

Déterminez quels sont les substituts nicotiques adaptés à votre dépendance et à vos besoins. Le choix du traitement est un élément clé dans la réussite de votre sevrage tabagique. Il est primordial que votre traitement anti-tabac soit adapté à votre degré de dépendance. En effet, un sous dosage augmente le risque de rechute à court terme. Afin de trouver le traitement le plus adapté à vos besoins, n'hésitez pas à consulter votre médecin, pharmacien ou un tabacologue afin de déterminer quel traitement vous correspond. À savoir que plusieurs traitements de substituts peuvent être prescrits et pris conjointement.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, ces traitements peuvent être remboursés sur prescription à 65% par l'Assurance Maladie.

Vous le savez mieux que personne, arrêter de fumer est une bataille qui peut être longue. Ne cherchez pas à interrompre votre traitement trop rapidement. Les substituts nicotiques vont vous accompagner pendant plusieurs mois. Une démarche progressive et mesurée donnera de bien meilleurs résultats, alors qu'un arrêt trop rapide du traitement provoque souvent un déséquilibre qui risque de vous faire rechuter. Prenez votre temps et soyez à l'écoute de votre corps, il vous le rendra.

## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?



**GREID** (Groupe Écoute Information Tabac)  
42 Rue de Mons, 59300 Valenciennes – 03 27 41 32 32

**CONSULTATION TABACOLOGIE** (Unité de Coordination de Tabacologie)  
57 Avenue Désandrouin, 59300 Valenciennes – 03 27 14 05 90

**CSAPA** (Centre la Boussole)  
57 Avenue Désandrouin, 59300 Valenciennes – 03 27 14 05 90

**CHAAFIP** (Pôle de documentation Tabac Alcool)  
57 Avenue Désandrouin, 59300 Valenciennes – 09 82 53 20 51

**DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICES**  
24H/24H, appel anonyme et gratuit – 0 800 23 13 13

## CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve  
Tél. 03 27 46 19 24  
information@astav.fr

[www.astav.fr](http://www.astav.fr)

Pôle communication – CP MAJ 12/04/2021



## LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

## LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES (S.N.)

Il existe plusieurs types de substituts, mais le principe de base reste le même : ils diffusent la nicotine de manière plus ou moins rapide et progressive, sans provoquer de shoot nicotinique comme la cigarette. Cela permet ainsi de soulager les symptômes de manque.

### Le patch :

Avec un patch, la nicotine est diffusée à travers la peau et passe ainsi dans la circulation veineuse de manière constante et durable. Ils permettent de soulager l'anxiété, l'envie de grignoter, les sautes d'humeur, les difficultés de concentration, l'envie de fumer et les autres désagréments qui peuvent survenir à l'arrêt du tabac.

Pour une efficacité maximale, le patch doit être appliqué le matin sur une peau propre et sèche. Il se retire soit le soir, soit le matin en fonction de votre prescription (sur 12h ou 24h).

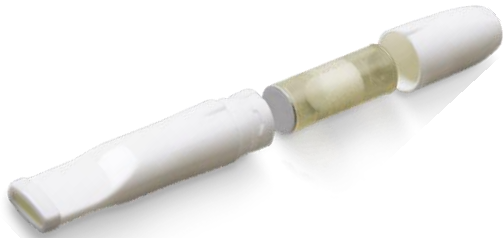
Si pendant votre traitement vous continuez de ressentir des envies irrésistibles de fumer, ou si votre traitement a échoué, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.



### L'inhalateur :

Il permet d'aspirer de la nicotine par petites doses calibrées de manière à soulager le besoin de fumer, mais sans irriter la gorge. Si vous êtes très attaché au geste de la cigarette, cette forme peut vous convenir. L'inhalateur ne doit pas être confondu avec la cigarette électronique qui n'a pas le statut de médicament.

Il se présente sous la forme d'un embout en plastique blanc, discret et très facile à utiliser. À l'intérieur se trouve une cartouche contenant un tampon imprégné de nicotine et de menthol. En aspirant par l'embout, la nicotine est libérée et diffusée à travers la muqueuse buccale.



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

## LES SUBSTITUTS PAR VOIE ORALE

### La gomme :

Également connues sous le nom de chewing-gums à la nicotine, les gommes à mâcher sont disponibles en plusieurs arômes (menthe, fruits...). La nicotine est diffusée par la muqueuse buccale et passe ainsi dans la circulation veineuse. En plus de soulager les symptômes de manque, les gommes à mâcher permettent d'occuper la bouche et ainsi de détourner votre attention de la cigarette. Cependant, il faut que le dosage soit suffisamment important pour couvrir vos besoins et il est primordial de respecter la posologie.



### Le spray buccal :



Si vous ressentez des envies irrésistibles de fumer, le spray permet de soulager les symptômes de manque dès 30 secondes après la prise. C'est une solution efficace pour gérer les envies intenses et prévenir la rechute. Utilisez une ou deux pulvérisations lorsque vous auriez normalement fumé votre cigarette ou dès que vous en ressentez le besoin. Après la pulvérisation, la nicotine est rapidement absorbée. Ce substitut n'est pas recommandé chez les femmes enceintes ou personnes abstinentes car il contient de l'alcool.

### Le comprimé sublingual :

Le comprimé sublingual Nicorette Microtab est à laisser fondre sous la langue.

Laissez fondre le comprimé, sans le croquer ni le sucer. La nicotine est ainsi diffusée à travers la muqueuse buccale avant d'atteindre la circulation sanguine. La durée moyenne du traitement avec les comprimés sublingual est de 2 à 3 mois et il est recommandé de ne pas excéder 6 mois.



### Le comprimé à sucer :

Les comprimés à sucer occupent la bouche et vous permettent de détourner l'attention de l'envie de la cigarette. Le comprimé se dissout dans la cavité buccale en 20 à 30 minutes tout en libérant progressivement de la nicotine absorbée par la muqueuse buccale.