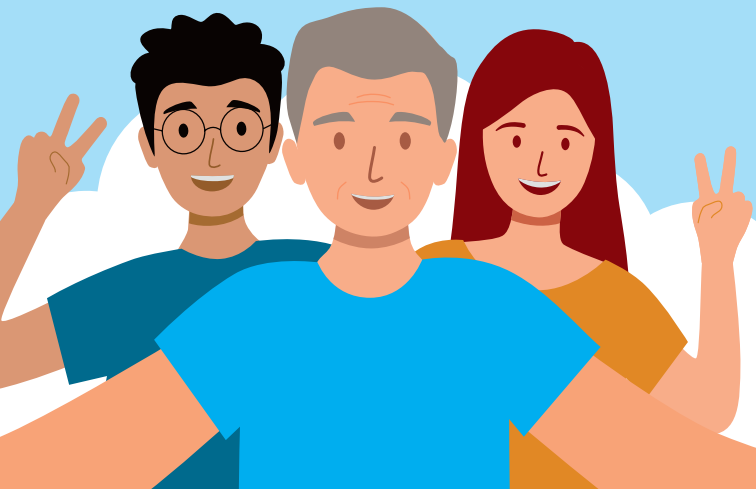
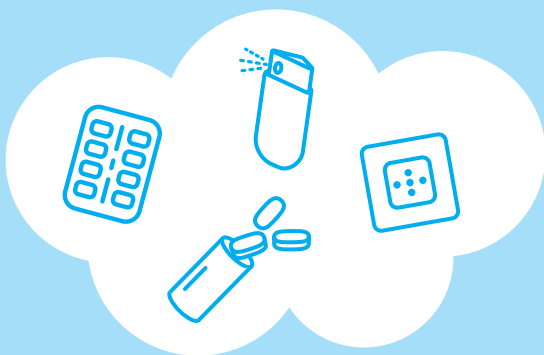




Arrêter de fumer
avec le soutien des
substituts nicotiques



Un service de la
Avec le soutien des autorités

fondation
contre
le cancer 

« L'utilisation de substituts nicotiques a changé ma vie. Je suis parvenue à arrêter de fumer sans trop souffrir des symptômes de sevrage. Je ne me suis jamais sentie aussi en forme et en bonne santé qu'aujourd'hui. »

– Sarah, 34 ans.



Vous avez du mal à arrêter de fumer ? Les substituts nicotiques peuvent faciliter votre sevrage.

Lisez cette brochure pour tout savoir sur les différents types de substituts et comment les utiliser.

1 Les substituts nicotiques : comment agissent-ils ?

page 5

2 Les avantages des substituts nicotiques

page 9

3 Pour quel(s) substitut(s) nicotique(s) opter ?

page 13

4 Utiliser efficacement les substituts nicotiques et réussir son sevrage

page 29

« En tant que dirigeant d'entreprise, le stress fait partie de ma vie et dans ces situations, j'avais souvent envie d'en griller une. Les patches de nicotine combinés au spray buccal m'ont non seulement aidé à arrêter, mais aussi à retrouver la concentration nécessaire pour gérer efficacement mon entreprise. »

– Thomas, 40 ans.



1

Les substituts nicotiques : comment agissent-ils ?

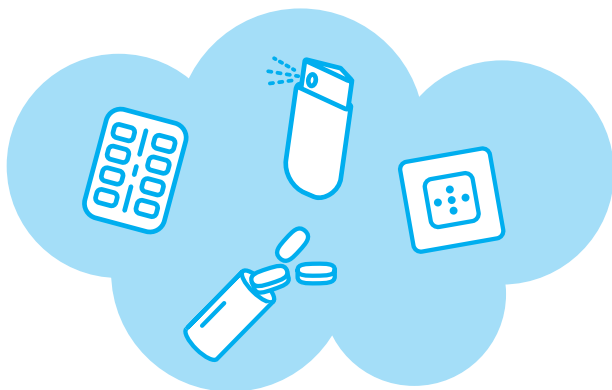
Bonne nouvelle ! Le tabagisme est un esclavage dont il est difficile de se libérer, mais vous pouvez y arriver. Mettez toutes les chances de votre côté en combinant méthodes de sevrage et substituts nicotiques.

Les substituts nicotiques facilitent le sevrage tabagique. Ils délivrent à votre organisme une quantité contrôlée de nicotine, **sans que vous n'inhaliez les substances nocives présentes dans la fumée de cigarette.**

En vente libre en pharmacie, ils existent sous de multiples formes, telles que les patches, les gommes à mâcher, les comprimés à sucer, etc.

