

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

Fumer une cigarette avec un patch n'est pas recommandé. Le fait de fumer avec un patch peut exposer à des symptômes de surdosage. Si le besoin de fumer plusieurs cigarettes se fait sentir, il est nécessaire de revoir le dosage du patch avec son médecin ou son pharmacien (il s'agit probablement d'un sous-dosage).

## Quelle différence entre la nicotine des cigarettes et celle des substituts ?

Il s'agit de la même molécule de base, mais c'est son mode de pénétration dans le corps qui est très différent. Dans le cas de la cigarette, la nicotine entre très rapidement par le système artériel pulmonaire avant d'arriver au cerveau en quelques secondes. Dans le cas des substituts nicotiques, elle se diffuse très lentement par la voie veineuse en passant par la peau (pour les patches) et par la muqueuse buccale (pour les gommes à mâcher, les comprimés et l'inhalateur). Par ailleurs, les substituts permettent d'absorber seulement de la nicotine, alors que la fumée du tabac contient également quatre mille substances toxiques.

## Comment déceler et corriger un surdosage ?

Les signes de surdosage sont faciles à reconnaître : diarrhée, nausées, bouche pâteuse, insomnie, palpitations, 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.

## Combien coûtent les substituts nicotiques ?

Les prix des traitements de substitution nicotique varient d'une pharmacie à l'autre. Il est donc utile de faire le tour des pharmacies et de faire jouer la concurrence. Le traitement coûte en moyenne l'équivalent d'un paquet de cigarettes par jour. La durée moyenne de traitement est d'environ trois mois, ce qui représente un coût moyen de trois fois 50 euros.

Depuis le 1<sup>er</sup> février 2007, une aide d'un montant forfaitaire de 50 euros est accordée par l'Assurance Maladie à toute personne sur prescription médicale.

## Pour en savoir plus :

*Les solutions pour arrêter de fumer.*  
Dépliant Inpes, réf 220-17012-DE

*J'arrête de fumer,  
des méthodes pour y parvenir.*  
Guide pratique Inpes, réf 220-90411-B

Le site de l'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
(Liste des substituts nicotiques remboursables par l'Assurance Maladie)

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.



**tabac-info-service.fr**

**39 89 0.15€/min.**

(depuis un poste fixe, de 9h à 20h, du lundi au samedi)

Réalisé en collaboration avec l'Office Français de prévention du Tabagisme (OFT)



## Les substituts nicotiques



## Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ?

Les traitements de substitution nicotinique (TSN) ont fait l'objet de nombreuses recherches. Ils doublent, voire triplent les chances d'arrêt à un an. Tous les substituts nicotiques obéissent au même principe : c'est parce qu'ils diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, contrairement aux « pics » que procure la cigarette, qu'ils permettent de se libérer petit à petit de la dépendance physique. 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.

## Les patches, comment ça marche ?

Dès que le patch est collé sur la peau, la nicotine commence à traverser la barrière cutanée avant d'atteindre la circulation veineuse. L'effet commence à être perceptible au bout de trente minutes environ et se poursuit tout au long de la journée. La diffusion de nicotine est proportionnelle à la surface du patch et au temps de pose sur la peau. En début de sevrage, la dose de nicotine doit être suffisante pour compenser l'apport habituel de nicotine obtenu en fumant. Si les symptômes de manque persistent, il convient de revoir le dosage des patches avec son médecin.

Les patches les plus petits doivent être utilisés en fin de période de sevrage, jamais au début.

## Les gommes à mâcher nicotiques, comment ça marche ?

Les gommes doivent être sucées pendant quelques minutes, puis mâchées lentement en faisant des pauses. Si on les mâche trop vite, cela fait saliver et peut provoquer des hoquets, des maux de gorge ou des brûlures d'estomac. Utilisées correctement, les gommes libèrent lentement une partie de la nicotine qu'elles contiennent. Celle-ci se diffuse dans la circulation sanguine avant d'atteindre le cerveau en douceur. 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. En général, on utilise de huit à douze gommes par jour les premiers jours et on diminue ensuite les doses graduellement.

## L'inhaleur, comment ça marche ?

L'inhaleur se présente sous la forme d'un embout en plastique blanc qui s'ouvre en deux pour recevoir une cartouche contenant un tampon imprégné de nicotine. A chaque utilisation, on aspire plusieurs fois par l'embout : on aspire alors de l'air chargé de microgouttelettes de nicotine. En début de sevrage, on peut utiliser plusieurs cartouches par jour. Ce nombre va en diminuant au fil du temps.

## Les comprimés à la nicotine, comment ça marche ?

Il existe des comprimés à faire fondre sous la langue et des comprimés à sucer. Leur principe est le même que pour les autres formes de substituts. On laisse fondre le comprimé sous la langue ou on le suce (suivant la marque) sans le croquer. 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. Il se situe le plus souvent entre huit et douze les premiers jours et diminue ensuite graduellement.

## Peut-on utiliser plusieurs formes de substituts à la fois ?

L'utilisation conjointe de plusieurs formes de substituts nicotiques est aujourd'hui admise quand cela s'avère nécessaire (par exemple, patch + gommes OU patch + inhaleur). L'efficacité du traitement est alors renforcée, car la substitution s'adapte mieux au rythme journalier du fumeur. Elle doit se faire sous contrôle médical pour bien ajuster le dosage.

## À partir de quel âge peut-on utiliser des substituts ?

Quelques substituts peuvent être utilisés à partir de l'âge de 15 ans. Les autres sont indiqués seulement chez l'adulte. Il convient de demander conseil à son médecin et/ou son pharmacien qui connaissent les indications des différents produits. On peut utiliser des substituts nicotiques à partir de l'âge de 15 ans.

## Peut-on devenir dépendant aux substituts nicotiques ?

Aucune dépendance aux timbres (patches) n'a été observée à ce jour. De rares cas de dépendance aux autres formes (en particulier les gommes à mâcher) ont été signalés. Aucun impact négatif sur la santé n'a été observé chez ces personnes, et notamment comparées à celles qui avaient repris la cigarette.

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

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, notamment chez les femmes enceintes ou qui allaitent.

## Peut-il y avoir des allergies avec le patch ?

Il peut y avoir des intolérances cutanées à l'endroit où le timbre est posé, comme il peut y en avoir avec un simple pansement. On peut alors demander au pharmacien un patch différent. Si les réactions persistent, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien. Les substituts sous forme de gommes ou de comprimés seront probablement préférables. Toutefois, il ne faut pas confondre une véritable allergie avec les picotements qui peuvent surprendre le fumeur ayant mis un patch pour la première fois. Ces démangeaisons s'estompent d'elles-mêmes et disparaissent en moins d'une heure.