

Eviter le manque

1- Substitution nicotinique: associer patches ET formes orales

- Dosage adapté: dosage « de confort »
- Durée du traitement: durée «de confort » 3 mois minimum, souvent 6 mois à 1an
- La substitution nicotinique limite la prise de poids au cours du sevrage - Effet temporaire- Possibilité de prise de poids secondaire à l'arrêt du traitement: effet rebond

2- Médicaments d'aide au sevrage: bupropion; varénicline

limite la prise de poids à court terme, mais l'effet s'atténue par la suite

Thérapies de type comportementales et cognitives: TCC

- Etablir une **alliance thérapeutique**
- Travail sur **le comportement**: proposer des comportements alternatifs, anticiper des comportements à risque
- Travail sur **la gestion des émotions**: la cigarette, comme la nourriture aide à calmer l'anxiété
- Travail sur **l'acceptation de la prise de poids** et sur **l'image corporelle** surtout chez la femme
- Travail sur **l'estime de soi**: l'apparence physique est un critère de l'estime de soi
- Apprendre à se faire **plaisir** autrement que par le cigarette

INDICATIONS AU TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE

- Motivation à arrêter de fumer ou substitution temporaire et
- Dépendance nicotinique

CONTRE-INDICATIONS/PRÉCAUTIONS

- **Substitution nicotinique**: Précautions: Infarctus du myocarde <2 sem, angor instable, troubles du rythme ventriculaire, grossesse/allaitement.
- **Varenicline**: Contre-indications: Insuffisance rénale sévère, grossesse/allaitement, <18 ans. Précautions: Troubles psychiatriques, tendance suicidaire.
- **Bupropion**: **Risque surdoso**: Insuffisance hépatique et rénale. **Contre-indications**: Epilepsie, anorexie/boulimie, sevrage alcool ou sédatifs, cirrhose hépatique, tumeur ovarielle, IMAO, troubles bipolaires, grossesse, allaitement, <18 ans. **Précautions**: Abaissement du seuil épileptogène, alcoolodépendance, anti-dépresseurs, neuroleptiques, tramadol, quinolones, anti-pluquens, corticoïdes systémiques, stimulants, hypoglycémiants, manque de sommeil, traumatisme crânio-cérébral, inhibition CYP2D6.

DÉPENDANCE FAIBLE

<10 cig/j, ou
1^{re} cig. >60 min post-réveil

DÉPENDANCE MOYENNE

10-19 cig/j, ou
1^{re} cig. 31-60 min post-réveil

DÉPENDANCE FORTE

20-30 cig/j, ou
1^{re} cig. 5-30 min post-réveil

DÉPENDANCE TRÈS FORTE

>30 cig/j, ou
1^{re} cig. <5 min post-réveil

A choix selon: préférence du patient, expériences antérieures, contre-indications, comorbidités somatiques, antécédents de dépression, autres dépendances, traitement médicamenteux associés

- **Substitution nicotinique**
- **Gomme** 2 mg
- **Co-niprimé à sucer** 1 mg
- **Co-niprimé sublingual** 2 mg
- **Inhalateur**
- **Patch faible dose**

- **Substitution nicotinique**
- **Gomme** 2 mg
- **Co-niprimé à sucer** 1 mg
- **Co-niprimé sublingual** 2 mg
- **Inhalateur**
- **Patch dose moyenne**
ou forte
- **Varenicline**
- **Bupropion**

- **Substitution nicotinique**
- **Monothérapie**: patch forte dose / gomme 4 mg / cpr 2 mg / cpr sublingual / inhalateur
- **Bithérapie**: patch forte dose + gomme 4 mg / cpr à sucer 2 mg / cpr sublingual / inhalateur
- **Varenicline**
- **Bupropion**
- **Bupropion + subst. nicotine** (gomme / cpr/inhalateur/patch)

- **Substitution nicotinique**
- **Bithérapie**: patch forte dose + gomme 4 mg / cpr à sucer 2 mg / cpr sublingual / inhalateur
- **Varenicline**
- **Bupropion**
- **Bupropion + subst. nicotine** (gomme/pré-inhalateur/patch)
- **Bithérapie** (patch+gomme/cpr/inhalateur)

Substitution temporaire: privilégier les substituts à courte durée d'action (gomme/cpr/inhalateur), si insuffisant: adjoindre patch.

SUBSTITUTION NICOTINIQUE

PATCH 16h

Nicotine® patch
25 mg/16 mg/16 mg

Forte dose: 25 mg x 8 sem, puis 15 mg x 2 sem, puis 10 mg x 2 sem. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin

Dose moyenne: 15 mg x 4 sem, puis 10 mg x 2 (4) sem. Durée: 6-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin

Faible dose: 10 mg. Durée: 4-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin

Appliquer sur peau glabre. Changer lieu chaque jour.

PATCH 24h

Nicotinel® patch
21 mg/14 mg/7 mg

Forte dose: 21 mg x 4 sem, puis 14 mg x 2 (4) sem, puis 7 mg x 2 (4) sem. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin

Dose moyenne: 14 mg x 4 sem, puis 7 mg x 2 (4) sem. Durée: 6-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin

Faible dose: 7 mg. Durée: 4-8 sem., jusqu'à 6-12 mois si besoin

Appliquer sur peau glabre. Changer lieu chaque jour.

GOMME

Nicotine®/Nicotinel®
2 mg/4 mg

8-12 gomme(s). x 4 sem. (max. 15j) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin

Si bithérapie avec patch: max. 6 gomme(s).

Mâcher 20-30 s puis plaquer contre la gencive en alternance pendant 30 min.

COMPRIMÉ À SUCER

Nicotinel®
1 mg/2 mg

8-12 cpr(j) x 4 sem. (max. 15j) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin

Si bithérapie avec patch: max. 6 cpr(j).

COMPRIMÉ SUBLINGUAL

Nicotine Microtab®
2 mg

8-12 cpr(j) x 4 sem. (max. 15j) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin

Si bithérapie avec patch: max. 6 cpr(j).

Laisser fondre sous la langue.

INHALATEUR

Nicotine Inhaler®
10 mg

6-12 cartouches(j) x 4 sem. (max. 16j) à adapter. Réduction progressive. Durée: 2-3 mois, jusqu'à 6-12 mois si besoin

Si bithérapie avec patch: max. 4 cartouches(j).

Inhalations répétitives brèves pendant 30 min.

VARENICLINE

Champ®

0,5 mg/1 mg

1 x 0,5 mg(j) de J1 à J3 puis 2 x 0,5 mg(j) de J4 à J7 puis 2 x 1 mg(j) x 11 sem. dès J8. Arrêt du tabac programmé dès J8 mais possible avant. Avenir le fumeur des modifications de l'humeur et que celles-ci peuvent être accentuées par les traitements médicamenteux. Les fumeurs doivent également être avertis des effets indésirables possibles des médicaments tels que les troubles de l'humeur, la tendance dépressive, les troubles de la vigilance et les réactions allergiques. Si effets indésirables importants, réduire à 2 x 0,5 mg(j) ou arrêter. Durée: 3 mois, considérer jusqu'à 6-12 mois si besoin.

BUPROPION

Zyban®

150 mg

1 x 150 mg(j) de J1 à J6 puis 2 x 150 mg(j) x 7-11 sem. dès J7. Arrêt du tabac programmé entre J8 et J14. Si effets indésirables importants ou «précautions», réduire à 1 x 150 mg(j) ou arrêter. Durée: 2-3 mois, considérer jusqu'à 6-12 mois si besoin.