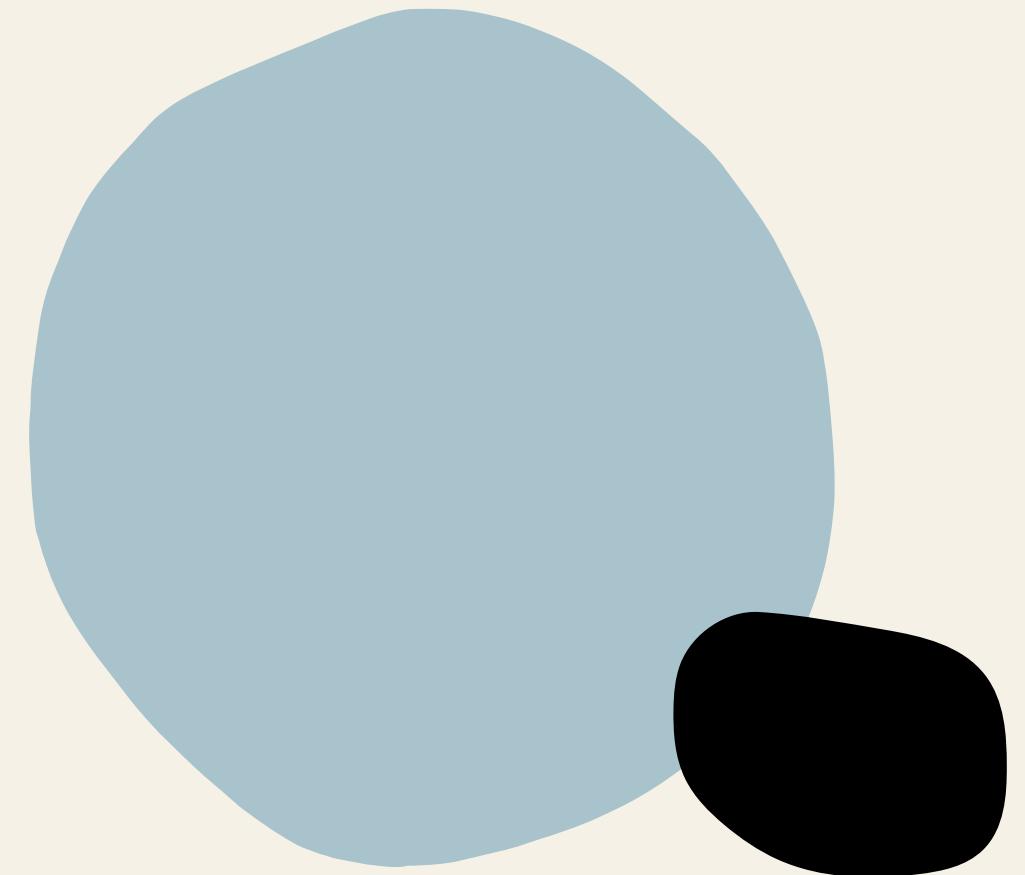


# *Alternatives actuelles au tabagisme*



*Stéphanie Brignone, Tabacologue,  
EPSM Fleury les Aubrais*

# SOMMAIRE

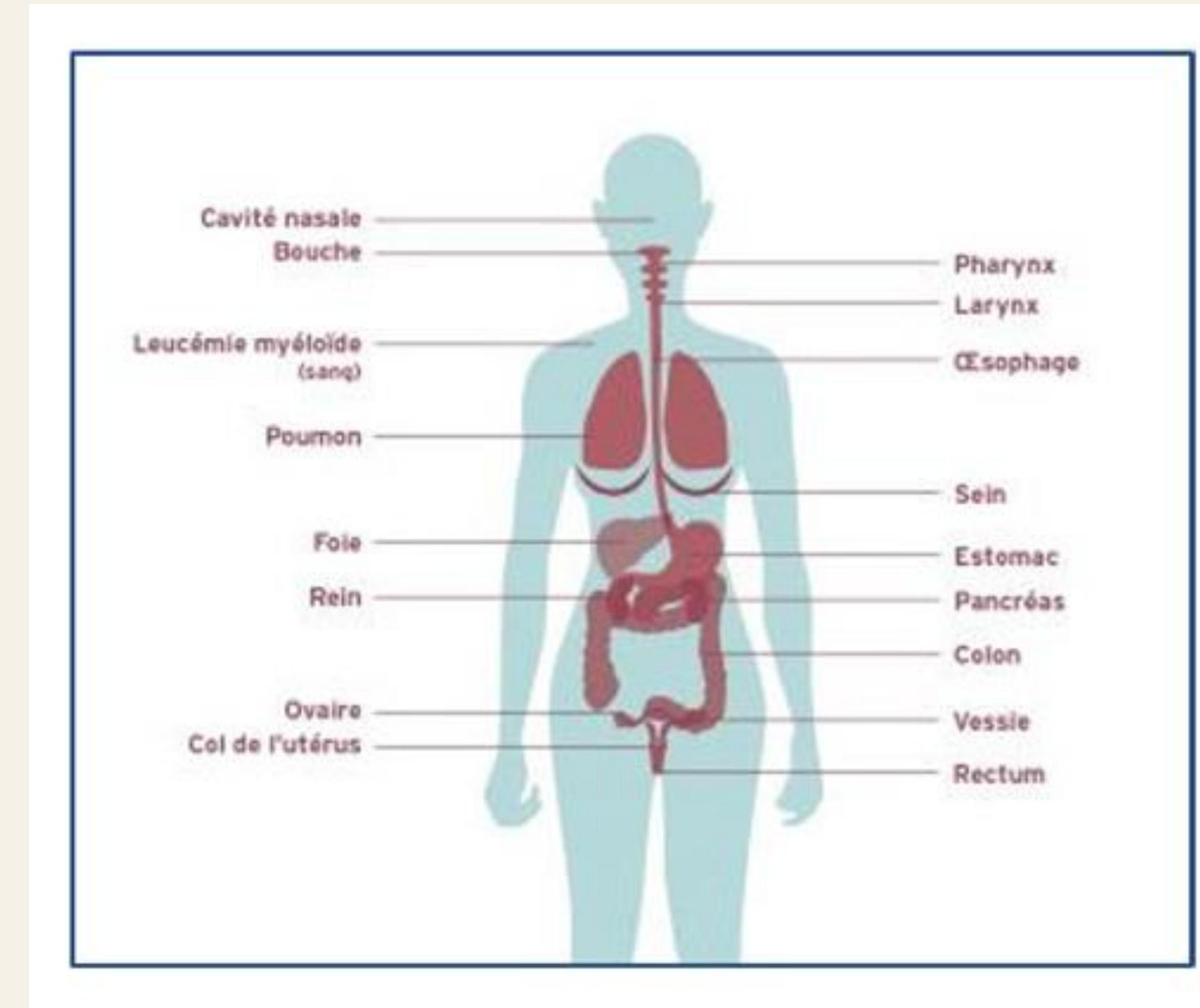
<i>état des lieux du tabagisme</i>	01	<i>tabac chauffé</i>	07
<i>Les substituts nicotiniques</i>	02	<i>pouches</i>	08
<i>la Varénicline</i>	03	<i>snus</i>	09
<i>la Cystisine</i>	04		
<i>la vapoteuse</i>	05	<i>perles de nicotine</i>	10
<i>puff semi jetable</i>	06	<i>conclusion</i>	11



