"Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement"

# L'essentiel à savoir sur les Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS)

## POURQUOI ?

- Aide à l'arrêt du tabac
- Aide à la diminution de consommation de tabac

## COMMENT ?

En remplaçant la nicotine contenue dans la cigarette responsable de la dépendance

## POUR QUI ?

Pour les fumeurs dépendants à la nicotine

## COÛT ?

La plupart des TNS sont pris en charge à 65 % par la CPAM sur prescription sans avance de frais ni reste à charge

## EN PRATIQUE

**Les patchs** =
diffusion lente et continue de nicotine par la peau

1h minimum pour agir pleinement.

**Les formes orales** =
action rapide

quelques minutes pour agir.

**Combiner** patch(s) et forme(s) orale(s) **renforce l'efficacité** : permet d'ajuster la dose aux besoins journaliers du fumeur.

Après son application, le patch met plus d'1 heure à agir, si besoin prendre une forme orale en attendant sa pleine efficacité.

**AUCUNE CONTRE-INDICATION AU TRAITEMENT NICOTINIQUE DE SUBSTITUTION (Y COMPRIS MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET GROSSESSE* ) ; POSSIBILITÉ DE FUMER AVEC CES TRAITEMENTS.**

** Mise en garde : quelques substituts nicotiniques oraux contiennent une faible quantité d'alcool : le principe de précaution suggère d'orienter les femmes enceintes ou les personnes en sevrage d'alcool vers des substituts nicotiniques sans alcool.*

## PRESCRIPTION INITIALE

1 cigarette industrielle fumée ± 1 mg de nicotine prescrit

**Votre prescription** dépend également :

- du tabac que vous fumez (les besoins en substitution nicotiniques peuvent être augmentés),
- du nombre de cigarettes et **de votre façon de fumer,**
- du délai entre votre réveil et l'envie de la 1ère cigarette.

selon la situation, **il vous a été prescrit des patchs sur 24h ou sur 16h**.

## BON DOSAGE = DOSAGE PERSONNALISÉ = SUCCÈS

**Votre confort à ne pas fumer s'évalue dans les 24h à 48h.**

Vous êtes enceinte : vos besoins en nicotine sont plus importants en cours de grossesse.

**Fiche Repère n°21_1**
juin 2025

*sources : Documents CHU de Nantes - ELSA CH Laval - SRAE Addictologie des PDL, Clinique Jules Verne - CH haut Anjou - RESPADD premiers gestes en tabacologie - AMELI - CRAT- ANSM*

# L’essentiel à savoir sur les Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS)

## CONDUITE À TENIR : S’AUTO-ÉVALUER POUR AJUSTER SON TRAITEMENT

### DES SIGNES DE SOUS-DOSAGE EN NICOTINE

**Le traitement est insuffisant**

- Envies très fortes de fumer qui durent plus de 2-3 min
- Sensation de mal être : anxiété, tristesse
- Irritabilité
- Troubles du sommeil et de la concentration
- Fringales

**Augmenter les patchs par palier** (par exemple de 7 mg/24h) **et/ou les formes orales toutes les 24 à 48h si signes de sous-dosage présents Plusieurs patchs sont souvent nécessaires.**

### DES SIGNES DE SURDOSAGE EN NICOTINE

**Rares et sans gravité**

- Bouche pâteuse
- Nausées voire vomissements
- Maux de tête
- Palpitations *(sensation de cœur qui bat plus fort, plus vite)**
- Douleurs abdominales
- Diarrhée
- Sueurs
- Tremblements

**Diminuer les patchs par palier** (par exemple de 7 mg/24h) **et/ou les formes orales de façon progressive.**

*Attention, votre consommation de café peut aussi être responsable de palpitations à l’arrêt du tabac.

## DURÉE DU TRAITEMENT

La durée du traitement est :

- adaptée à chaque personne donc variable d’un individu à l’autre ;
- sa réduction est lente et progressive (exemple : diminuer de 7mg en 7mg les patchs /24h) et se fera à partir d’un arrêt total et confortable du tabac d’au moins quatre semaines.

L’accompagnement par un professionnel augmente vos chances d’arrêt.



