

Substituts nicotiques

«*Des patchs, ça peut vraiment m'aider ?*»

→ La prise en charge

- Les substituts nicotiques sont, avec l'accompagnement d'un professionnel, recommandés en première intention dans l'aide à l'arrêt du tabac.
- Ils peuvent être utilisés à partir de 15 ou 18 ans selon produits, pour un arrêt total, une réduction progressive de la consommation ou un arrêt temporaire (hospitalisation...).
- Une consultation médicale est préférable en cas de très forte dépendance, de co-addictions, d'antécédents de troubles anxieux et dépressifs, de traitements dont la concentration peut varier avec la nicotine (AVK, clozapine, ropinirole...), d'échecs successifs et de grossesse.
- La majorité des substituts nicotiques sont désormais inscrits sur la liste des produits remboursables à 65 % par l'Assurance maladie.

→ L'offre

Les patchs

La diffusion lente de la nicotine par voie transdermique permet une nicotémie stable après un délai de 1 à 2 heures et durant 24 heures (dosés à 7, 14 ou 21 mg : *Nicotinell TTS, Niquitin* ou *NicopatchLib*) ou 16 heures (10, 15 ou 25 mg : *NicoretteSkin*).

En pratique : coller le patch dès le lever sur une zone de peau sèche et plane (bras, fesse, omoplate...) en pressant quelques secondes, laisser en place jusqu'au lendemain (sauf patch "16 heures" à ôter au coucher). Prendre une douche est possible en veillant à ne pas trop mouiller l'adhésif. Changer chaque jour de site d'application pour limiter le risque de réactions locales (irritation, œdème, érythème, prurit...). En cas de gêne récurrente, proposer de changer de marque. La bioéquivalence entre deux marques n'étant pas définie, éviter en revanche de substituer quand le patient est bien équilibré.

Posologie : selon les résultats du test de dépendance, il est possible d'associer plusieurs patchs.

Les formes orales

Elles sont recommandées seules ou associées aux patchs pour en affiner le dosage et palier les envies irrésistibles de fumer "à la demande". La libération et l'absorption rapide de la nicotine via la muqueuse buccale permet une action rapide (immédiate pour le spray ; 1-2 minutes pour les autres formes) mais temporaire (30 minutes en moyenne). Pour limiter les effets indésirables locaux (irritation de la gorge, hoquet, toux...) et optimiser l'efficacité,



mâcher ou sucer lentement, ne pas déglutir trop vite et éviter la pulvérisation vers la gorge pour la forme spray.

Les gommes à mâcher. Dosées à 2 ou 4 mg, elles libèrent respectivement environ 1 et 2 mg de nicotine (*Nicorette, Nicotinell, Niquitin, Nicotine EG...*). Ne pas conseiller aux porteurs de prothèse dentaire.

En pratique : mâcher une fois puis placer contre une joue 5 à 10 minutes avant de reprendre une mastication lente entrecoupée de pauses en déplaçant la gomme dans la cavité buccale.

Posologie : 8 à 12 gommes par jour en moyenne sans dépasser 60 mg. En association aux patchs : en moyenne 5 à 6 par jour selon besoins.

Les comprimés et pastilles. La nicotine, dosée de 1 à 4 mg, est libérée progressivement jusqu'à dissolution complète en moins de 30 minutes.

En pratique : sucer les comprimés lentement en les déplaçant doucement (*Nicotinell, Nicorette, Nicopass, Niquitin, Niquitinminis*) ou laisser fondre les formes sublinguales (*NicoretteMicrotab*) sous la langue ou contre la gencive, sans les croquer ni les avaler.

Posologie : identique à celle des gommes.

L'inhalateur. L'inhalation dépose sur la cavité buccale des microgouttes de nicotine contenue dans une cartouche munie d'un tampon imprégné de nicotine (10 mg) et de menthol (*Nicorette Inhaler*).

En pratique : aspirer en adaptant la fréquence et l'intensité aux besoins, utiliser la cartouche dans les 12 heures (évaporation).

Posologie : selon besoins sans dépasser 12 cartouches quotidiennes.

Le spray buccal. *Nicorettespray* délivre 1 mg de nicotine par pulvérisation, l'absorption étant quasi-immédiate. Il est réservé aux plus de 18 ans et en cas d'arrêt total du tabac.

En pratique : pulvériser une dose sur la face interne de la joue, s'abstenir d'inspirer et de déglutir immédiatement après.

Posologie : 1 à 2 pulvérisations par prise, maximum 4 par heure et 64 sur 24 heures.

FOCUS+

Déterminer le dosage

Initialement

A l'aide de la version simplifiée du test de Fagerström, en 2 questions :

1. *Le matin, combien de temps après être réveillé(e) fumez-vous votre première cigarette ?*

Dans les 5 min (3 points), 6 à 30 minutes (2 points), 31-60 min (1), plus de 60 min (0)

2. *Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?*

10 ou moins (0), 11 à 20 (1), 21 à 30 (2), 31 ou plus (3).

Résultats :

0-1 : pas de dépendance ;

2-3 : dépendance modérée ;

4 à 6 : dépendance forte.

Affinage possible via l'équivalence approximative

"1 mg de nicotine = 1 cigarette manufacturée ou 1 demi-cigarette roulée".

Au bout d'une semaine

En évaluant les signes de sous-dosage (insomnie, irritabilité, anxiété, pulsions à fumer...)

ou de surdosage (palpitations, céphalées, diarrhée, nausées, vertiges...).