

TABAC

4 moyens d'encourager un collaborateur à diminuer/arrêter le tabac

Le stress ou l'environnement au travail peut rendre les démarches d'arrêt du tabac plus difficiles.

Cette fiche propose un panorama d'outils et méthodes pour vous aider à tenir dans votre sevrage ou commencer à arrêter. Elle permet aussi aux services de santé au travail d'accompagner leurs patients dans leur démarche d'arrêt du tabac.



Services de santé
au travail

5'

RÉAGIR

Nos sources

- [Tabac Info Service](#)
- [Stop Tabac](#)
- [Conférence de consensus 1998](#)
- [HAS-Santé](#)

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), les substituts nicotiques et le Champix ont démontré leur efficacité. En revanche, la science n'a pas encore démontré celle de l'hypnose, de l'acupuncture, de la mésothérapie, de la sophrologie et de la méditation mais elles restent des pistes intéressantes.

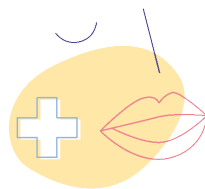
1 • LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

Les thérapies cognitivo-comportementales permettent d'apprendre comment fonctionnent les envies de consommer, ce qui les déclenche, les renforce ou les fait diminuer ainsi que les stratégies pour les gérer.

Avantages

- Augmenter la motivation et la volonté du patient afin de l'encourager au changement
- Désapprendre les mauvaises habitudes
- Développer de nouveaux comportements mieux adaptés

2 • Les substituts nicotiques



La loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé autorise les médecins du travail et les infirmier.e.s en santé au travail à prescrire les substituts nicotiques.

Le traitement minimal

Médecin, infirmier, dans le cadre de l'intervention brève, il est recommandé de poser les deux questions suivantes au collaborateur concerné :

« Fumez-vous ?

Si oui, envisagez-vous d'arrêter ? »

Si la réponse est non : ne pas insister, proposer une brochure d'information (Tabac Info Service).

Si la réponse est oui : proposer une aide + brochure.

Cette simple intervention permettrait d'augmenter de 2 à 5% le taux de sevrage (source : [conférence de consensus 1998](#)).

Avantages

La molécule de nicotine utilisée dans les substituts nicotiniques est la même que dans les cigarettes mais **le mode de pénétration dans l'organisme est différent** : le pic artériel est atteint en 7 secondes pour la cigarette alors que le passage est plus lent pour les substituts.

En conséquence, **il n'est pas dangereux d'utiliser les substituts nicotiniques.**

Remboursement ?

Les substituts nicotiniques sont en vente libre (donc prix libres).

Depuis le 1er janvier 2019, **la prise en charge est de 65%** (100% s'il s'agit d'une affection longue durée) **sur prescription**, à la condition d'être inscrit sur [la liste des médicaments remboursables](#) sans plafond annuel, ni avance de frais nécessaire à la pharmacie.

La prise en charge complémentaire est faite par les mutuelles.



LES SUBSTITUTS ORAUX

Efficaces pour réduire la consommation de tabac

Gommes à croquer

La gomme double les chances de réussite par rapport au placebo. Croquer 2 ou 3 fois puis laisser fondre quelques minutes entre la gencive et la joue.

Comprimés à sucer

Efficacité similaire aux gommes. À ne pas croquer ni avaler. A faire fondre entre la gencive et la joue. Durée d'action : 20 à 40 minutes.

Comprimés sub-linguaux

Efficacité rapide, utile en cas d'urgence : en quelques minutes, les comprimés fondent sous la langue.

L'inhaleur (10mg Nicorette)

Il s'agit de nicotine sous forme de micro-gouttelettes, ce qui évite l'inhalation réelle. Une cartouche permet 200 à 300 aspirations par jour en moyenne (soit 3 à 4 cartouches par jour en début de traitement). **Le principal intérêt de l'inhaleur est de favoriser l'abandon du geste de fumer (avec une cigarette).**

LES PATCHS

Efficaces pour réduire la consommation de tabac.

Posologie

Les patchs s'appliquent le matin dès le réveil (pression d'environ 10 secondes avec la paume) sur une peau sèche, propre, sans poils ou produit corporel. On recommande d'éviter les zones irritées ou éventuellement inflammatoires.

Durée du traitement/d'application

- Durée d'application : 24h en général.
- Durée du traitement : minimum 3 mois et jusqu'à 9 mois.
- Décroissance progressive toutes les 4 semaines.

Effets indésirables

Les patchs ne présentent pas de risque car il s'agit d'une diffusion lente et veineuse de nicotine. A l'inverse, l'inhalation, en passant par les artères, entraîne une vasoconstriction. Toutefois, en fonction des individus, les patchs peuvent avoir des effets secondaires :

- Démangeaisons locales (cela peut être dû à une hygiène insuffisante ou une allergie : anti histaminique peu efficace) ;
- Sensation cutanée anormale au moment de la pose ;
- Trouble du sommeil (dans ce cas, il peut être utile d'enlever les patchs la nuit).

