

Peut-il y avoir des allergies avec le patch ?

Il peut y avoir des intolérances cutanées à l'endroit où le timbre est posé, comme il peut y en avoir avec un simple pansement. On peut alors demander au pharmacien un patch différent. Si les réactions persistent, les substituts sous forme de gommes ou de comprimés seront préférables. Toutefois, il ne faut pas confondre une véritable allergie avec les picotements qui peuvent surprendre le fumeur ayant mis un patch pour la première fois. Ces démangeaisons s'estompent d'elles-mêmes et disparaissent en moins d'une heure.

Est-il dangereux de fumer une cigarette avec un patch ?

Fumer une cigarette avec un patch n'est pas recommandé. Le fait de fumer avec un patch peut exposer à des symptômes de surdosage. Il n'est pas rare que des personnes enlèvent leur patch le temps de fumer une cigarette et le recollent ensuite, ce qui ne change rien : la nicotine reste présente dans la couche la plus superficielle de la peau et continue à se diffuser normalement, pendant au moins deux heures après avoir retiré le patch. Si le besoin de fumer plusieurs cigarettes se fait sentir, il est nécessaire de revoir le dosage du patch avec son médecin ou son pharmacien (il s'agit probablement d'un sous-dosage).

Quelle est la différence entre la nicotine des cigarettes et celle des substituts ?

Il s'agit de la même molécule, mais c'est son mode de pénétration dans le corps qui est très différent. Dans le cas de la cigarette, la nicotine entre très rapidement par le système artériel pulmonaire avant d'arriver au cerveau en quelques secondes. Dans le cas des substituts nicotiniques, elle se diffuse très lentement par la voie veineuse en passant par la peau pour les patchs et par la muqueuse buccale pour les gommes à mâcher, les comprimés et l'inhalateur. Ce mode de pénétration différent n'a pas les mêmes conséquences. En particulier, les substituts nicotiniques entraînent peu ou pas de dépendance physique.

L'autre grande différence est que les substituts permettent d'absorber seulement de la nicotine, alors que la fumée du tabac contient également quatre mille substances toxiques.

Comment déceler et corriger un surdosage ?

Les signes de surdosage sont faciles à reconnaître : diarrhée, nausées, bouche pâteuse, insomnie, impression d'avoir trop fumé. Il suffit de décoller le patch pendant quelques heures pour diminuer le dosage et tout rentre dans l'ordre rapidement.

Pour en savoir plus :

L'arrêt de la consommation de tabac
Conférence de consensus
(EDK, Paris, 1998)

Les stratégies thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses de l'aide à l'arrêt du tabac, Recommandations de bonnes pratiques
Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé
(Paris, 2003)

Comment arrêter de fumer ?
Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue
(Odile Jacob, Paris, 2003)

Le tabac en 200 questions
Béatrice Le Maître
(De Vecchi, Milan, 2003)

Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.



Réalisé en collaboration avec l'Office français de prévention du tabagisme (OFT)



Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ?

Ces traitements ont fait l'objet de très nombreuses recherches. Ils doublent, voire triplent les chances d'arrêt à un an. Tous les substituts nicotiques obéissent au même principe : c'est parce qu'ils diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, contrairement aux pics que procure la cigarette, qu'ils permettent de se libérer petit à petit de sa dépendance physique. La durée d'un traitement substitutif nicotinique (quelle que soit sa forme) est de six semaines à six mois selon les personnes. Progressivement, on doit diminuer les doses du traitement.

Les patches, comment ça marche ?

Dès que le patch est collé sur la peau, la nicotine commence à traverser la barrière cutanée avant d'atteindre la circulation veineuse. L'effet commence à être perceptible au bout de trente minutes environ et se poursuit tout au long de la journée. La diffusion de nicotine est proportionnelle à la surface du patch et au temps de pose sur la peau.

