

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

SAVOIR, RÉFLÉCHIR, AGIR



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION
DIRECTION DE LA SANTÉ

MA SANTÉ
MA CIBLE

QU'EST-CE QU'UN SUBSTITUT NICOTINIQUE ?

Un substitut nicotinique est un **médicament qui contient de la nicotine** et qui est utilisé dans le sevrage tabagique afin de **faciliter l'arrêt de la consommation de tabac**.

Tous les substituts nicotiniques obéissent au même principe : **ils diffusent de la nicotine de manière lente et régulière dans le corps**, (contrairement aux « pics » que procure la cigarette) ce qui permet de **se libérer petit à petit de la dépendance physique**.

LES TYPES DE SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Il existe plusieurs formes de substituts nicotiniques. Parmi celles-ci on retrouve :

Les patchs qui se collent sur la peau

Ils diffusent de manière continue la nicotine dans le corps.

Les gommes à mâcher

Elles doivent être sucées pendant quelques minutes, puis mâchées lentement en faisant des pauses. Tu en prends une dès que l'envie commence à réapparaître : tu gères "au coup par coup" tes envies de fumer au cours de la journée.

Les comprimés à sucer ou à faire fondre sous la langue

Tu laisses fondre le comprimé sous la langue ou tu le sucés (suivant la marque) sans le croquer. En deux ou trois minutes, l'effet se fait sentir et l'envie de fumer s'estompe.

Dans tous les cas, avant toute prise d'un substitut nicotinique, **il convient de faire un point avec ton taote sur ta consommation et tes habitudes afin de cibler le type de substitut nicotinique et le dosage qui te conviennent le mieux.**

La durée d'un traitement substitutif nicotinique (quelle que soit sa forme) est de **six semaines à six mois selon les personnes**. Progressivement, on doit diminuer les doses du traitement.

QUAND PRENDRE UN SUBSTITUT NICOTINIQUE ?

Tu prends des substituts nicotiniques **quand arrêter de fumer devient difficile physiquement.**

Le **test de Fagerstrom**, disponible dans ton livret 30 jours sans tabac ou sur le site www.aita-tabac.pf, **détermine ton niveau de dépendance à la cigarette** et peut être une indication dans le fait de savoir si tu as besoin de substituts nicotiniques.



OU S'EN PROCURER ?

Les substituts nicotiniques sont **disponibles en pharmacie**. Le mieux est de **consulter le taote avant d'en acheter** pour être sûr de la forme, du dosage et de la quantité dont tu as besoin.

À ce jour, acheter des substituts nicotiniques est plus économique que ta consommation habituelle de tabac pour un mois. L'autre avantage c'est qu'une fois sevré, ta consommation de substituts nicotiniques s'arrêtera définitivement.



DES QUESTIONS ? BESOIN D'EN PARLER OU D'AIDE POUR ARRÊTER ?

— Rends-toi sur www.aita-tabac.pf et découvre le programme "30 jours sans tabac"

— Parles-en à ton taote, celui du dispensaire, du travail ou à l'infirmière scolaire

— Contacte le Centre de Prévention et de Soins des Addictions (CPSA) :

- › Les **CONSULTATIONS SONT GRATUITES ET ANONYMES**
- › Sur rendez-vous dans les locaux du CPSA ou lors des permanences organisées dans les lycées et collèges de Tahiti

CONTACTER LE CPSA

40.46.00.67/07

cpsa@sante.gov.pf



CPSA

58, rue des Poilus tahitiens
Papeete
Bâtiment du Ministère de la Santé, rez-de-chaussée

Horaires :

lundi au jeudi de 7h30 à 15h30
vendredi de 7h30 à 14h30



Plus d'informations sur
www.aita-tabac.pf