NRT ?

Les substituts nicotiques sont parfois désignés sous le terme de **NRT** (*Nicotine Replacement Therapy - Traitements Nicotiques de Substitution en français*).



Les substituts nicotiques ne sont donc pas nocifs pour la santé ?

La fumée de cigarette contient près de 7 000 substances différentes. La nicotine n'est qu'une d'entre elles.

Si elle est responsable de l'**accoutumance** et vous donne donc envie de fumer, la **nicotine** n'est pas la substance de votre cigarette qui nuit le plus à votre santé !



La plupart des personnes qui s'inscrivent à l'accompagnement téléphonique de Tabacstop arrêtent de fumer avec l'aide de substituts nicotiques.

Qu'est-ce que Tabacstop ?

Vous avez envie d'arrêter de fumer ? Vous avez des questions sur le tabagisme ou le sevrage tabagique ? Vous êtes à la recherche de **conseils** ou d'**informations**, ou vous avez simplement besoin d'une **oreille attentive** ?

Tabacstop met à votre disposition une équipe professionnelle de tabacologues prêts à vous conseiller et à vous soutenir.



Appelez gratuitement le **0800 111 00** (tous les jours de la semaine, de 15 à 19 heures), envoyez un e-mail à **conseil@tabacstop.be** ou visitez notre site web **tabacstop.be**.

« Je suis infirmier et je pouvais rarement me permettre des pauses-cigarette pendant mes heures de service. L'utilisation conjointe de patchs à la nicotine et de gommes à mâcher m'a finalement permis d'arrêter tout en restant plein d'énergie pendant le travail. »

– Lionel, 42 ans.



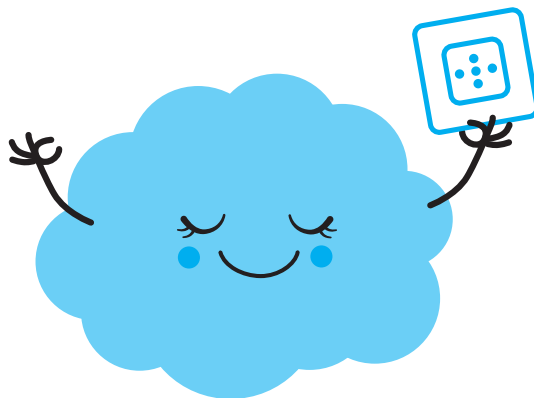
2

Les avantages des substituts nicotiques

Avantage n° 1

La nicotine, une aide tout au long de votre trajectoire de sevrage

Un substitut nicotinique offre un soutien efficace à ceux et celles qui souhaitent arrêter de fumer en les aidant à vaincre la dépendance physique. Il **atténue ainsi les symptômes de manque**. Vous êtes ainsi moins nerveux et plus concentré et pouvez consacrer toute votre énergie à surmonter la dépendance psychologique et à dissocier la cigarette de vos habitudes de vie.





Avantage n° 2

Un meilleur contrôle de la sensation de faim

L'arrêt du tabac s'accompagne parfois d'une prise de poids car la nicotine diminue la sensation de faim. Quand vous cessez de fumer, vous risquez ainsi de remplacer l'habitude de porter votre main à la bouche en mangeant davantage.

Et comme votre goût et votre odorat s'améliorent, vous redécouvrez la saveur des aliments et l'envie de manger.

Les substituts nicotiques peuvent **aider à diminuer la prise de poids.**



Avantage n° 3

Moins de sautes d'humeur

En privant brusquement votre corps de nicotine, le sevrage tabagique peut entraîner un sentiment de dépression. Les substituts peuvent aider à atténuer ces symptômes en vous délivrant une quantité constante de nicotine. Votre humeur reste ainsi plus stable **et vous vous sentez mieux pendant le sevrage.**

LES TABACOLOGUES DE TABACSTOP...

...vous aident gratuitement. Ils peuvent vous expliquer le phénomène de dépendance et ont une expérience dans le domaine de l'accompagnement au sevrage tabagique.

Besoin d'un conseil ? Appelez le **0800 111 00**, envoyez un e-mail à **conseil@tabacstop.be** ou visitez notre site web **tabacstop.be**.

« Après de nombreuses tentatives d'arrêt du tabac, j'ai découvert l'efficacité des patchs de nicotine utilisés en association avec le spray buccal. Cela m'a aidée à vaincre la dépendance physique et à garder mon calme dans des situations stressantes. »

– Chloé, 29 ans.

3

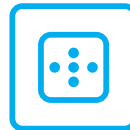
Pour quel(s) substitut(s) nicotinique(s) opter ?

