

## Tabac : patch ? Chewin gums ? Inhalateurs ?

Le tabac est une substance très addictive. Plusieurs produits à base de nicotine sont commercialisés pour aider les fumeurs au sevrage : patchs, chewin-gums et inhalateurs. Tous sont utiles, mais pas pour la même chose.

### Les chewing-gums et les inhalateurs

Ils procurent brutalement une grosse dose de nicotine, ce qui renforce la dépendance. Ils remplacent la cigarette et masquent momentanément l'envie de fumer, mais ne favorisent pas l'arrêt du tabac.

Ils peuvent être très utiles aux fumeurs dépendants empêchés de fumer pendant plusieurs heures (trajet en avion par exemple) mais il ne faut pas les utiliser pour cesser de fumer.

### Les patchs

Ils apportent une dose de nicotine à action lente, ce qui anihile la dépendance ("action addictolytique") et ne provoquent pas de dépendance. Ils sont sans danger (ils sont notamment utilisés chez les patients récemment victimes d'un infarctus du myocarde) et n'exposent qu'à un surdosage en nicotine (nausées, maux de tête, insomnie) lorsqu'ils sont fumés (ce que certains font !!!).

Un patch à 21 mg équivaut à un paquet de cigarettes. Au début d'un sevrage, il faut adapter le nombre de patchs au nombre de paquets fumés habituellement (2 patchs en même temps en cas de consommation de 2 paquets/j).

Cette façon de faire supprime totalement l'envie de refumer et simplifie considérablement le sevrage.

Pendant une grossesse, diviser les doses par 2 et utiliser des patchs dosés à 7 mg ou 14 mg de nicotine.

Sources : HAS et entretien avec le Dr Catherine Burugorri.

## « Rechute »

Mot employé quand une personne « tombe malade » une nouvelle fois, alors qu'elle semblait guérie.

La rechute est une caractéristique des addictions.

Le propre des substances créant une dépendance est d'annihiler la volonté. Ainsi, la personne dépendante qui essaie de cesser de consommer un tel produit ressent un manque si intense qu'elle est poussée à en reprendre.

Une fois « accroché » à une substance, le manque ne disparaît que très longtemps après l'arrêt définitif. Il est donc fréquent de rechuter, même quand on pensait avoir réussi à décrocher. Beaucoup de fumeurs vous le diront : « je sais comment arrêter de fumer, j'ai essayé très souvent ! ». Cette succession de sevrage et de rechutes est très habituelle chez les anciens gros fumeurs. Elle fait partie du sevrage.

A force de rechuter, le fumeur dépendant finit par apprendre à mieux sentir les signes avant-coureurs du « manque » et à repérer comment ne plus céder à la tentation.

Si vous êtes un fumeur récidiviste, n'ayez pas honte de vos rechutes et profitez-en pour demander de l'aide.

En pratique, si vous essayez de rompre avec votre buraliste, ne vous découragez pas de ne pas réussir à divorcer dès la première fois. Plus vous essaieriez, plus vous risquez de réussir. Rechuter est un chemin nécessaire pour arriver à se passer du tabac, cette forme moderne d'esclavage.

Source : Open Rome

## Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Pollens les plus fréquents actuellement : bouleau, frêne, cyprès, platane

Météo de votre région:  
<https://epidmeteo.fr>



## Quiz

### « Chiffre » ?

Pour apprécier la valeur d'un chiffre, à quelle(s) question(s) faut-il répondre ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- Qui a produit ce chiffre ?
- Quand ce chiffre a-t-il été produit ?
- Comment a-t'on calculé ce chiffre ?
- Que compte-t'on ?

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-19 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>