

L'essentiel à savoir sur les Traitements Nicotiques 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 patches =

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 CARDIOVASCULAIRES 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 mg

1 cigarette industrielle fumée

1 mg de nicotine prescrit

Votre prescription dépend également :

- du tabac que vous fumez (les besoins en substitution nicotinique 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 patches 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.



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

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



DES SIGNES DE SOUS-DOSAGE EN NICOTINE



DES SIGNES DE SURDOSAGE 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.

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.





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

QUAND LES TNS PEUVENT-ILS ÊTRE PRESCRITS ?



Vous avez décidé d'arrêter de fumer

Vous souhaitez réduire votre consommation

Les envies reviennent

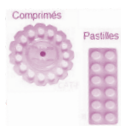
Qu'elle soit progressive ou brutale la rechute pourra être évitée par la reprise des TNS à tout moment. Reprenez contact avec un professionnel de santé qui pourra vous accompagner dans vos stratégies d'arrêt.

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.

SI...

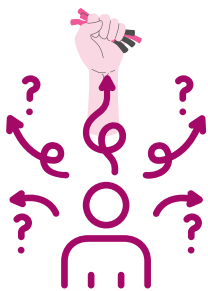
UTILISER UN TNS, MAIS POUR QUOI FAIRE ?



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**.





Les tracas du sevrage tabagique

Chaque individu réagit différemment au sevrage.

Les **symptômes de sevrage** liés au manque de nicotine **apparaissent en général dans les 24h suivant l'arrêt**. Tous les symptômes décrits ci-dessous peuvent être liés à une sous-estimation ou surestimation de vos besoins en nicotine.

Des traitements nicotiniques de substitution bien dosés, adaptés à vos besoins personnels viendront combler ce déficit pour vous permettre un sevrage plus confortable (cf pages 1 et 2)

Certains symptômes de manque peuvent être liés à des automatismes, des émotions que vous aviez l'habitude de gérer avec votre cigarette (exemple : pause café, trajets en voiture...) : **pensez à réorganiser vos journées, casser vos habitudes et en prendre de nouvelles** (cf. page 6)



CERTAINS SYMPTÔMES PEUVENT COMPLIQUER VOTRE PARCOURS ET DES SOLUTIONS SIMPLES EXISTENT :



POUR QUELLES RAISONS ?



ETOURDISSEMENTS, MAUX DE TÊTE

Il est possible **qu'une meilleure oxygénation** de votre organisme **entraîne des étourdissements**.

Le **stress temporaire causé par l'arrêt tabagique** peut aussi être en cause.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Adopter des méthodes **de gestion du stress et de relaxation**
- Prendre soin de votre **sommeil** (limiter les écrans le soir, la consommation d'alcool, pratiquer une activité physique dans la journée...)



TROUBLES DE LA CONCENTRATION

Ils sont particulièrement **présents les deux premières semaines** car la **nicotine fumée** avait un effet "stimulant"

- Tester de **nouvelles façons d'organiser votre travail**
- Opter pour des **temps de travail courts**, autorisez vous des **pauses plus fréquentes**
- Limitez votre consommation d'alcool** qui peut perturber votre sommeil et aussi perturber la concentration



AGITATION, PALPITATIONS

Pour les consommateurs de café à l'arrêt du tabac votre consommation habituelle de café pourra **être moins bien supportée** et vous pourrez **ressentir palpitations et agitation**.

- Diminuer votre consommation de café peut être nécessaire



ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

Le manque de nicotine crée un stress et fumer donne l'impression de se détendre.

De nouvelles études suggèrent que fumer augmente la sensibilité et le niveau du stress.

Dans la majorité des cas après 3-4 semaines d'arrêt de tabac les ex-fumeurs se sentent plus détendus que lorsqu'ils fumaient.

- Si des antécédents étaient présents ne pas hésiter à **consulter un professionnel d'autant plus si ces troubles persistent**





Les tracas du sevrage tabagique






POUR QUELLES RAISONS ?



