

“Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”

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 l'Assurance Maladie et le reste peut-être couvert par la complémentaire santé

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 CARDIO-VASCULAIRES ET GROSSESSE*) ; POSSIBILITÉ DE FUMER AVEC LES TNS.

* Mise en garde : quelques substituts nicotiques 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 nicotiques sans alcool.

PRESCRIPTION INITIALE



1 cigarette industrielle fumée

± 1 mg

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 votre 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



SIGNES DE SOUS-DOSAGE EN NICOTINE



SIGNES DE SURDOSAGE EN NICOTINE

Le traitement est insuffisant

- Envies très fortes de fumer qui durent plus de 2-3 minutes
- 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*)*
- 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 4 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

SL...

Vos envies de fumer reviennent

La reprise, qu'elle soit progressive ou brutale, pourra être évitée par la prise de 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**.





Les traces 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 aux besoins de chaque personne viendront combler ce déficit pour permettre un sevrage plus confortable (cf pages 1 et 2). Certains symptômes de manque peuvent aussi être liés à des automatismes, des émotions habituellement gérées avec la cigarette (*exemple : pause café, trajets en voiture...*) (cf. page 6)



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



POUR QUELLES RAISONS ?



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



ÉTOURDISSEMENTS, MAUX DE TÊTE

Il est possible **qu'une meilleure oxygénation** de l'organisme **entraîne des étourdissements**. Le **stress temporaire causé par l'arrêt tabagique** peut aussi être en cause.

- Adopter des méthodes **de gestion du stress et de relaxation**
- Prendre soin de son **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 organisations de travail**
- Opter pour des **temps de travail courts**, s'autoriser des **pauses plus fréquentes**
- Limiter la consommation d'alcool** qui peut perturber le sommeil et la concentration.



AGITATION, PALPITATIONS

A l'arrêt du tabac, la consommation de café pourra **être moins bien supportée : palpitations et agitation** peuvent être ressenties.

- Diminuer la consommation de café peut être nécessaire.



ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

Le manque de nicotine crée un stress et fumer donne l'impression de détente. 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 du 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**.





POUR QUELLES RAISONS ?



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



CONSTIPATION

La nicotine inhalée dans la fumée du 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** (ou thé, 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 DE 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).

- La consommation de **plus de 12 à 15 substituts** nicotiques oraux **nécessite d'augmenter le dosage du (des) patch(s)**
- Demander **conseil à la pharmacie** 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** pour prévenir le grignotage
- Revoir les **principes de base d'une alimentation saine et équilibrée**
- Boire de l'eau, éviter les boissons alcoolisées
- Bouger, marcher
- Demander conseil auprès d'un.e diététicien.ne, d'un.e nutritionniste en cas de questions ou difficultés.



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

Peuvent être liés à :

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

- Si sous dosage : revoir les 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 conseil** (risque d'être en difficulté le matin au réveil) et 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 des bronches** : le système respiratoire, 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 de 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



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

Quelques suggestions :

- S'aménager de nouveaux espaces sans tabac :
Enlever les objets liés à votre consommation de tabac : cendrier, briquet,...
- Se fabriquer de nouvelles habitudes :
Progressivement le nouveau comportement deviendra une nouvelle habitude.



EN CAS D'ENVIE URGENTE

- Tenter de déjouer l'envie immédiate en essayant des stratégies de diversion.
- Si vos **envies durent plus de 3 à 5 minutes ou sont fréquentes**, vous êtes probablement **en manque de nicotine** (sous-dosé) :
 - **Prendre un substitut nicotinique oral** pour vous aider ponctuellement
 - et/ou **augmenter** le(s) patch(s) par palier.
 - **Ré-évaluer** avec un professionnel le **dosage** de substitution si les symptômes persistent.

FAIRE DIVERSION



VOUS POURRIEZ...



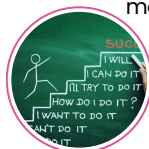
OCCUPER VOS MAINS

Avec un **élastique**, une **petite balle**, un **crayon** pour dessiner ou écrire les raisons qui motivent votre arrêt ou les bénéfices déjà perçus...



OCCUPER 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 vos motivations et le chemin parcouru.



VOUS RÉCOMPENSER

Se faire plaisir avec les économies réalisées sans fumer !



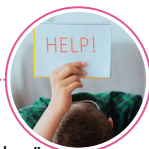
OCCUPER VOTRE BOUCHE

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**...



BOUGER, ÊTRE ACTIF

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



DEMANDER DU SOUTIEN



En ligne, ou par téléphone 39 89 via Tabac info service, le **groupe d'entraide** "Je ne fume plus", des **applications**, un tabacologue...





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



La **pression sanguine** et les **pulsations cardiaques** se **normalisent**.

24 heures



Le **monoxyde de carbone** présent dans la fumée de tabac **est éliminé**.

Le corps ne contient **quasiment plus de nicotine** (sans substitution, des symptômes de manque peuvent alors apparaître).

72 heures



Un gain d'énergie peut être ressenti.

Les organes et les muscles seront **normalement alimentés en oxygène**.

Le système respiratoire se régénère : une toux peut s'installer de quelques jours à quelques semaines, **pour ensuite disparaître**.

1 à 2 semaines



L'odorat et le 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.



Le teint est plus éclatant et les cheveux sont plus forts :

- Les doigts, les ongles reprennent leur couleur naturelle, la peau gagne en élasticité.
- La cicatrisation est plus facile et plus rapide.

4 semaines

2 à 12 semaines

La 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

DES EFFETS EN QUELQUES SEMAINES



