

# ► Médicaments favorisant la désaccoutumance au tabac



# ► Médicaments favorisant la désaccoutumance au tabac

## **Allumez-vous votre première cigarette au cours de la demi-heure qui suit votre réveil? Fumez-vous plus de 10 à 15 cigarettes par jour?**

Si vous répondez positivement à l'une de ces deux questions, vous êtes probablement fortement dépendant à la nicotine. Dans ce cas, un traitement médicamenteux pourrait vous aider à vous défaire du tabagisme. Toutefois, si les médicaments peuvent atténuer les symptômes de manque, vous devez aussi changer vos habitudes. Pour augmenter vos chances de succès, il est conseillé, en plus des médicaments, de demander un accompagnement ou des conseils spécialisés, par exemple auprès de la ligne stop-tabac ou d'un autre organe.

## ► **Substituts nicotiniques**

### **Avantages**

Le sevrage physique et la modification simultanée du comportement constituent une double contrainte qui peut être difficile à gérer en cas de sevrage tabagique. Les substituts nicotiniques permettent d'atténuer les symptômes de manque pour que vous puissiez mieux vous concentrer sur le changement de vos 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, c'est-à-dire durant environ huit semaines et même trois mois dans l'idéal.

### **Efficacité**

Les substituts nicotiniques augmentent considérablement 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 du traitement est insuffisant pour atténuer les symptômes de manque. Ces médicaments permettent d'absorber de la nicotine sans danger pour la santé. Ils sont exempts des substances nocives contenues dans la fumée du tabac telles que le goudron, les gaz irritants, le monoxyde de carbone, etc. Par ailleurs, la quantité de nicotine absorbée est moindre et ne stimule pas la dépendance.

### **Disponibilité et coût**

Tous les produits sont en vente libre. Ils ne sont pas remboursés par l'assurance de base, mais certaines assurances complémentaires les prennent en charge, entièrement ou en partie. Renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie.

### **Grandes fumeuses et grands fumeurs**

Si la consommation dépasse 20 cigarettes par jour ou en cas de rechute, il peut être opportun de combiner un patch fortement dosé avec un produit à effet rapide (gomme à mâcher, microtabs et comprimés à sucer, inhalateur ou spray buccal).

## ► Les différents substituts nicotiniques

Type	Effet	Utilisation	Avantages
<b>Patch</b>	L'apport en nicotine à travers la peau atténue les symptômes de manque.	Changer chaque jour l'endroit où on colle le patch.	Facilité d'emploi. Administration de nicotine régulière et automatique.
<b>Gomme à mâcher* (chewing-gum)</b>	L'absorption rapide de nicotine à travers la muqueuse buccale atténue les symptômes de manque.	La technique à respecter est importante: mâcher le chewing-gum pendant 20 à 30 secondes, puis le placer entre la gencive et la joue et faire une pause de même durée. Mâcher lentement le chewing-gum pendant 30 min. en faisant régulièrement des pauses.	Dérivatif grâce à la mastication, la bouche est occupée. Dosage individuel selon les besoins.
<b>Comprimés à sucer*</b>	L'absorption rapide de nicotine à travers la muqueuse buccale atténue les symptômes de manque.	La technique à respecter est importante: sucer le comprimé pendant 20 à 30 secondes, puis le placer entre la gencive et la joue et faire une pause de même durée. Alternier ainsi en faisant régulièrement des pauses.	Option de remplacement du chewing-gum, en particulier pour les personnes qui préfèrent sucer le comprimé plutôt que le mâcher. Dosage souple.
<b>Microtabs* (comprimés sublinguaux)</b>	Petits comprimés produisant le même effet que la gomme à mâcher et les comprimés à sucer. L'absorption rapide de nicotine à travers la muqueuse buccale atténue les symptômes de manque.	Placer le comprimé sous la langue, où il se dissout lentement pendant 20 à 30 minutes en libérant de la nicotine.	Grande discrétion. Pour les fumeurs moyennement ou fortement dépendants.
<b>Inhalateur</b>	L'absorption rapide de nicotine atténue l'envie de fumer.	L'inhalateur se compose d'un embout buccal dans lequel on insère une cartouche. Il faut tirer sur l'embout pour libérer la nicotine et le menthol qui sont absorbés par la muqueuse buccale. Malgré son nom, il n'y a pas d'inhalation avec ce produit.	Gestuelle comparable à celle de la cigarette grâce à l'embout.
<b>Spray buccal</b>	La nicotine est absorbée rapidement et atténue l'envie de fumer.	Lorsque l'envie de fumer se fait ressentir, une pulvérisation dans la bouche au lieu d'allumer une cigarette. La nicotine est absorbée par la muqueuse buccale. Ne pas pulvériser sur les lèvres et ne pas inspirer pendant la vaporisation. Attendre quelques secondes avant de déglutir.	Le spray buccal peut être plus efficace que d'autres substituts nicotiniques.

\*Ne pas manger ni boire 15 minutes avant, pendant et 15 minutes après l'utilisation.

## Dépendance, abus, surdosage

Le risque de devenir dépendant à un substitut nicotinique est très faible. En effet, contrairement aux produits du tabac, les substituts nicotiques entraînent rarement une dépendance. Leur utilisation comprend nettement moins de risques que le tabac et les avantages prédominent. Chez les fumeuses et les fumeurs, le risque de surdosage est infime, même en combinant les médicaments (patch et produit à effet rapide) ou si les personnes concernées continuent de fumer. La dose de nicotine absorbée avec les substituts est de plus nettement inférieure à celle qui est délivrée par la cigarette.

## Grossesse

Les femmes enceintes devraient d'abord essayer d'arrêter de fumer sans prendre de médicaments. Toutefois, les risques du tabagisme sont nettement plus importants que les risques et les effets secondaires entraînés par les substituts nicotiques. C'est pourquoi les femmes enceintes qui n'arrivent pas à arrêter sans mé-


dicament peuvent quand même prendre des substituts nicotiques dont l'effet est de courte durée (chewing-gums, microtabs ou comprimés à sucer, inhalateur, spray buccal). Demandez conseil à votre gynécologue.

## ► Autres médicaments

Les deux médicaments Zyban® (contenant la substance active bupropion) et Champix® (contenant la substance active varéniciline) peuvent également être remis sur ordonnance pour aider les fumeurs à se défaire du tabagisme.

Ces deux produits atténuent l'envie de cigarette et les symptômes de manque de nicotine. Ces médicaments sont uniquement délivrés sur ordonnance et sont remboursés par l'assurance de base. Demandez conseil à votre médecin de famille.



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

Distribution:

## Pour d'autres informations et brochures:

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)