FICHE MÉMO COMPTOIR : SEVRAGE TABAGIQUE

Guide pratique & repères décisionnels pour l'équipe officinale (Pharmaciens & Préparateurs)

MOIS SANS TABAC 2026

À l'occasion de la 11e édition du Mois Sans Tabac, axée sur les défis collectifs, la prévention des nouveaux usages nicotiniques (vapotage, sachets de nicotine) et la synergie avec *Mon Bilan Prévention*, cette fiche mémo synthétise les repères cliniques et officinaux pour transformer chaque passage au comptoir en opportunité d'arrêt durable.

LES CHIFFRES DU TABAGISME EN GRAND EST

- 1 060 000 fumeurs quotidiens âgés de 18 à 75 ans, soit environ 27% de la population adulte régionale
- 33,9% des jeunes de 18 à 30 ans fument tous les jours
- **58% des fumeurs du Grand Est souhaitent arrêter**, soit un bassin de plus de 500 000 patients à accompagner au comptoir
- 12% des kits d'aide à l'arrêt nationaux sont commandés et distribués dans la région Grand Est

DÉROULÉ DE L'INTERVENTION OFFICINALE EN 4 ÉTAPES

📌 Étape 1 : Repérer et amorcer le dialogue (Moins de 1 minute)

- Occasions de déclenchement : Délivrance de sirops antitussifs, pastilles pour la gorge, corticoïdes/bronchodilatateurs, demande spontanée de kit ***Mois Sans Tabac***, ou lors de **Mon Bilan Prévention**.
- Question d'amorce ouverte : « Êtes-vous fumeur ? Avez-vous déjà envisagé de réduire ou d'arrêter ? »
- Conseil bref (HAS) : « En tant que professionnel de santé, je vous encourage vivement à arrêter. Aujourd'hui, nous disposons d'outils et de substituts très performants pour que vous n'ayez pas à souffrir du manque. »

📌 Étape 2 : Évaluer la dépendance avec le Test de Fagerström HSI*

Score 0 à 2 — Dépendance faible

👉 Forme orale d'action rapide seule (gommes, pastilles, spray) à la demande lors des envies ponctuelles.

Score 3 à 4 — Dépendance modérée

👉 Patch transdermique intermédiaire (14 mg/24h ou 15 mg/16h) **OU** association patch + forme orale si patient anxieux face au manque.

Score 5 à 6 — Dépendance forte à très forte

👉 Association obligatoire : Patch fort (21 mg/24h ou 25 mg/16h) + Formes orales systématiques en renfort lors des pics d'envie (*craving*).

Question 1 : Quantité	Pts	Question 2 : Urgence matinale	Pts
≤ 10 cigarettes / jour	0	Dans les 5 min après le réveil	3
11 à 20 cigarettes / jour	1	De 6 à 30 min après	2
21 à 30 cigarettes / jour	2	De 31 à 60 min après	1
31+ cigarettes / jour	3	Plus de 60 min après	0

➔Si le score = 6 ou consommation > 25 cigarettes/j : envisager d'emblée la superposition de 2 patchs 21 mg + 7 ou 14 mg)

***** *Ce test simplifié repose sur le HSI (Heaviness of Smoking Index), la version validée en 2 questions du test historique de Fagerström (qui en compte 6)*

📌 Étape 3 : Proposer la stratégie thérapeutique (Règle d'or : Associer)

- Équivalence de base : 1 cigarette manufacturée ≈ 1 mg de nicotine réellement absorbée.
- Le patch transdermique (Traitement de fond) : Maintient un taux plasmatique régulier et supprime les symptômes généraux du manque (irritabilité, anxiété, faim, baisse de concentration).
- La Forme orale rapide (Traitement de crise) : Gommes, pastilles, inhaleur ou spray sublingual pour bloquer instantanément les envies impérieuses réflexes (post-repas, café, stress aigu).
- Bénéfice de l'association : Multiplie significativement les chances de succès durable par rapport à une monothérapie.

📌 Étape 4 : Sécuriser le bon usage et planifier le suivi

- Pose du patch : Peau propre, sèche, sans lésion ni poils (bras, omoplate, thorax). Alterner impérativement l'emplacement chaque jour. Ne jamais découper un patch à réservoir.
- Prise des gommes / comprimés : Ne jamais croquer ni avaler comme un bonbon. Sucer lentement, caler contre la joue dès sensation piquante, attendre que l'effet s'atténue, puis recommencer (biodisponibilité transmuqueuse).
- Planifier la visite de contrôle : Fixer un retour à l'officine sous 7 à 10 jours pour évaluer la tolérance et ajuster la posologie.