# *état des lieux du tabagisme*

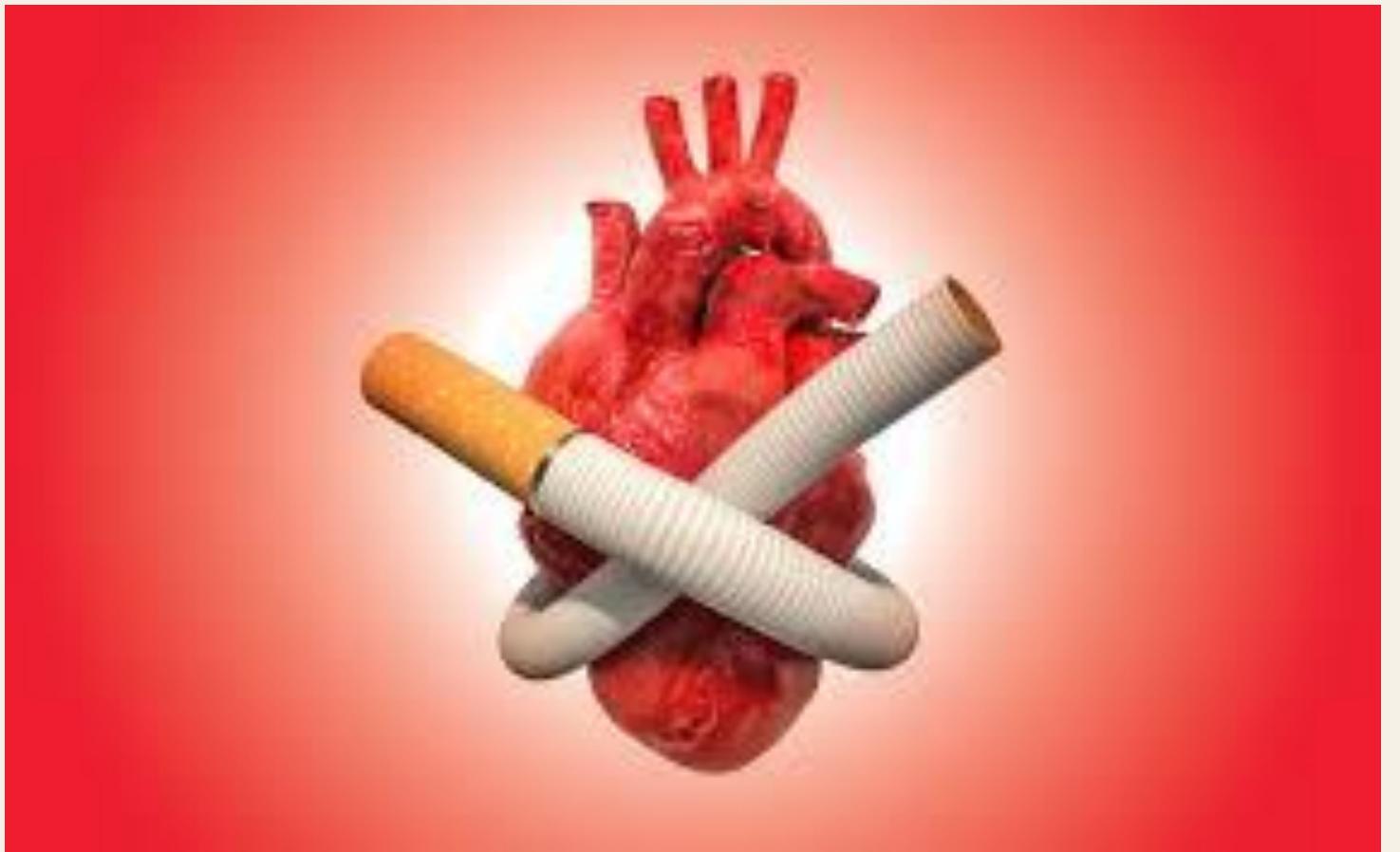
- *consommation en baisse*
- *Co-addiction fréquente*
- *majore les risques de dépression et d'idées suicidaires*
- *1er facteur de risque de cancer*
- *1er facteur de risque de maladies cardio-vasculaires*

# 1er facteur de risque de cancer



# *1er facteur de risque de maladies cardio-vasculaires*

- nombre de cigarettes fumées/jour
- durée d'exposition au tabagisme



**1 cig/j = 3 fois plus de risques d'infarctus**

*Alternatives  
validées*



# *les substituts nicotiniques*

Aide de première intention validée :