À l'heure actuelle, les spécialistes conseillent le plus souvent d'associer un substitut à **longue durée d'action** (le patch) à un substitut à **action rapide** (voir ci-dessous les différents produits disponibles).

Vous pouvez combiner tous les produits entre eux en fonction de ce qui vous convient le mieux.

Il est recommandé de suivre ce traitement pendant dix à douze semaines au total.

Substituts nicotiques à longue durée d'action



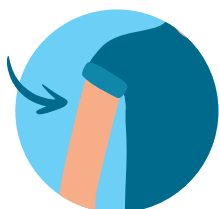
Le patch

Les substituts nicotiques à longue durée d'action vous aident en libérant dans votre organisme une quantité **faible et constante de nicotine** via votre peau. Vous verrez que pendant la journée, vous aurez moins besoin de fumer.

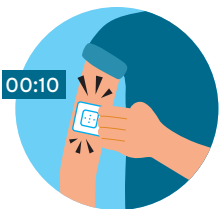
L'utilisation d'un patch à la nicotine est recommandée aux personnes fumant chaque jour une quantité plus ou moins identique de cigarettes.

- ✓ La seule chose que vous ayez à faire, c'est de penser à appliquer chaque jour le patch.
- ✓ Facile d'emploi et discret.

Comment l'utiliser ?



- 1 Appliquez le patch sur une zone de peau sans poils, propre et sèche (de préférence l'épaule, le bras, le torse, la hanche ou le haut du dos).



- 2 Appuyez fortement sur le patch pendant 10 secondes.



- 3 Les lotions, huiles et poudres diminuent le pouvoir adhésif du patch.



En appliquant chaque jour le patch sur une autre zone de peau, vous éviterez les irritations. Mieux vaut attendre au moins une semaine avant d'appliquer un nouveau patch sur une même partie du corps.

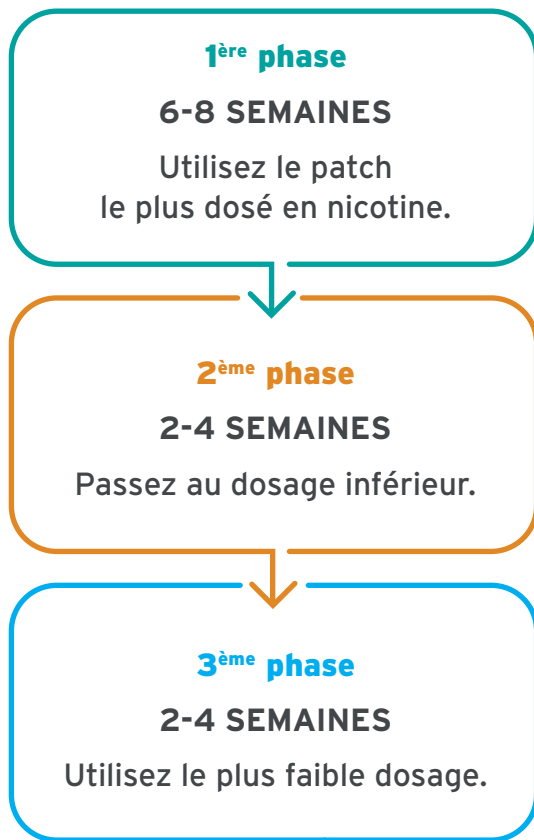
Quel patch choisir ?

Certains patches libèrent de la nicotine pendant 16 heures, d'autres pendant 24 heures. Le choix dépend de vos préférences, de vos habitudes tabagiques et de l'intensité de vos symptômes de sevrage.

- ▶ Un **patch « 16 heures »** s'utilise en journée. Il convient aux personnes qui n'ont pas besoin de nicotine pendant la nuit et qui veulent éviter des problèmes de sommeil.
- ▶ Le **patch « 24 heures »** reste en place une journée ET une nuit entières. Il est idéal en cas de symptômes marqués de sevrage. Ce patch délivre une quantité constante de nicotine, y compris tôt le matin. Il peut améliorer le sommeil puisque votre corps reçoit aussi une faible dose de nicotine pendant la nuit.

Les deux formes sont disponibles dans des dosages plus ou moins forts.

Schéma de sevrage nicotinique progressif



Toute personne fumant plus de 10 cigarettes par jour commencera de préférence avec le dosage le plus élevé.

Faut-il craindre des effets secondaires ?

Des effets secondaires peuvent survenir, comme une irritation cutanée sur la zone d'application du patch. Certains effets indésirables mineurs sont possibles, comme des nausées, des étourdissements ou des maux de tête. De rares cas de réaction allergique ont été signalés.