— Fumer sous patch, est-ce possible ?

Ce n'est pas dangereux mais ne doit pas être systématique. Il faut chercher à savoir pourquoi : utilisation du patch pour réduire la consommation, manque de cigarettes (sous dosage probable), situation incitant à fumer : bar, café...

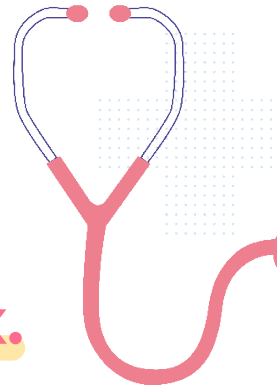
— Contre-indications

- Non fumeurs ou fumeurs occasionnels
- Personnes hypersensibles à l'un des constituants
- Individus sujets à des affections cutanées pouvant gêner l'utilisation d'un dispositif transdermique
- Adolescents de moins de 15 ans.

— Signes d'un sur/sous dosage

- Sous-dosage : envie de fumer, énervement, grignotages, agitation.
- Sur-dosage : nausées, bouche pâteuse, maux de tête, palpitations.

**L'Assurance
Maladie rembourse
les patchs
et les substituts oraux.**



Méthode : doser les patchs en fonction du niveau de dépendance du collaborateur

Plusieurs applications de patchs sont possibles en simultané en fonction des besoins. Il ne faut pas avoir peur des fortes doses. Il est possible de couper les patchs malgré ce qui est indiqué.

- Si le résultat au test de Fagerström < 4 : pas de patch nécessaire, car la dépendance est faible.
- Si le résultat au test de Fagerström > 4 : substituts oraux + patchs nécessaires.

Calculer la dose de nicotine avec le test de Fagerström



* <http://www.stoptabac.ch/fr/Module/MSG/015.html>

3 • LE CHAMPIX

Efficace pour réduire la dépendance à la nicotine.

La varenicline (nom commercial du Champix) a été développée dans l'aide à l'arrêt du tabac en ciblant spécifiquement le récepteur nicotinique. Contrairement à d'autres traitements disponibles, **la varenicline n'est ni à base de nicotine, ni un antidépresseur.**

Posologie

À débiter de manière progressive 1 à 2 semaines avant la date d'arrêt. Traitement de 12 semaines, qui peut être prolongé de 12 semaines supplémentaires si besoin. L'efficacité au-delà de 6 mois ne semble pas prouvée.

Contre-indications

- Personnes hypersensibles à la substance (réactions cutanées).
- Personnes âgées de moins de 18 ans.
- Personnes présentant des symptômes neuropsychiatriques ou ayant des antécédents psychiatriques.

Effets indésirables

- Vertiges et somnolence
- Nausées
- Troubles du sommeil et insomnie
- Augmentation de l'appétit
- Goût altéré

Le Champix peut influencer l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines. Il est recommandé aux patients de ne pas conduire, de ne pas utiliser de machines nécessitant concentration et précision.

Remboursement ?

Le champix est remboursé à 65% depuis le 01/05/2017.

Tout patient fumeur avec un test de fagerström supérieur à 4 peut recevoir du champix en seconde intention sur prescription médicale. Il est possible d'associer le champix avec des substituts oraux et des patches.



4 • LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

E-cigarette, vapote, vaporisateur...

Il s'agit d'un système électronique dégageant des vapeurs de liquide préalablement chauffé sans combustion. Depuis 2009, elle est de plus en plus populaire pour arrêter de fumer.

Composition des liquides

- Propylène glycol (PG) : utilisé dans les sirops, les pommades et les additifs alimentaires (E 1520)
- Glycérine végétale ou glycérol (VG) : utilisé dans les dentifrices, savons, additifs non dangereux (E 422)
- Traces d'alcool (dans certains liquides)
- Eau
- Arômes d'origine naturelle ou artificielle.
- Colorants
- Acides organiques : lactique ou malique (hit)
- Nicotine : naturelle extraite du tabac

Et le vapotage ?

Le vapotage est associé à une sensation particulière de chaleur, ressentie au fond de la gorge (le hit) et renforcé par certains parfums. C'est une technique particulière qui nécessite un apprentissage. Le passage de nicotine dans le sang se fait donc par absorption buccale et aérosol.

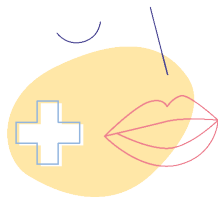
Le fait de la chauffer permet une plus grande absorption de nicotine. La possibilité de régler la température permet de s'administrer des doses de nicotine conformes au besoin.

La fumée issue du tabac
contient **plus de 4 000**
composés chimiques.

En comparaison, **la cigarette**
électronique dégage
essentiellement de
la vapeur.

ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Services de santé au travail](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Comment sensibiliser les
collaborateurs fumeurs au
vapotage ?



- Sevrage tabagique :
protocole de
prise en charge



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Actions Addictions réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

Tour Montparnasse • 33 avenue du Maine BP 119 • 75755 Paris Cedex 15
contact@actions-addictions.fr