GUIDE D'AJUSTEMENT POSOLOGIQUE AU COMPTOIR

Situation clinique	Symptômes évocateurs	Conduite à tenir officinale
SOUS-DOSAGE (Très fréquent)	• Pulsions à fumer persistantes (craving) • Nervosité, irritabilité, agressivité • Fringales, envies de sucre • Troubles de l'humeur, anxiété	**AUGMENTER LA NICOTINE** ☞ Augmenter le dosage du patch (ex. 14 → 21 mg) ☞ Superposer 2 patchs si nécessaire (ex. 21 + 7 ou 21 + 14mg) ☞ Systématiser l'apport de formes orales
SURDOSAGE (Plus rare)	• Nausées, haut-le-cœur, hypersalivation • Bouche pâteuse, goût métallique • Céphalées, étourdissements, sueurs • Tachycardie, sensation de palpitations	**DIMINUER LA NICOTINE** ☞ Espacer ou réduire les prises orales ☞ Si persistance : passer le patch au palier inférieur
TROUBLES DU SOMMEIL (Sous timbre 24h)	• Rêves très réalistes ou cauchemars • Réveils nocturnes répétés • Difficultés d'endormissement	**ADAPTER LE RYTHME** ☞ Passer sur un patch 16 heures (retiré au coucher). ☞ Ou retirer le patch 24h avant de dormir et appliquer un timbre neuf au réveil avec prise orale immédiate

CADRE RÉGLEMENTAIRE et REMBOURSEMENT

➔ Prise en charge à 65% par l'Assurance Maladie : Traités comme des médicaments remboursables habituels. Tiers payant applicable. Aucun plafond annuel en montant ni en durée.

➔ Professionnels habilités à prescrire les TSN remboursables : Médecins, chirurgiens-dentistes, sages-femmes (également pour l'entourage de la femme enceinte/accouchée), infirmiers et masseurs-kinésithérapeutes : **les pharmaciens ne peuvent toujours pas prescrire de TSN**

ARGUMENTAIRE DE COMPTOIR : LEVÉE DES OBJECTIONS

? « J'ai peur de devenir dépendant des patchs ou des gommes à la nicotine. »

C'est impossible sous cette forme. La dépendance est causée par le pic rapide et brutal de nicotine apporté au cerveau par la fumée de cigarette (en 7 secondes). La nicotine des patchs et des gommes est absorbée très lentement, sans pic d'euphorie. Elle neutralise le manque sans nourrir l'addiction.

? « Si j'ai une envie irrésistible et que je craque, dois-je retirer mon patch ? »

Surtout pas ! Ne retirez jamais votre patch si vous fumez une cigarette. Vous ne risquez pas d'accident cardiaque. Cette envie montre simplement que votre traitement est sous-dosé : prenez plutôt une pastille ou une gomme en renfort, et nous ajusterons le dosage ensemble.

? « J'ai peur de grossir si j'arrête de fumer. »

La prise de poids est souvent due au grignotage de compensation causé par le manque de nicotine. Avec une substitution bien dosée, les fringales sont bloquées. Nous surveillerons également votre hygiène alimentaire et votre hydratation.

CONTACTS & RESSOURCES UTILES

Tabac Info Service : 39 89 (service gratuit + prix appel) et application mobile dédiée.
Espace Professionnels : tabac-info-service.fr (commande de kits, affiches, brochures d'officine).
Plateforme régionale Grand Est : mois-sans-tabac-grandest.fr (agenda des événements départementaux et contacts tabacologues locaux).
Recommandations HAS : has-sante.fr (Arrêt de la consommation de tabac et sevrage en premier recours).

Santé publique France 30/10/2026 : Mois sans tabac 2026 : le défi est lancé ! https://www.santepubliquefrance.fr/presse/mois-sans-tabac-2026-le-defi-est-lance
SPF15/10/2025 - Tabac - Données https://www.santepubliquefrance.fr/tabac/donnees
Tabac Info Service : Données sur l'efficacité du sevrage à 30 jours, outils d'accompagnement et prise en charge des TSN : https://www.tabac-info-service.fr
Ameli 04/12/2025 - Arrêt du tabac : quelle prise en charge pour les substituts nicotiniques ? https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiniques
Ministère de la Santé 26/10/2026 – Mois sans tabac : 30 jours pour amorcer le changement https://sante.gouv.fr/actualites-presse/actualites-du-ministere/article/mois-sans-tabac-30-jours-pour-amorcer-le-changement
Santé publique France – Données régionales Grand Est : Baromètre santé, prévalence tabagique régionale et comportements chez les 18-75 ans : https://www.santepubliquefrance.fr/regions/grand-est
ARS Grand Est 02/11/2026 – 11ème édition du Moi(s) sans Tabac I Préparez-vous à devenir un Ex-fumeur ! https://www.grand-est.ars.sante.fr/11eme-edition-du-mois-sans-tabac-i-preparez-vous-devenir-un-ex-fumeur
Mois Sans Tabac Grand Est : Plateforme régionale, programmation des actions locales et agenda : https://www.mois-sans-tabac-grandest.fr/agenda/