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

CONSTIPATION



La nicotine inhalée dans la fumée de tabac stimule le **système digestif**, en période de sevrage, le corps a **besoin de temps pour retrouver sa régularité naturelle**.

-  **Boire au moins 1,5 l d'eau/jour** (thé ou tisane)
-  **Marcher** ou **faire une activité physique** plus soutenue
-  Préférer des **aliments riches en fibres** : les fruits frais et oléagineux, les légumineuses, les produits céréaliers complets et les légumes



DIARRHÉES, MAUX VENTRE, GAZ, BALLONNEMENTS

Ces troubles peuvent aussi être provoqués par l'**utilisation de fortes doses de substituts nicotiques oraux ou à leur mauvaise utilisation** (ex : mastication de gomme à la nicotine).






-  Si vous consommez **plus de 12 à 15 substituts** nicotiques oraux, **pensez à augmenter le dosage du (des) patch(s)**
-  Demander **conseils à votre pharmacien** si les symptômes persistent



AUGMENTATION DE L'APPÉTIT

La nicotine a un effet coupe faim, elle augmente les dépenses caloriques et ralentit le stockage des graisses. L'arrêt du tabac entraîne un déséquilibre de la **balance « énergétique »**, si les apports en calories restent les mêmes ou augmentent, et que les dépenses diminuent avec l'arrêt du tabac, **alors une prise de poids** peut survenir.



Rappel : la prise de poids est souvent modérée et non systématique si l'arrêt du tabac est bien encadré par la substitution nicotinique (en moyenne 2,8 kg chez les hommes et 3,8 kg chez les femmes)

-  Revoir le **dosage des substituts nicotiques**, vous préviendrez le grignotage
-  Revoir les **principes de bases d'une alimentation saine et équilibrée** sans vous engager dans un régime sans accompagnement
-  **Boire de l'eau**, éviter les boissons alcoolisées
-  **Bouger**, marcher
-  **Demander conseils auprès d'une diététicienne, d'un nutritionniste** si vous êtes en difficulté

DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR, SOMMEIL AGITÉ, RÉVEILS NOCTURNES ET INSOMNIES

Peuvent être liés à :


- l'arrêt de la consommation de tabac qui **déstabilise**.
- **à un sous dosage** en nicotine.
- **à l'utilisation de patch(s) sur 24h** (peuvent provoquer ces symptômes **en début de traitement**)

-  **Si sous dosage : revoir vos besoins** en nicotine et **augmenter les substituts nicotiques**
-  **Si utilisation patch(s) 24h : quelques nuits d'adaptation sont normales ; si ces symptômes persistent** après quelques jours, **diminuer progressivement le dosage** avant le coucher. Si besoin, **ôter en totalité ou partiellement le ou les patchs la nuit et reprendre conseils** car vous risquez d'être en difficulté le matin au réveil (voir pour une prescription de patch(s) sur 16h)



TOUX, PROBLÈMES RESPIRATOIRES, IRRITATION DE LA GORGE, RHUME

La fumée du tabac **avait paralysé les cils vibratiles de vos bronches** : le système respiratoire est débarrassé des produits toxiques du tabac **se remet en action** ; les **sécrétions peuvent ainsi être évacuées**. Cela **peut durer de quelques jours à plusieurs semaines**.

-  **Boire de l'eau** durant cette période
-  **Reprendre une activité physique douce**, des exercices respiratoires, de relaxation





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 ESPRIT

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

RÉCOMPENSEZ-VOUS

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

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**...

