

Que répondre à un patient qui s'inquiète d'une possible dépendance aux substituts nicotiques ?

Expliquer que la cigarette est le danger, pas la nicotine

Commencez par rassurer vos patients et corrigez les idées reçues : la nicotine est la principale substance addictive du tabac, mais ce sont les autres constituants qui sont à l'origine de l'effet délétère sur la santé⁽¹⁾.



Près d'1 personne sur 2 pense qu'au moins la moitié des risques liés au tabac vient de la nicotine⁽¹⁾.



1 personne sur 6 pense que prendre un substitut nicotinique est aussi dangereux, ou plus dangereux, que de fumer⁽¹⁾.

Rappeler l'utilité des traitements nicotiques de substitution et la durée de traitement habituelle

Vous pouvez réaffirmer l'intérêt du recours aux substituts nicotiques : ils permettent aux fumeurs d'augmenter jusqu'à **70%** les chances de réussite lors d'un sevrage tabagique⁽²⁾.

> 2 actions principales

Diminuer l'envie de fumer⁽²⁾

Réduire les symptômes de manque⁽²⁾

Vous pouvez aussi évoquer le fait qu'un substitut soit une aide à la transition jusqu'à l'abstinence totale du tabac et que l'arrêt du tabac se fait sur le long terme : dans la majorité des cas, le traitement dure de 3 à 6 mois⁽³⁾. Il peut être plus long si nécessaire. Les doses sont diminuées progressivement⁽³⁾.

Et la dépendance ?

Rassurez vos patients : le potentiel d'addiction des produits de substitution nicotinique est bien inférieur à celui des cigarettes⁽⁴⁾. Cela peut s'expliquer par la vitesse d'absorption de la nicotine qui est généralement plus faible *via* les substituts nicotiques⁽⁴⁾.

Après 15 semaines d'utilisation, seulement 2% des utilisateurs de patch et 7% des utilisateurs de gommes continuent à les utiliser et l'arrêt des substituts n'est pas associé à un inconfort ou à une augmentation des envies de fumer⁽⁴⁾.

(1) Wilson, S, Partos, T, McNeill, A, and Brose, L. S. Harm perceptions of e-cigarettes and other nicotine products in a UK sample. *Addiction*. 2019; 114, 879– 888. (Etude réalisée via internet entre 2012 et 2017 au Royaume-Uni, auprès de 1720 personnes ayant fumé ou arrêté de fumer au cours de l'année précédente, sur un échantillon représentatif de la population.)

(2) Ameli.fr. Les astuces pour arrêter de fumer et le sevrage. 23 octobre 2020. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/tabac/astuces-arreter-fumer-sevrage>. [Consulté le 09/06/2021].

(3) ARS Bretagne. Assurance Maladie Bretagne. Mémo substituts nicotiques. Mis à jour en 2019.

(4) West R, Hajek P, Foulds J, Nilsson F, May S, Meadows A. A comparison of the abuse liability and dependence potential of nicotine patch, gum, spray and inhaler. *Psychopharmacology (Berl)*. 2000 Apr;149(3):198-202.