

ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE TABAGIQUE

<https://www.urps-infirmiere-paca.fr/les-dossiers/sevrage-tabagique/>

Pourquoi arrêter de fumer ?

Dans le monde 1 adulte sur 10 meurt des conséquences du tabac, soit chaque année 10 millions de morts. En 2030 selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), on pourrait même atteindre 1 personne sur 6.

En France, alors que plus de 1 personne sur 3 fume et que la moitié des fumeurs souhaite arrêter, on compte plus de 70 000 décès attribuables au tabac chaque année.

Le tabagisme cause de nombreuses affections : Cancers, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires dont la BPCO, diminution de la fertilité, atteintes ophtalmiques, ORL, dermatologiques, ostéoporose, ménopause précoce, sans parler des nombreux risques pour le fœtus et la femme enceinte.

A noter aussi pour vos patients sortants de chirurgie, que les complications peropératoires, générales et chirurgicales, sont plus fréquentes chez les fumeurs.

Le risque augmente avec le nombre de cigarettes fumées par jour, même s'il n'y a pas de seuil au-dessous duquel fumer soit inoffensif, comme avec la durée du tabagisme.

Arrêter de fumer diminue le risque de mortalité et la gravité de toutes les maladies liées au tabagisme. Plus on arrête tôt, plus les risques diminuent, même s'il n'est jamais trop tard pour arrêter.

Arrêter pendant au moins 30 jours augmente les chances d'un arrêt définitif, c'est là toute la pertinence de cette campagne "Moi(s) sans tabac" que soutient l'URPS.

Les traitements nicotiques de substitution

Les fumeurs souhaitant arrêter de fumer peuvent bénéficier d'un soutien psychologique et d'un traitement médicamenteux si nécessaire, dont **en première intention les substituts nicotiques (TNS)** qui augmentent les chances d'arrêt de 50 à 70%.

Votre position d'infirmière vous permet non seulement d'informer vos patients sur les risques du tabagisme, mais également de les accompagner dans leur sevrage en leur **prescrivant des TNS**. Les infirmiers sont autorisés à prescrire des TNS depuis janvier 2016.

Formes de substituts

Les traitements nicotiques de substitution (TNS) sont disponibles en vente libre dans les pharmacies et peuvent être délivrés sans prescription. Cependant, **une prescription est nécessaire pour bénéficier du forfait de prise en charge de l'Assurance Maladie.**

Les traitements médicamenteux sont recommandés pour soulager les symptômes du sevrage, réduire l'envie de fumer et prévenir les reprises. Les TNS peuvent s'administrer de deux façons :

- **Par voie transdermique:** Sous forme de patchs, timbres. Faible vitesse d'absorption et apport de nicotine lent et constant.
- **Par voie orale:** Sous forme de gommes à mâcher, pastilles à sucer, comprimés sublinguaux, inhalateur, spray buccal. Formes à action rapide, pouvant être ajoutées aux patchs ou utilisées seules, elles agissent rapidement et sont utilisables en cas d'envie irrépressible.

Il est recommandé de privilégier l'**association des TNS transdermiques et des formes orales.**

A noter :

- Il est possible de fumer avec un traitement nicotinique de substitution.
- Il n'y a pas de contre-indication aux traitements nicotiques de substitution.

En savoir plus :

> **Guide Respadd « Premiers gestes en tabacologie : livret d'aide à la pratique pour les professionnels de santé »**



Modalités de remboursement

Le remboursement à 65% de certains traitements, est la seule modalité possible depuis le 1er janvier 2019. Le remboursement de ces traitements a été simplifié car il n'est plus soumis à un plafonnement annuel (150 € par an auparavant).

Certains traitements sont désormais remboursables à 65%, comme n'importe quel médicament. Cela permet

de supprimer l'avance des frais. Les complémentaires santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments.

> **Consulter la liste des traitements remboursés (mise à jour février 2019)**

La prescription doit se faire sur une ordonnance simple avec numéro d'identification ADELI. Elle doit être consacrée exclusivement à ces produits, aucun autre traitement ne devant y figurer.

Vos patients ont besoin d'aides complémentaires ?

- L'ECOACHING, application de tabac info services
- **39 89** : Les tabacologues de Tabac info service vous donnent des conseils concrets pour arrêter de fumer et vous proposent un suivi personnalisé dans la durée. (Numéro unique, ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h)