*sources : Documents CHU de Nantes - ELSA CH Laval - SRAE Addictologie des PDL, Clinique Jules Verne - CH haut Anjou - RESPADD premiers gestes en tabacologie - AMELI - CRAT*

# Les contextes de prescription des Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS)

## QUAND LES TNS PEUVENT-ILS ÊTRE PRESCRITS ?

SI...

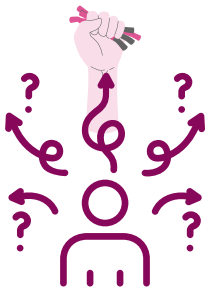
***Vous avez décidé d'arrêter de fumer***

***Vous souhaitez réduire votre consommation***

***Les envies reviennent***
Qu'elle soit progressive ou brutale la rechute pourra être évitée par la reprise des TNS à tout moment. Reprenez contact avec un professionnel de santé qui pourra vous accompagner dans vos stratégies d'arrêt.

***Il vous est impossible de fumer*** (ex : examens médicaux, hospitalisation, long déplacement…).
Anticipez : les TNS oraux et/ou le(s)patch(s) peuvent remplacer la cigarette, et soulager le manque de nicotine même temporairement.

## UTILISER UN TNS, MAIS POUR QUOI FAIRE ?



Pour **augmenter de 50 à 70 % vos chances** de réussir votre arrêt de fumer.

Pour **remplacer l'apport en nicotine** d'une cigarette et rendre l'arrêt ou la diminution confortable : réduit les envies de fumer et les autres signes de manque.

Pour **diminuer votre exposition à la toxicité du tabac.**



*sources : HAS Dépistage du tabagisme et prévention des maladies liées au tabac- janvier 2015*

# Les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac sur le corps et la santé

**Rappel : Les ressentis dépendent de chaque personne, selon le temps d'exposition à la fumée et l'association de plusieurs troubles ou maladies.**

## DES EFFETS IMMÉDIATS

### 20 minutes

Votre **pression sanguine** et vos **pulsations cardiaques se normalisent**.

### 24 heures

Le **monoxyde de carbone** présent dans la fumée du tabac **est éliminé**. Le corps ne contient **quasiment plus de nicotine** (non substitué, des symptômes de manque peuvent alors apparaitre).

### 72 heures

Vous pouvez ressentir **un gain d'énergie**.
Vos organes et vos muscles seront **normalement alimentés en oxygène**.
Le système respiratoire se régénère : une toux peut s'installer de quelques jours à quelques semaines, **pour ensuite disparaitre**.

## DES EFFETS EN QUELQUES SEMAINES

### 1 à 2 semaines

**Votre odorat et goût s'améliorent :**
Dans les 48 heures qui suivent l'arrêt, les papilles gustatives et les terminaisons nerveuses du nez, détruites par la fumée de cigarette commencent à se réparer.

### 4 semaines

**Votre teint est plus éclatant et vos cheveux sont plus forts :**

- Vos doigts, vos ongles reprennent leur couleur naturelle, votre peau gagne en élasticité.
- Vous cicatrisez plus facilement et plus rapidement.

### 2 à 12 semaines

**Votre circulation sanguine s'améliore :**

- Les risques de complications cardiovasculaires, infectieux et respiratoires, en cas d'intervention chirurgicale diminuent ;
- L'anxiété diminue ;
- Le sommeil est plus paisible, la fatigue diminue ;
- Se concentrer devient plus facile.

### ..... 3 mois



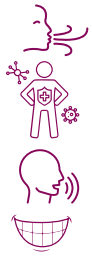
sources : AMELI - Santé Pratique - Addict'aide - Santé Publique France

# Les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac sur le corps et la santé

**Rappel : Les ressentis dépendent de chaque personne, selon le temps d'exposition à la fumée et l'association de plusieurs troubles ou maladies.**

DES AMÉLIORATIONS SIGNIFICATIVES

**3 à 9 mois**



**Améliorations :**

- **Du souffle**, progressivement les fonctions de vos poumons s'améliorent. Pratiquer du sport et bouger devient plus facile.
- **De l'efficacité du système immunitaire** : défenses immunitaires renforcées face aux maladies (meilleure circulation sanguine, plus d'oxygène dans le sang, moins d'inflammation).
- **De la voix** qui s'éclaircit.
- **De l'état des dents et de la bouche** : vos dents sont plus blanches, vos gencives en meilleure santé et une meilleure haleine.