Ces effets secondaires sont la plupart du temps transitoires. Parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin, ou appelez Tabacstop au 0800 111 00.

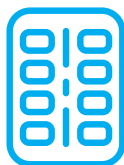


Nous vous conseillons de lire attentivement la notice du patch de nicotine. Vous y trouverez un mode d'emploi détaillé, des avertissements spécifiques et les effets indésirables possibles. **Cette remarque vaut pour les autres produits de nicotine passés en revue dans ce chapitre.**

Substituts nicotiniques à action rapide

Comme leur nom l'indique, les substituts nicotiniques à action rapide **libèrent rapidement de la nicotine**.

Vous pouvez les utiliser en même temps que le patch si le besoin de fumer se fait toujours sentir. Vous pouvez aussi les utiliser seuls, de préférence à intervalles fixes (toutes les heures ou toutes les deux heures maximum).



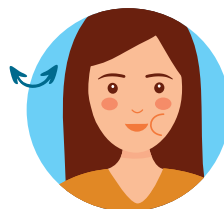
Gomme à mâcher à la nicotine

- ✓ Le fait de mâcher occupe la bouche et détourne l'attention de l'envie de fumer.
- ✓ Existe en différentes saveurs.

Comment l'utiliser ?



- 1 Mâchez la gomme lentement jusqu'à ce que le goût devienne fort ou qu'un léger picotement soit ressenti.



- 2 « Calez » ensuite la gomme, alternativement contre la joue gauche et la joue droite, de façon à prévenir toute irritation.



- 3 Mâchez à nouveau la gomme et « calez-la » pendant 30 minutes.

Quel dosage choisir ?

La gomme à mâcher à la nicotine existe en version 2 mg et 4 mg.

Le choix du dosage dépend des habitudes tabagiques et du nombre de cigarettes fumées habituellement.

Commencez directement avec le dosage le plus élevé (par ex. 4 mg) si vous fumiez plus de 20 cigarettes par jour et passez au dosage inférieur (2 mg par exemple) lorsque le besoin de fumer diminue.

Effets indésirables possibles

Utiliser trop de gommes ou les mâcher trop rapidement les unes à la suite des autres peut provoquer des nausées, des vomissements ou le hoquet. C'est le cas pour les autres substituts nicotiques à action rapide.



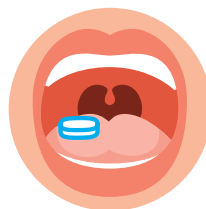
Comprimé à sucer à la nicotine

- ✓ Le fait de sucer occupe la bouche et détourne ainsi de l'envie de fumer.
- ✓ Existe en différentes saveurs et dosages.

Comment l'utiliser ?



- 1 Placez le comprimé dans votre bouche, entre la gencive et la joue.



- 2 Roulez le comprimé sur la langue et sous la langue pour la faire fondre lentement.



- 3 Évitez de mâcher, de mordre ou d'avaler car cela peut perturber la libération de nicotine.

Quel dosage choisir ?

Les comprimés à sucer à la nicotine existent en version 2 mg et 4 mg.

Le choix du dosage dépend des habitudes tabagiques et du nombre de cigarettes fumées habituellement.

Commencez directement avec le dosage le plus élevé (par ex. 4 mg) si vous fumiez plus de 20 cigarettes par jour et passez au dosage inférieur (2 mg par exemple) lorsque le besoin de fumer diminue.

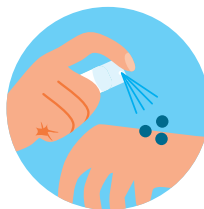


Spray buccal à la nicotine

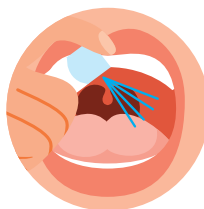
Un spray à la nicotine est un petit flacon équipé d'une pompe doseuse pratique qui contient de la nicotine sous forme liquide, à la saveur mentholée ou fruitée.

- ✓ C'est le substitut nicotinique qui agit le plus rapidement et actuellement disponible en Belgique.
- ✓ Discret et facile d'emploi.

Comment l'utiliser ?



- 1 Pulvérisez le liquide sur la main et léchez.



- 2 Vous êtes habitué à la sensation de picotement ? Pulvérisez désormais le liquide directement dans votre bouche, contre votre joue ou sous la langue.



- 3 Ne pulvérisez jamais le liquide en direction de votre gorge et ne respirez pas pendant l'utilisation. Vous éviterez ainsi d'inhaler du liquide par la trachée.