En début de sevrage, la dose de nicotine doit être suffisante pour compenser l'apport habituel de nicotine obtenu en fumant. Si les symptômes de manque persistent, il convient de revoir le dosage des patches avec son médecin. Les patches les plus petits doivent être utilisés en fin de période de sevrage, jamais au début.

Les gommes à mâcher, comment ça marche ?

Les gommes doivent être sucées pendant quelques minutes, puis mâchées lentement en faisant des pauses. Si on les mâche trop vite, cela fait saliver et peut provoquer des hoquets, des maux de gorge ou des brûlures d'estomac. Utilisées correctement, les gommes libèrent lentement une partie de la nicotine qu'elles contiennent. Celle-ci se diffuse dans la circulation sanguine avant d'atteindre le cerveau en douceur. On utilise une gomme dès que l'envie commence à réapparaître : on gère "au coup par coup" ses envies de fumer au cours de la journée. Le nombre de gommes doit être suffisant pour gérer convenablement les besoins. En général, on utilise de huit à douze gommes par jour les premiers jours et on diminue ensuite les doses graduellement. Il ne faut jamais en prendre plus de trente dans une seule journée.

L'inhalateur, comment ça marche ?

L'inhalateur se présente sous la forme d'un embout en plastique blanc qui s'ouvre en deux pour recevoir une cartouche contenant un tampon imprégné de nicotine. A chaque utilisation, on aspire plusieurs fois par l'embout : on aspire alors de l'air chargé de microgouttelettes de nicotine. En début de sevrage, on peut utiliser plusieurs cartouches par jour. Ce nombre va en diminuant au fil du temps.

Les comprimés à la nicotine, comment ça marche ?

Il existe des comprimés à faire fondre sous la langue et des comprimés à sucer. Leur principe est le même que pour les autres formes de substituts. On laisse fondre le comprimé sous la langue ou on le suce (suivant la marque) sans le croquer. En deux ou trois minutes, l'effet se fait sentir et l'envie de fumer s'estompe. Le nombre de comprimés à utiliser par jour varie en fonction du degré de dépendance. Il se situe le plus souvent entre huit et douze les premiers jours et diminue ensuite graduellement.

Peut-on utiliser plusieurs formes de substituts à la fois ?

L'utilisation conjointe de plusieurs formes de substituts nicotiques est aujourd'hui admise quand cela s'avère nécessaire (par exemple, patch et gommes ou patch et inhalateur). L'efficacité du traitement est alors renforcée, car la substitution s'adapte mieux au rythme journalier de la personne. Elle doit se faire sous contrôle médical pour bien ajuster le dosage.

A partir de quel âge peut-on utiliser des substituts nicotiques ?

On peut utiliser des substituts nicotiques à partir de l'âge de 15 ans.

Peut-on devenir dépendant aux substituts nicotiques ?

Aucune dépendance aux timbres (patches) n'a été observée à ce jour. De rares cas de dépendance aux autres formes (en particulier les gommes à mâcher) ont été signalés. Aucune conséquence négative sur la santé n'a été observée chez ces personnes, bien au contraire, comparées à celles qui avaient repris la cigarette.

Peut-on utiliser des substituts nicotiques de façon occasionnelle ?

Certains fumeurs trouvent qu'il est difficile de s'abstenir de fumer plusieurs heures durant une longue réunion de travail, un spectacle ou un voyage en avion par exemple. Il est aujourd'hui possible d'utiliser les formes orales (gommes à mâcher, pastilles, comprimés et inhalateur) dans ces situations dites d'abstinence temporaire.

Y a-t-il des contre-indications à l'utilisation des substituts nicotiques ?

Il n'y a pas de contre-indication à l'utilisation des substituts nicotiques chez les fumeurs dépendants qui souhaitent arrêter de fumer. Cependant, l'utilisation des substituts nicotiques doit se faire sous contrôle médical chez les femmes enceintes ou qui allaitent et chez les personnes venant de faire un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral.