

Quelles aides pour arrêter de fumer ?



Un soutien psychologique, avec éventuellement un traitement à base de nicotine, est le meilleur choix.

Soutien psychologique et éventuellement nicotine

● Pour arrêter de fumer, le plus important est la motivation. Un soutien psychologique et une aide pour modifier ses comportements, avec parfois la prise de nicotine, augmentent le taux de succès (15 % à 20 % de réussite à 6 mois, contre 10 % sans soutien).

● La prise de nicotine sur une période limitée vise à désaccoutumer progressivement le fumeur. C'est le médicament dont l'efficacité est la mieux établie. Mais cette efficacité est modeste, et elle n'est démontrée qu'en cas de dépendance moyenne ou forte (consommation de 15 cigarettes par jour ou plus).

● La nicotine ne semble pas augmenter le risque de maladies cardiaques graves. Elle peut être utilisée chez les femmes enceintes. Ses effets indésirables sont surtout des palpitations, maux de tête, insomnies, douleurs musculaires ou thoraciques.

Cigarettes électroniques : des incertitudes

● Les cigarettes électroniques, encore appelées e-cigarettes, renferment des cartouches d'un liquide qui

contient souvent de la nicotine, mais aussi parfois du propylène glycol, des terpènes, des arômes, et parfois des impuretés toxiques. Il existe peu de garantie quant à leur contenu.

● Chez les personnes désirant arrêter de fumer, l'efficacité des cigarettes électroniques est globalement voisine de celle des patchs à la nicotine. Les cigarettes électroniques causent parfois des irritations, de la toux, des vertiges et des nausées. Les conséquences à long terme de leur usage régulier sont mal connues.

Des traitements à éviter

● La bupropione est une substance proche des amphétamines : elle agit sur le psychisme. Son efficacité est incertaine et ses effets indésirables sont nombreux et parfois graves : convulsions, troubles psychiques, troubles cardiaques, dépendances, etc. C'est un médicament plus dangereux qu'utile.

● La varénicline semble avoir une efficacité modeste dans le sevrage du tabac. Mais ses effets indésirables sont fréquents (troubles digestifs, insomnies, maux de tête), et parfois graves (suicides, infarctus).

En pratique

● Pour cesser de fumer, le plus important est la motivation et une aide psychologique. Parmi les médicaments, la nicotine est le meilleur

choix, malgré sa faible efficacité. En dessous de 15 cigarettes par jour, les preuves de l'intérêt de la nicotine sont très fragiles. Chez les très grands fumeurs, mieux vaut recourir aux gommes dosées à 4 mg de nicotine ou aux patchs à la nicotine.

● Attention : la nicotine peut provoquer une intoxication grave, voire mortelle, pour les enfants, y compris avec des patchs usagés. Il est important de tenir les médicaments, les cigarettes électroniques et les recharges hors de portée des enfants. Penser à replier sur eux-mêmes les patchs usagés puis à les rapporter à la pharmacie.

● Il est courant de prendre du poids à l'arrêt du tabac. La prise de nicotine semble retarder cette prise de poids, qui peut être limitée par une alimentation adaptée. D'après une expérimentation chez des femmes, ajouter un programme nutritionnel à la nicotine augmente les chances d'arrêter le tabac.

● L'efficacité de l'acupuncture, de l'hypnose, d'une cure de dégoût n'est pas démontrée, au-delà d'un effet éventuel sur la motivation à arrêter de fumer.

©Prescrire - juillet 2015

Sources :

- "Cigarettes électroniques et arrêt du tabac" Rev Prescrire 2015 ; 35 (380) : 433-439.
- "19-5. Patients en cours de sevrage tabagique" Rev Prescrire 2014 ; 34 (374 suppl.interactions médicamenteuses).
- "Sevrage tabagique" Idées-Forces Prescrire mises à jour avril 2013 : 5 pages.