effet est de courte durée (pastilles dépôt, microtabs, comprimés à sucer, inhalateur spray buccal). Discutez-en avec votre gynécologue.

► Autres médicaments

Bupropion

Un antidépresseur contenant une substance active appelée Bupropion a également fait ses preuves en matière de désaccoutumance. Le Bupropion diminue l'envie de fumer. Ce médicament peut être obtenu uniquement sur ordonnance médicale et n'est pas remboursé par l'assurance de base. Demandez conseil à votre médecin de famille, qui vous informera en détail sur les risques et les effets secondaires d'un tel traitement.

Varénicline

La varénicline est une substance qui reproduit en partie les effets de la nicotine, sans déclencher toutefois la sensation de plaisir obtenue en fumant une cigarette. Elle permet d'atténuer les symptômes de sevrage. Ce médicament est disponible sur ordonnance médicale uniquement, et peut être remboursé par l'assurance de base à certaines conditions. Demandez conseil à votre médecin de famille, qui vous informera en détail sur les risques et les effets secondaires d'un tel traitement, ainsi que sur les possibilités de remboursement par votre caisse-maladie.

Présenté par:

at Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:
Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Texte: Catherine Abbühl, Ligue suisse contre le cancer, Nicolas Broccard, Büro Context
Traduction: Valérie Vittoz Graphisme: Hanspeter Hauser Impression: Printgraphic AG

► Médicaments favorisant la désaccoutumance au tabac



► Médicaments favorisant la désaccoutumance au tabac

Médicaments

Allumez-vous votre première cigarette pendant la première demi-heure qui suit votre réveil? Fumez-vous plus de 10 à 15 cigarettes par jour? Si vous répondez positivement à ces deux questions, le risque est grand que vous soyez fortement dépendant à la nicotine. Dans ce cas, il peut être utile de prendre un médicament pour vous aider à vous débarrasser de la cigarette.

Mais si un médicament peut atténuer les symptômes de manque, il ne suffit pas pour changer activement vos habitudes de vie. C'est pourquoi, si vous prenez un médicament, il est conseillé, pour augmenter encore vos chances de succès, de demander un soutien spécialisé ou un accompagnement comme ceux proposés par la ligne stop-tabac ou les centres cantonaux.

► Substituts nicotiques

Avantages

La désaccoutumance et la modification du comportement constituent une double contrainte qui peut s'avérer difficile à gérer en cas de sevrage tabagique. L'utilisation de substituts nicotiques permet d'atténuer provisoirement les symptômes de manque pour arriver à se concentrer sur le changement

Efficacité

L'expérience a prouvé que les substituts nicotiques augmentent notablement les chances de rester abstinents après un arrêt du tabagisme. L'efficacité dépend toutefois du dosage, qui doit être suffisamment élevé, et de la durée de la médication, qui doit être suffisamment longue. Sinon, l'effet est insuffisant pour atténuer les symptômes de manque.

Disponibilité et coût

Ces produits sont en vente libre en pharmacie. Ils ne sont pas remboursés par l'assurance de base, mais certaines assurances complémentaires les prennent en charge, entièrement ou en partie. Si vous êtes au bénéfice d'une telle assurance, renseignez-vous sur les conditions auprès de votre compagnie.

d'habitudes et apprendre à gérer le quotidien sans tabac. Un tel changement prend du temps. C'est pourquoi les fabricants recommandent de prendre ces substituts pendant une période suffisamment longue, d'environ huit semaines et même, dans l'idéal, de trois mois.

Les substituts nicotiques permettent d'absorber de la nicotine sans danger pour la santé. Ils sont exempts des substances nocives que contient la fumée du tabac, tels que goudron, gaz irritants, monoxyde de carbone. Par ailleurs, la quantité de nicotine absorbée est moindre et ne stimule pas la dépendance.



Substituts nicotiques à choix

Type	Effet	Utilisation	Avantages
Patch	Aide passive au sevrage tabagique. Libération de nicotine pendant 16 à 24 heures à travers la peau. Atténue les symptômes de manque.	Changer chaque jour l'endroit où on colle le patch.	Discrétion Facilité d'emploi Administration de nicotine régulière et automatique.
Gomme à mâcher (pastilles dépôt)	Aide active au sevrage tabagique. Résorption rapide de la nicotine à travers la muqueuse buccale. Atténue les symptômes de manque.	Technique à respecter: mâcher le comprimé pendant 20 à 30 secondes, puis le mettre de côté entre la gencive et la joue pendant la même durée. Alterner ainsi pendant 30 minutes pour permettre une absorption lente, avec des pauses régulières.	Dérivatif grâce à l'action de mâcher, bouche et mains sont occupées. Dosage selon les besoins.
Comprimés à sucer	Aide active au sevrage tabagique. Résorption rapide de la nicotine à travers la muqueuse buccale. Atténue les symptômes de manque.	Eviter de boire et de manger 15 minutes avant et après l'emploi ainsi que pendant la consommation. Technique à respecter: sucer le comprimé pendant 20 à 30 secondes, puis le mettre de côté entre la gencive et la joue pendant la même durée. Alterner ainsi pendant 30 minutes pour permettre une absorption lente, avec des pauses régulières.	Option de remplacement à la gomme à mâcher pour ceux qui préfèrent sucer le comprimé plutôt que le mâcher. Dosage souple.
Microtabs (comprimés sublinguaux)	Aide active au sevrage tabagique. Petits comprimés produisant le même effet que la gomme à mâcher et les comprimés à sucer. Résorption rapide de la nicotine à travers la muqueuse buccale. Atténue les symptômes de manque.	Glisser le comprimé sous la langue, le laisser fondre lentement (processus qui prend entre 20 et 30 minutes).	Discrétion. Option idéale pour les fumeurs assez ou fortement dépendants.
Inhalateur	Aide active au sevrage tabagique. Absorption rapide de la nicotine qui soulage les symptômes de manque.	Utilisation simple. Se compose d'un embout buccal dans lequel on glisse une cartouche. Il faut tirer sur l'embout pour obtenir la nicotine et le menthol qui sont absorbés par la muqueuse buccale. Il porte mal son nom, car il n'y a pas d'inhalation.	Gestuelle comparable à celle de la cigarette.
Spray buccal	Aide active au sevrage tabagique. La nicotine est assimilée rapidement et soulage l'envie irrésistible de fumer.	Application simple. A la place d'une cigarette ou en cas de besoin intense de fumer: une pulvérisation dans la bouche. La nicotine est assimilée à travers la muqueuse buccale. Ne pas vaporiser sur les lèvres, ne pas inspirer pendant la vaporisation. Attendre quelques secondes avant de déglutir.	Le spray buccal peut s'avérer plus efficace que d'autres substituts nicotiques.