

FICHE SUBSTITUTION NICOTINIQUE (TNS)

L'addiction principale au tabac est liée à la **nicotine**, que le cerveau réclame. La **substitution nicotinique** constitue donc l'outil de base de la prise en charge. La **pharmacocinétique de la nicotine** est un élément central à considérer afin de soulager à la fois le **manque physique, psychologique et comportemental**.

Les substituts nicotiniques permettent également de répondre à certains aspects associés, comme le **besoin oral**, l'effet **coupe-faim**, et contribuent ainsi à **limiter la prise de poids** lors du sevrage.



Comprendre comment fonctionnent les substituts

https://www.youtube.com/channel/UC3OaUEgDGGk_bAeviWlhHKw

La pharmacocinétique de la nicotine est un élément primordial car la nicotine est éliminée rapidement, entraînant des variations importantes responsables du manque.

Comprendre la courbe de nicotine permet d'adapter les substituts (patch + formes orales) afin d'assurer un apport continu et de gérer les pics de besoin.

Courbe de nicotine

- Nicotémie basse au réveil
- Pic avec la première cigarette
- Élimination rapide → manque → cigarette
- Effet « yo-yo »

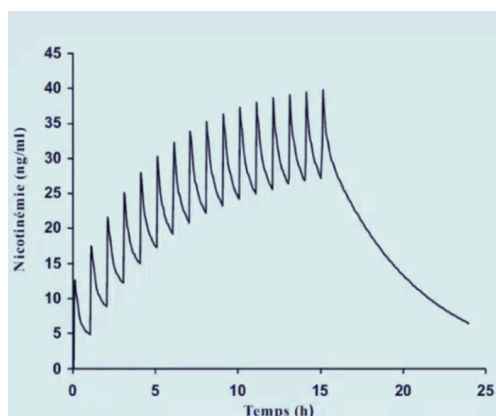


Figure 3.5 : Simulation de la nicotineémie d'un fumeur au cours de la journée basée sur des données pharmacocinétiques moyennes (une cigarette par heure pendant 16 heures)

PATCHS & SUBSTITUTS ORAUX



Il existe de nombreux substituts nicotiniques oraux, aux formes et aux vitesses d'action différentes. **Le choix entre les deux dépend du mode de vie et des besoins du patient**, certains préférant l'effet continu, tandis que d'autres préfèrent l'absence de nicotine la nuit.

Pour optimiser l'efficacité, **il est important de connaître ces différentes formes afin de pouvoir les associer.**



Patch nicotiniques 24h

Durée d'action

Libération continue de nicotine pendant 24 heures.

Utilisation

Ils restent en place 24 heures, offrant une gestion continue des envies de tabac, même la nuit.

Avantages

Idéal pour ceux qui ont besoin d'un soutien constant, y compris pendant la nuit, pour éviter les réveils nocturnes avec des envies de fumer.



Patch 16h

Durée d'action

Libération de nicotine pendant 16 heures, généralement pendant la journée.

Utilisation

Ils sont retirés la nuit pour éviter l'effet de la nicotine pendant le sommeil, car la dépendance est moins présente la nuit.

Avantages

Pratiques pour les personnes qui préfèrent ne pas avoir de nicotine pendant la nuit et qui veulent un soutien tout au long de la journée.



Substituts oraux

- Spray buccal
- Gommes
- Pastilles
- Comprimés sublinguaux
- Inhalateur (non remboursé)



À associer aux patchs

Les patches de nicotine sont disponibles en **différents dosages** pour s'adapter aux besoins individuels des patients en fonction de leur niveau de dépendance au tabac.

Patches 16h

- **25 mg** : pour les fumeurs ayant une forte dépendance (plus de 20 cigarettes par jour).
- **15 mg** : Dépendance modérée (entre 10 et 20 cigarettes par jour).
- **10 mg** : Faible dépendance (moins de 10 cigarettes par jour), ou en fin de sevrage.

Patches 24h

- **21 mg** : libère une dose continue pendant 24 heures, recommandé pour les fumeurs fortement dépendants.
- **14 mg** : Dépendance modérée, libère de la nicotine toute la journée et nuit.
- **7 mg** : Légère dépendance, ou pour la phase de réduction progressive de la nicotine.

Choisir le bon dosage dépend du nombre de cigarettes fumées par jour, et il est conseillé de commencer avec le dosage le plus élevé puis de réduire progressivement au fil du sevrage.

Recommandations de prescription

- ✓ **Prescrire des doses suffisantes dès le départ.**
- ✓ **Associer patch + substitut oral** pour améliorer les chances de réussite.
- ✓ **Adapter la posologie** en fonction du **ressenti du patient**.
- ✓ **Prendre en compte la courbe de nicotémie et les variations de manque** : mimer le taux de nicotine dont le cerveau a besoin.
- 👉 Les **patches peuvent être associés ou ajustés**. La **majorité des patients étant sous-dosés**, il est préférable de prévoir une marge suffisante et d'autonomiser le patient dans la régulation de sa consommation.
- ⚠ En cas de signes de **surdosage** (nausées, vomissements, palpitations), la **posologie peut être réajustée**.

La prescription de substituts nicotiniques doit être individualisée.

Un **effet secondaire** possible du patch nicotinique 24 h est son impact sur le **sommeil**. Il est donc important que le chirurgien-dentiste échange avec le patient sur ses préférences et habitudes, ce qui souligne l'intérêt de poser certaines questions en amont :

Dormez-vous bien ? Quelle est la qualité de votre sommeil ? Travaillez-vous de nuit ?

La première prescription est souvent évolutive et nécessite des ajustements.

AUTRES AIDES**Cigarette électronique**

Ne pas décourager son usage dans ce contexte.

- La cigarette électronique est **moins nocive que le tabac fumé**.
- Elle peut constituer un **outil de réduction des risques** et un soutien au sevrage tabagique.
- Une **association avec des substituts nicotiniques** (patchs, gommes, etc.) peut être envisagée afin d'optimiser le contrôle du manque et favoriser l'arrêt complet du tabac.

Traitements de deuxième, troisième voire quatrième intention.**Sur prescription médicale**

- **Varénicline (Champix®)** – Agoniste partiel des récepteurs nicotiniques, très efficace dans l'aide à l'arrêt.

⚠ **Effets indésirables possibles**, troubles neuropsychiatriques (idées suicidaires).

- **Bupropion** – plus rarement utilisé. Antidépresseur pouvant aider au sevrage tabagique.

⚠ **Effets indésirables possibles** : insomnie, sécheresse buccale, risque convulsif.