

## 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 cardiovasculaire et peut être utilisée chez les femmes enceintes. Ses effets indésirables sont surtout des étourdissements passagers, maux de tête, insomnies, douleurs musculaires ou thoraciques.

### Des traitements à éviter

● La *bupropione* est un dérivé des amphétamines : elle agit sur le psychisme. Son efficacité est incertaine et ses effets indésirables sont nombreux et parfois graves : convulsions, allergies graves, insomnies, hypertension artérielle, troubles psychiques, troubles cardiaques, dépendances, etc. Un médicament à écarter car 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 ou arrêts cardiaques). À écarter.

● Les cigarettes électroniques, encore appelées e-cigarettes, renferment des cartouches d'un liquide qui contient parfois de la *nicotine*, du *propylène glycol*, des terpènes, des arômes qui pourraient inciter à fumer du tabac, et parfois des impuretés toxiques, cancérigènes. Il existe peu de garantie quant à leur contenu. Les conséquences de leur usage régulier sont mal connues.

### En pratique

● 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 : les médicaments à base de *nicotine* peuvent provoquer une intoxication grave, voire mortelle, pour les enfants. Y compris les patchs usagés. Mieux vaut les replier sur eux-mêmes et les éliminer en les laissant toujours hors de portée des enfants.

● Il est courant de prendre du poids à l'arrêt du tabac : en général moins de 4,5 kg, mais parfois plus de 10 kg. 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 de succès de l'arrêt du tabac.

● Divers traitements ont été expérimentés, sans que leur efficacité soit finalement démontrée : acupuncture, hypnose, cure de dégoût (visant à dégoûter le fumeur par l'inhalation excessive et accélérée de la fumée).

©Prescrire - avril 2013

#### Sources :

- "Sevrage tabagique" Idées-Forces Prescrire mises à jour avril 2013 : 5 pages.