

# MÉTHODES POUR ARRÊTER DE FUMER

**Arrêter de fumer est en tête de liste des résolutions pour cette nouvelle année 2014. Bien que les fumeurs fassent preuves de bonne volonté, la phase de sevrage peut se révéler difficile. Il existe des solutions pour arrêter en douceur. Cigarette électronique, médicaments ou encore médecine complémentaire : voici un petit tour d'horizon des meilleurs solutions qui vous conduiront à arrêter de fumer.**

*Par Amel Hebbali - Rédigé le 03/01/2014, mis à jour le 06/01/2014*

## La cigarette électronique

Cette méthode n'est pas considérée comme une aide au sevrage tabagique, mais plutôt comme une **aide au sevrage de la gestuelle tabagique**. Elle permet de simuler l'acte de fumer du tabac, puisque ces petits appareils produisent de la vapeur, mais ne font pas de fumée. Une étude clinique menée sur 150 personnes, dans trois pays, a montré son efficacité pour 70% des cas. En France, près de 500.000 personnes ont été séduits par la cigarette électronique.

Le **sevrage** est un groupe de symptômes qui se manifestent à la suite d'un arrêt brutal ou progressif de la consommation d'un produit (tabac, drogue ou alcool) dont une personne est dépendante.

Ces manifestations se caractérisent par de l'anxiété, de l'hyperactivité, de troubles de l'humeur, du sommeil et de l'alimentation.

Bien qu'elle ne contienne ni tabac ni goudron, la cigarette électronique pose quelques interrogations. Certaines cigarettes électroniques peuvent contenir ou pas de la nicotine. C'est pour cela qu'elle peut représenter une bonne alternative au **sevrage nicotinique**. Toutefois, les solvants comme le propylène glycol - dont les effets à long terme restent inconnus - contenus dans la **e-cigarette** suscitent quelques réticences au sein de la communauté médicale. Dans le doute, de nombreux médecins n'incitent pas leurs patients à utiliser la cigarette électronique.

Il faut compter entre 27 et 80 euros pour un kit de **cigarette électronique**, auquel il faut ajouter 3,90 euros de e-liquide de 10 ml ce qui équivaut à 10 paquets de cigarettes. Plus une cartouche à 6,90 euros à remplacer tous les mois. Sinon, il existe également l'option de la cigarette électronique jetable qui coûte entre 7 à 8 euros, quand un paquet de cigarettes coûte, selon les marques, entre 6,50 et 7 euros.

## Les substituts nicotiques

Patches, gommes à mâcher, inhalateur et comprimés à la nicotine : ces traitements de substitution nicotinique ont prouvé leur efficacité. Ils doublent voire triplent les chances d'arrêt au tabac. Ils obéissent au même principe : les **substituts nicotiques** diffusent de la nicotine. Selon les personnes, les traitements peuvent durer de six semaines à six mois. Les doses du traitement sont progressivement diminuées.

## Les patchs

Collé à la peau, le patch contient de la nicotine qui traverse la peau avant d'atteindre la circulation veineuse. Il faut attendre environ trente minutes pour que les effets apparaissent. La diffusion de la nicotine est proportionnelle à la surface 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 patchs avec son médecin.

Les patchs les plus petits doivent être utilisés en fin de période de sevrage, jamais au début.

## Les gommes à mâcher nicotiques

Elles doivent être sucées pendant quelques minutes, puis mâchées lentement en faisant des pauses. Cela permet aux gommes de libérer lentement une partie de la nicotine qu'elles contiennent. Elle se diffuse dans la circulation sanguine avant d'atteindre le cerveau en douceur.

Il est important de respecter le fait de ne pas mâcher trop vite car la salive augmente ce qui peut provoquer des hoquets, des maux de gorge ou des brûlures d'estomac.

Les gommes sont à consommer dès qu'une envie commence à réapparaître au cours de la journée. Le nombre de gommes varie selon les besoins. En général, on utilise de huit à douze gommes par jour, les premiers jours, et on diminue ensuite graduellement les doses.

## L'inhaleur

Il s'agit d'un embout en plastique blanc qui s'ouvre en deux pour recevoir une cartouche contenant un tampon imprégné de nicotine. A chaque utilisation, le fumeur aspire de l'air chargé de microgouttelettes de nicotine. Le nombre diminue au fil du temps.

