

## **J'essaie d'arrêter de fumer mais les nerfs sont souvent à vif à ce moment-là. Les patchs seraient-ils une bonne solution ?**

*Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 09/01/2012, mis à jour le 11/01/2012*

### **Les réponses du Dr Anne Borgne, addictologue à l'hôpital René-Muret (Sevran)**

L'irritabilité, l'agressivité, l'agitation, les troubles du sommeil, l'augmentation de l'appétit qui va entraîner une prise de poids si on ne fait rien... font partie des inconvénients qui seront plus ou moins supportables suivant le niveau de dépendance. Être irrité lorsque l'on arrête de fumer n'a rien d'aberrant. Mais si on se fait aider et que l'on a un traitement adapté, on n'est pas obligé d'être agressif. Quand on suit un patient à qui on donne un traitement, s'il continue à être irrité et agressif, cela signifie que le traitement n'est pas adapté. Il faut alors réévaluer le traitement et l'accompagnement.

Les patchs peuvent être une bonne solution. L'ensemble des substituts nicotiniques ou d'autres médicaments peuvent aussi être intéressants avec des doses et une utilisation adaptées à la situation du patient. Beaucoup de fumeurs peuvent le faire tout seul, ils se traitent seuls car ils se connaissent. D'autres ont besoin d'aide, ce sont ceux que l'on voit à l'hôpital.

La pose d'un patch sur une personne non tolérante peut provoquer un mal de tête, une accélération du rythme cardiaque, la bouche pâteuse, une sensation de dégoût...