- Patchs et substituts oraux (pastilles, sprays...)
- Remboursés à 65% par assurance maladie
- Délivrent de la nicotine sous 2 formes:
  - Libération prolongée (LP) pour les patchs
  - Libération immédiate (LI) pour les formes orales

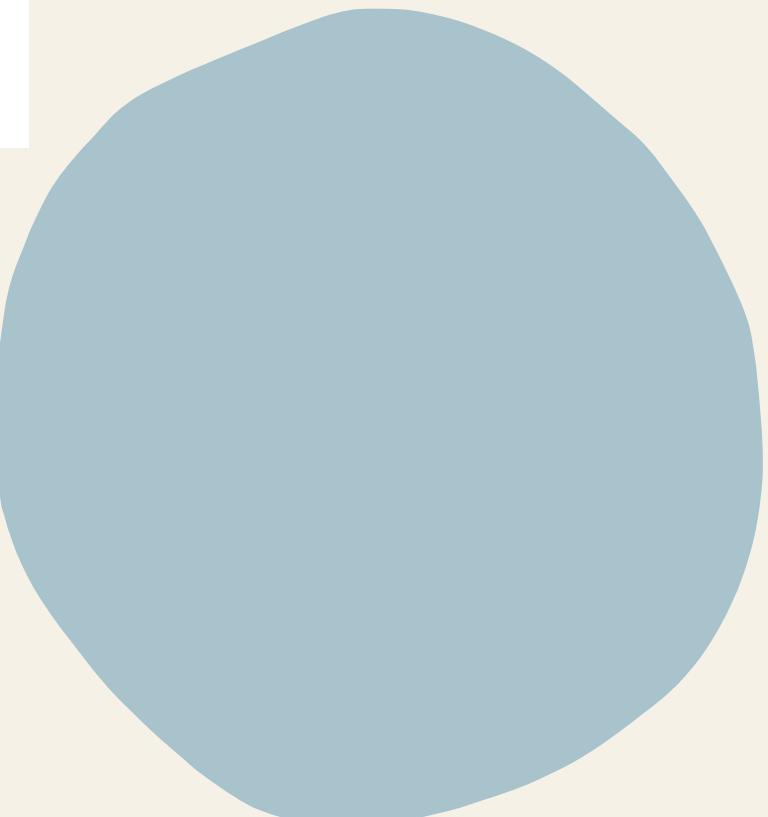


*Des limites pour certains patients*

- Certains continuent à fumer // sous dosage nicotinique ?
  - Incapacité à arrêter les substituts // pas de dépendance aux TNS
- > *Importance dose nécessaire et suffisante pour éviter les signes de sevrage*

# la Varénicline

- inscription à la liste des médicaments remboursables (JO du 20.05.2025):  
Champix\* 1 mg
- traitement de deuxième intention
- des CI
- posologie:
  - >*de jour 1 à 3: 0.5 mg une fois par jour*
  - >*de jour 4 à 7: 0.5 mg deux fois par jour*
  - >*de jour 8 à la fin du traitement: 1 mg deux fois par jour*