## Les comprimés à la nicotine

Il s'agit de comprimés à faire fondre sous la langue et des comprimés à sucer. Le principe de diffusion de la nicotine est le même. Le fumeur laisse fondre le comprimé sous langue ou le suce sans le croquer. En deux ou trois minutes, l'effet se fait sentir et l'envie de fumer s'estompe. Le dosage doit être ajusté selon le degré de dépendance du fumeur. Généralement, le nombre de comprimé se situe entre huit et douze les premiers jours et diminue graduellement eu long du traitement.

Les prix des traitements de substitution nicotinique varient d'une pharmacie à l'autre. Pour faire émerger une tendance générale, le **coût du traitement** équivaut en

moyenne à un paquet de cigarettes par jour. Un traitement dure en moyenne trois mois, ce qui représente un coût moyen de trois fois 50 euros.

Depuis le 1er décembre 2007, une prise en charge d'un montant forfaitaire de 50 euros est assurée par l'Assurance maladie à toute personne sur prescription médicale. Les complémentaires santé peuvent parfois prendre en charge une partie du montant.

## **Les traitements médicamenteux**

Lorsque les substituts nicotiniques ne sont pas suffisants, le tabacologue peut prescrire l'un des deux médicaments ayant prouvé une efficacité dans le sevrage tabagique.

### **Le bupropion**

Ce médicament fait partie de la famille des psychotropes. Il s'agit à la base d'un **antidépresseur**. Il ne peut être utilisé que sur prescription médicale en raison de ses contre-indications (troubles du comportement alimentaire, convulsions, trouble bipolaire...), **effets indésirables** (sensation de bouche sèche, insomnies, vertiges, dépression,...) et précautions d'emploi. Il est contre-indiqué chez la femme enceinte et le fumeur de moins de 18 ans. Malgré cela, le bupropion a une certaine efficacité : 23% seul et 35% lorsqu'il est associé aux substituts nicotiniques.

### **La varénicline**

Ce médicament a pour objectif de **réduire le plaisir de fumer** en atténuant la sensibilité du cerveau à la nicotine. La varénicline soulage les symptômes de manque en interagissant avec les mêmes récepteurs neuronaux que la nicotine. Elle est indiquée dans le sevrage tabagique chez l'adulte et ne peut être délivrée que sur prescription médicale. La varénicline ne doit pas être utilisée pendant la grossesse.

Contrairement au bupropion, la varénicline a moins d'effets indésirables (nausées, insomnies, céphalées, idées suicidaires,...) et s'avère plus efficace. 44% au bout de 12 semaines (durée recommandée de traitement), 23% au bout de 40 semaines.

Comme pour les traitements par substituts nicotiniques, une prise en charge des traitements à hauteur d'un montant forfaitaire de 50 euros est accordée par l'Assurance Maladie, dans le cadre de l'entrée en vigueur de l'interdiction de fumer renforcée dans les lieux "à usage collectif", le 1er février 2007. Les complémentaires santé peuvent parfois prendre en charge une partie du montant.

## **Les thérapies comportementales et cognitives**

Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) sont des prises en charge psychologiques qui aident les personnes à modifier un comportement ou un système de pensées.

Elles peuvent aider un fumeur à ne pas succomber à la tentation d'une cigarette quand il voit un autre fumeur, à rompre avec certaines habitudes, à gérer son stress autrement qu'en fumant.

Selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, les experts reconnaissent leur **efficacité dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac**. Il faut compter 5 à 15 séances (de 40 à 60 minutes), selon le degré de dépendance et des objectifs du fumeur.

Le coût est pris en charge par l'Assurance maladie si le suivi se fait dans un service d'addictologie et de tabacologie.

A ce jour, seuls les traitements substitutifs nicotiques, les thérapies comportementales et cognitives et les deux traitements qui agissent sur le système nerveux central ont été jugés efficaces dans l'aide au sevrage tabagique.

### **Les médecines complémentaires**

Hypnose, acupuncture, mésothérapie, homéopathie et auriculothérapie : ces méthodes n'ont pas encore scientifiquement prouvé leur efficacité. Mais, elles peuvent se présenter comme une alternative pour aider les réfractaires aux autres méthodes.

L'aspect financier n'est toutefois pas négligeable. Il faut compter entre 50 et 120 euros pour une séance d'hypnose, selon les cabinets ( en 2015).