**1 an**

**Améliorations :**

- Les **risques d'infarctus du myocarde (crise cardiaque) et d'accident vasculaire cérébral diminuent considérablement.**
- Les **dysfonctionnements d'ordre sexuel diminuent voire disparaissent** :
  - **Chez la femme** : amélioration de la fertilité, réduction du risque de ménopause précoce.
  - **Chez l'homme** : amélioration de la fertilité, réduction des troubles de l'érection.

DES GAINS À LONG TERME

**Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.**

**5 ans**

**10 ans**

**La plupart des risques de cancers associés au tabac diminuent.**

Les **risques** de maladies cardiovasculaires et de cancers dus au tabagisme redeviennent les **mêmes que celui d'un non-fumeur.**

**10 à 15 ans**

**...15 ans et au delà....**

**Quel que soit l'âge d'arrêt votre espérance de vie augmente.**



*sources : AMELI - Santé Pratique - Addict'aide - Santé Publique France - Vidal*

# “Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”

## Trucs et astuces pour réduire les envies fumer

**En pratique chaque personne trouvera la combinaison méthode-motivation-trucs et astuces qui lui convient ; voici quelques suggestions qui pourront peut-être vous aider …**

### IDENTIFIER LES SITUATIONS À RISQUE

Reconnaissez les lieux, les situations, les émotions et les pensées où la cigarette était présente pour modifier certaines habitudes ; anticipez et mettez en place des stratégies pour éviter de fumer.

***Quelques suggestions :***

- Réaménagez de nouveaux espaces sans tabac :
  *Enlever les objets liés à votre consommation de tabac : cendrier, briquet,...*
- Fabriquez vous de nouvelles habitudes :
  *Progressivement le nouveau comportement deviendra une nouvelle habitude.*

### EN CAS D’ENVIE URGENTE

- Tentez de déjouer l’envie immédiate en essayant des stratégies de diversion.

- Si vos **envies durent plus de 3 à 5 mn ou sont fréquentes**, vous êtes probablement **en manque de nicotine** (sous-dosé) :
  - **Prenez un substitut nicotinique oral** pour vous aider ponctuellement et / ou
  - **Augmentez** le(s) patch(s) par palier.
  - **Ré-évaluez** avec un professionnel votre **dosage** de substitution si les symptômes persistent.

### FAIRE DIVERSION

*VOUS POURRIEZ...*

#### OCCUPEZ VOS MAINS

Avec un **élastique**, une **petite balle**, un **crayon** pour dessiner ou écrire les raisons qui vous ont motivées à arrêter ou les bénéfices déjà perçus…

#### OCCUPEZ VOTRE BOUCHE

**Boire un verre d’eau** ou une **boisson chaude**, **manger** un bâtonnet de **légume**, un **bonbon sans sucre**, **mâchouiller une paille** ou un **cure-dents**…

#### OCCUPEZ VOTRE ESPRIT

Pratiquer un **exercice de relaxation**, **méditation**, la cohérence cardiaque, **inspirer et expirer lentement 3 à 5 fois**… Entretenir des **pensées positives** (des applications existent pour vous aider). Revisiter ses motivations et le chemin parcouru.

#### BOUGEZ, SOYEZ ACTIF

Se lever, **marcher**, changer d’endroit, sortir prendre l’air, **ouvrir votre fenêtre**, faire quelques mouvements, s’étirer…

#### RÉCOMPENSEZ-VOUS

**Se faire plaisir** avec les économies que vous avez réalisées sans fumer !

#### DEMANDEZ DU SOUTIEN

**En ligne, ou par téléphone** via Tabac info service, le **groupe d’entraide** “Je ne fume plus”, des **applications**, un tabacologue (annuaire)…



*sources : AMELI - Santé Pratique - Addict’aide - Santé Publique France - Vidal*