À quelle fréquence ?

Chaque pulvérisation libère une dose d'1 mg de nicotine. Vous avez une envie de fumer irrésistible ? Pulvérisez une à deux fois pour libérer une dose plus ou moins équivalente à une cigarette.

C'est la première fois que vous utilisez des substituts nicotiques ?

- ▶ Au début, vous allez devoir **vous habituer** à la **sensation de picotement** sur la peau ou dans la bouche, provoquée par la nicotine. Soyez patient ; vous remarquerez que le picotement s'accompagne d'une diminution du besoin de fumer.



- ▶ Le fait de **manger ou de boire** pendant l'utilisation d'une gomme à mâcher, d'un comprimé à sucer ou d'un spray buccal, ou 15 minutes avant ou après **peut diminuer l'absorption de nicotine**. Vous pouvez en revanche boire de l'eau.



- ▶ **Arrêter de fumer par paliers successifs** est une bonne idée. Cela vous permet de prendre le temps de vous concentrer sur tous les aspects du sevrage. Les substituts nicotiques combattent la dépendance physique ; vous pouvez ainsi concentrer votre attention sur le contrôle de vos habitudes et sur la lutte contre la dépendance psychologique.

Tabacstop peut vous aider à choisir

Vous ne savez pas pour quel substitut opter ? Nos tabacologues :

- ▶ écoutent, fournissent des informations et donnent des conseils personnels ;
- ▶ peuvent assurer un accompagnement gratuit au sevrage sous la forme de huit entretiens téléphoniques sur une période de trois mois. Vous pouvez vous y inscrire sur le site **tabacstop.be** ;

- ▶ vous informent sur les remboursements possibles par votre mutuelle ;
- ▶ peuvent vous réorienter vers un professionnel de la santé, un tabacologue de votre quartier ou des séances de groupe. Le site de notre partenaire FARES permet de rechercher un tabacologue privé près de chez vous : **www.repertoire.fares.be**.



TOUTES LES INFOS UTILES :

Ligne d'aide au sevrage gratuite :
0800 111 00.

E-mail : **conseil@tabacstop.be**.

Surfez sur **tabacstop.be** pour retrouver de nombreuses informations sur le sevrage tabagique.

« En tant que chauffeur de camion, j'avais énormément de mal à ne pas fumer pendant les longs trajets. Les patchs de nicotine m'ont finalement permis de « décrocher » tout en restant bien concentré derrière le volant. »

– Marc, 45 ans.



4

Utiliser efficacement les substituts nicotiques et réussir son sevrage

Conseil n° 1

Prévoyez un traitement de 10 à 12 semaines

C'est en effet le temps nécessaire pour intégrer de **nouvelles habitudes**. Profitez de cette période pour renforcer votre motivation et à apprendre à gérer le stress et les déclencheurs d'une éventuelle rechute.

Conseil n° 2

Choisissez la dose de nicotine adaptée à vos besoins

Une dose trop faible déclencherà tôt ou tard l'envie de fumer. Des symptômes de sevrage risquent en outre d'apparaître. C'est donc une bonne décision de choisir **substitut correctement dosé**, surtout en début de sevrage.

Conseil n° 3

Utilisez un substitut à temps

Pour une meilleure efficacité, utilisez la gomme à mâcher, le comprimé à sucer ou le spray buccal **avant que l'envie d'une cigarette se fasse sentir.**

Un bon usage des produits permet un confort physique durant le sevrage.

Conseil n° 4

Diminuez progressivement les doses de nicotine

Vous vous sentirez **mieux** en diminuant progressivement les doses de nicotine. Et vous avez ainsi plus de chance d'en finir une fois pour toute avec la dépendance physique.



Rejoignez le groupe privé Tabacstop sur Facebook : « **Arrêter de fumer. Ensemble c'est possible !** ». Les membres peuvent y échanger des astuces sur le sevrage.

« Après des années de tentatives, j'ai enfin trouvé l'association qui me convenait parfaitement : des patches de nicotine et des comprimés à sucer. Ces produits m'ont permis de reprendre le contrôle de mon tabagisme et de pouvoir enfin vivre sans tabac. »

– Soumaya, 36 ans.





TABACSTOP

0800 111 00

Arrêter, c'est possible!

Avec le soutien des autorités.



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

fondation
contre
le cancer 

Fondation d'utilité publique
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
T. +32 2 736 99 99
Soutenez-nous: IBAN: BE45 0000 0000 8989
BIC: GEBABEBB
info@cancer.be – www.cancer.be

 Suivez-nous sur
facebook.com/tabacstop