



Comprimés sublinguaux



SRAE Addictologie - 2025



Patchs



SRAE Addictologie - 2025



Gommes à mâcher



SRAE Addictologie - 2025



Comprimés / Pastilles à sucer



SRAE Addictologie - 2025



Spray buccal



SRAE Addictologie - 2025



Inhaleur



SRAE Addictologie - 2025



TNS



SRAE Addictologie - 2025



VAPE



SRAE Addictologie - 2025

Comprimés / Pastilles à sucer

Disponibles aux dosages : 1 mg, 1,5 mg, 2 mg, 2,5 mg et 4 mg.

Dose journalière moyenne : 12 comprimés par jour.

Placer entre la joue et la gencive et laisser fondre ou sucer très lentement jusqu'à dissolution complète.

Ne pas croquer !

Gommes à mâcher

Disponibles en deux dosages : 2 mg ou 4 mg.

Dose journalière moyenne : 12 gommes par jour.

L'effet dure 30 minutes.

Laisser ramollir la gomme et mâcher très lentement puis placer la gomme entre la joue et la gencive. Reprendre les mastication en alternant avec des pauses.
Mastication trop intense = sensation de brûlures !

Patches

Il existe différents patches dosés :

- Sur 24 h : 21 mg, 14 mg et 7 mg
- Sur 16h : 25 mg, 15 mg et 10 mg

Possibilité d'associer les patches.

Changer de positionnement tous les jours. Appliquer sur peau sèche.

A combiner avec les substituts oraux !

Comprimés sublinguaux

Disponibles en 2 mg uniquement.

Dose journalière moyenne : 12 comprimés par jour.

Laisser fondre sous la langue sans croquer ni sucer.

Les comprimés se délitent en 20 à 30 minutes.

Vape (Système Electronique de Délivrance de la Nicotine)

Produit de consommation pouvant contenir de la nicotine.

Dernier avis HCSP (2021) : aide possible au sevrage pour fumeurs spécifiques et/ou publics vulnérables (co-addiction, comorbidités, facteurs sociaux) à forte dépendance nicotinique.

Veiller à la conformité par rapport à la réglementation.

Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS)

Les TNS augmentent de 50 à 60% les chances de sevrage.

Traitements médicamenteux de première intention.

Peuvent être prescrits (remboursement à 65% CPAM) par un médecin, sage-femme, infirmier·e, kinésithérapeute, dentiste.

Formes : transdermiques ou orales.

Eviter de boire du café ou jus de fruits avant et pendant la prise de TNS oraux.

Inhaleur

Une cartouche contient 10 mg de nicotine.

Ne pas dépasser 12 cartouches par jour.

Non remboursé.

Aspirer doucement la nicotine par petites doses à chaque envie / besoin de fumer, en gardant la "bouffée en bouche". La fréquence et l'intensité d'aspiration dépendront des besoins de chaque utilisateur.

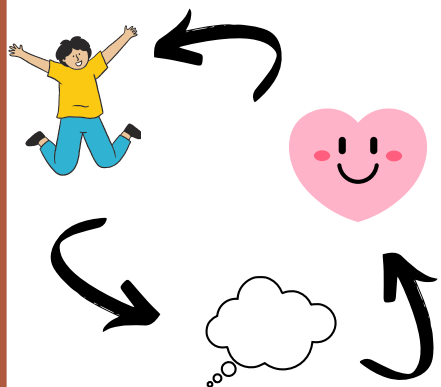
Spray buccal

Une pulvérisation délivre 1 mg de nicotine.

Un flacon contient 150 doses.

Diriger le spray vers l'intérieur de la joue puis avec la langue répartir les gouttelettes sur la muqueuse buccale.
Ne pas déglutir trop rapidement après la pulvérisation.

Recommander de ne pas dépasser 4 pulvérisations / heure et pas plus de 64/24h.