BOUGEZ, SOYEZ ACTIF

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

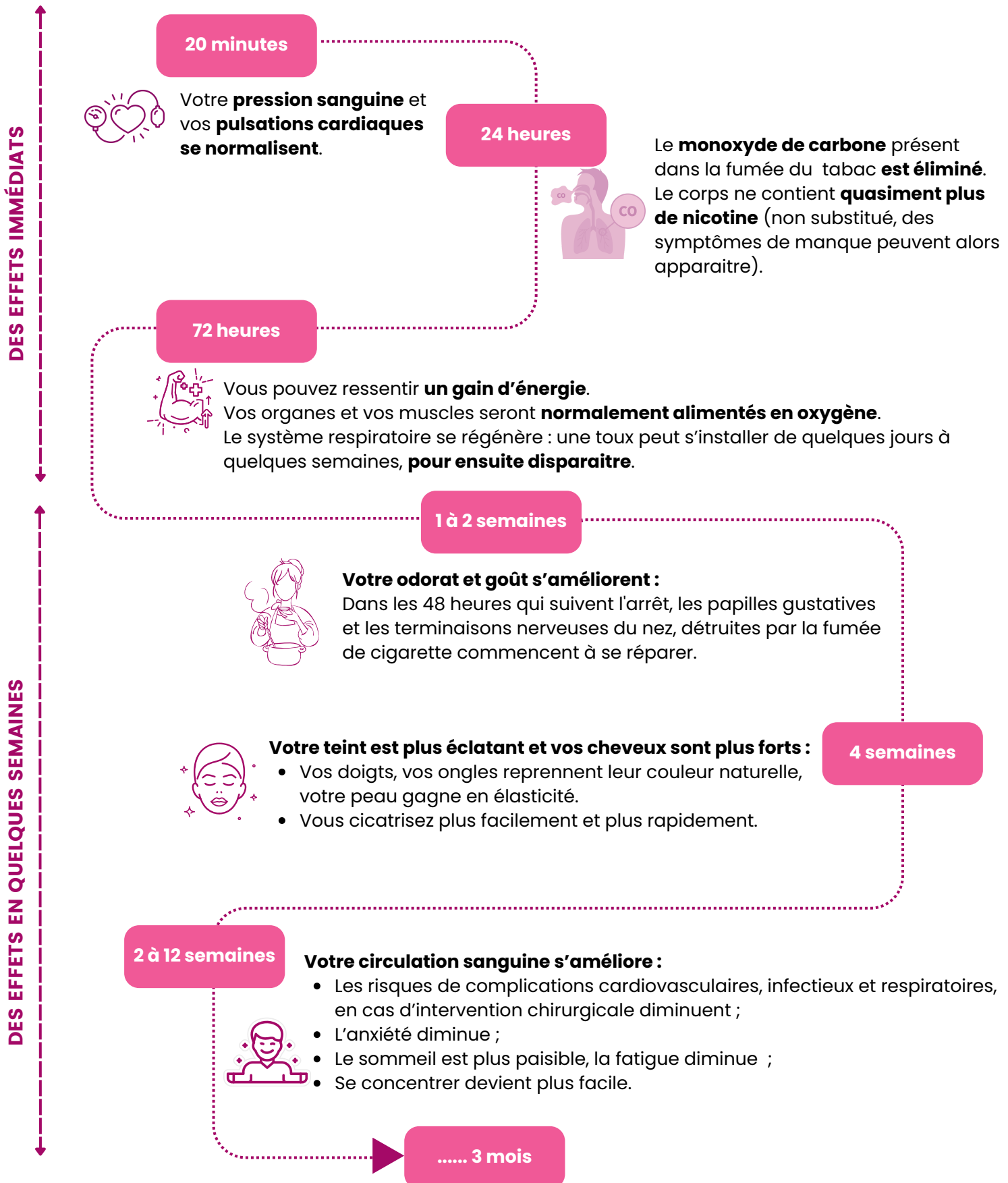
DEMANDEZ DU SOUTIEN

En ligne, ou par téléphone via Tabac info service, le **groupe d'entraide** "Je ne fume plus", des **applications**, un **tabacologue** (annuaire)...



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.



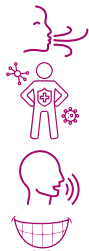
Les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac sur le corps et la santé

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.

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.**

DES GAINS À LONG TERME