TCC



SRAE Addictologie – 2025



Autres
médicaments
avec
prescription



SRAE Addictologie – 2025



Groupes
d'entraide



SRAE Addictologie – 2025



Applications
d'aide à l'arrêt



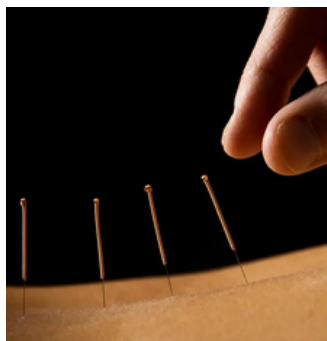
SRAE Addictologie – 2025



Mois sans
tabac



SRAE Addictologie – 2025



Méthodes
alternatives



SRAE Addictologie – 2025



Aide à
distance



SRAE Addictologie – 2025



Entretien
motivationnel



SRAE Addictologie – 2025

Applications d'aide à l'arrêt

Tabac info service

Application gratuite personnalisable avec ses objectifs.

Contient des outils d'informations sur les méthodes de sevrage, réponses aux inquiétudes, astuces en cas d'envies de fumer, éléments de motivation...
Sur Android et iOS.

Groupes d'entraide

Forum tabac info service, groupes Facebook (par exemple "Je ne fume plus") : permet de communiquer avec une communauté solidaire d'ex fumeurs et fumeurs souhaitant arrêter.

Autres médicaments avec prescription

Varénicline, Bupropion : traitements de seconde intention, après échec des TNS à dose suffisamment élevée et suffisamment longue.

Uniquement disponibles sur prescription médicale et après avis médical.

Contre-indications : Femmes enceintes et allaitement

Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)

Thérapies brèves, structurées et **validées scientifiquement**.

Elles sont ciblées sur un ou des comportements problématiques, avec pour objectif de les modifier ou les remplacer par d'autres plus adaptés.

Entretien motivationnel

(EM) défini comme "style de conversation collaboratif permettant de renforcer la motivation propre d'une personne et son engagement vers le changement".

Conceptualisé par W-R. Miller et S. Rollnick. Il est particulièrement adapté lorsqu'une personne est ambivalente face à un changement de comportement donné.

Aide à distance

3989

C'est la ligne téléphonique de Tabac info service.

Elle met en relation avec des professionnels de l'arrêt du tabac.

Accompagnement possible de longue durée.

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h.

Méthodes alternatives

Acupuncture, hypnose, homéopathie, relaxation ... Elles sont "alternatives" car leur efficacité n'a pas été prouvée.

Le bénéfice de l'activité physique, de l'acupuncture ou de l'hypnothérapie sur le sevrage tabagique n'a pas été prouvé mais ces approches ne présentent pas de risque et ne doivent pas être découragées (source HAS).

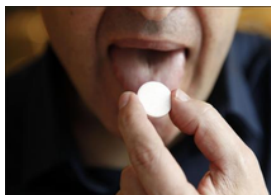
Mois sans tabac

Campagne nationale et locale basée sur le principe du marketing social pour aider à l'arrêt du tabac.

Les fumeurs sont invités à arrêter tous ensemble pendant un mois en novembre.

Un mois sans fumer multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement.

Page de Ressources



Comprimés
sublinguaux



Patchs



Gommes à
mâcher



Comprimés /
Pastilles à sucer



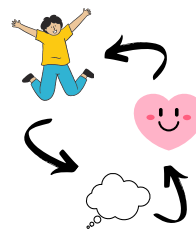
Spray buccal



Inhalateur



TNS



TCC



Autres médicaments
avec prescription



Aide à
distance



Groupes
d'entraide



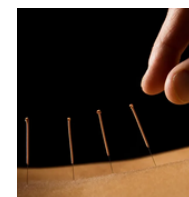
Applications
d'aide à l'arrêt



Entretien
motivationnel



Mois sans
tabac



Méthodes
alternatives