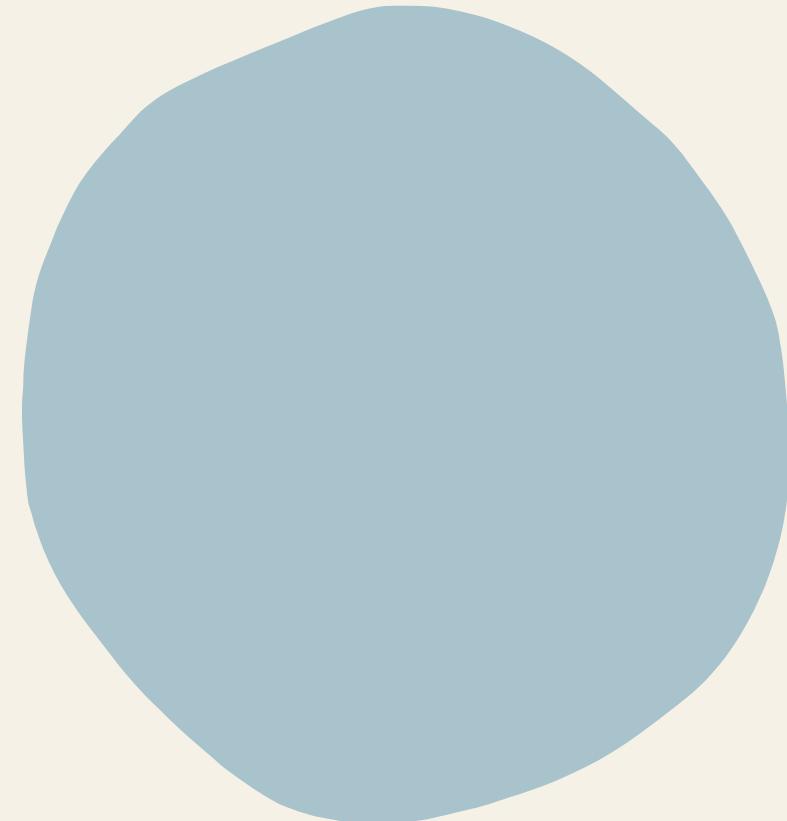
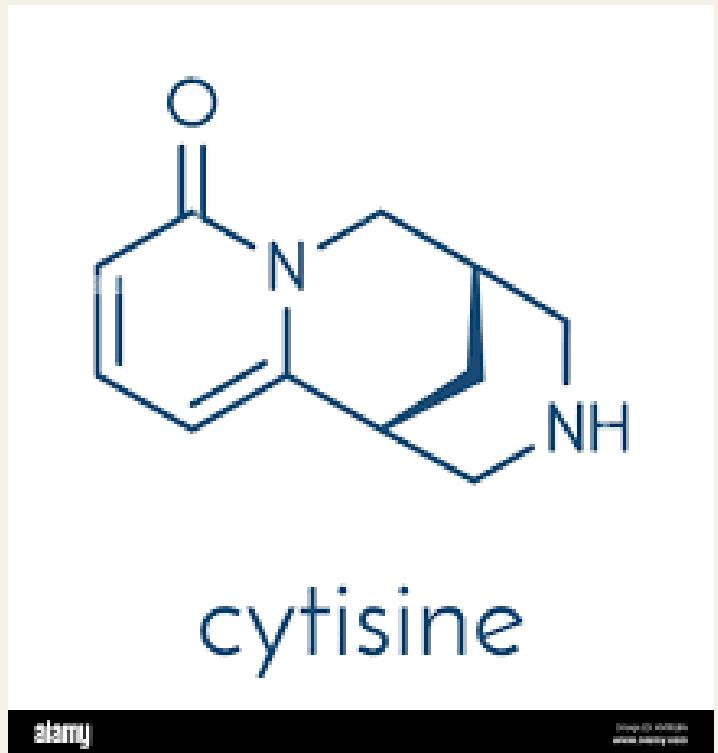


*Alternative  
validée*



# la Cytisine

- aide au sevrage tabagique dans les pays de l'est depuis 50 ans
- reconnu par l'OMS depuis septembre 2025
- cure de 25 jours
- efficacité comparable à la varénicline



*Alternatives  
NON validées*



# *la vapoteuse*

*Dispositif qui produit une vapeur inhalable à partir d'un liquide*

- Base: propylène glycol+ glycérine végétale+ arômes+ eau
  - Peut contenir de la nicotine

*Avantages :*

- absence de combustion : pas d'exposition au CO ni aux goudrons

- Maintien d'une gestuelle

*Limites :*

- Effets à long terme encore partiellement connus.
- Risques cardiovasculaires majorés en cas de Vapo-tabagisme
  - interdit à la vente aux mineurs

*Conseils :*

- Norme AFNOR

- S'hydrater ++



# *différentes vapoteuses*



*vape box mods*



*pods*



*cigalikes*



# *puff semi-jetable*



- *remplace les puff interdites à la vente*
- *sels de nicotine*
- *rechargeable une fois*

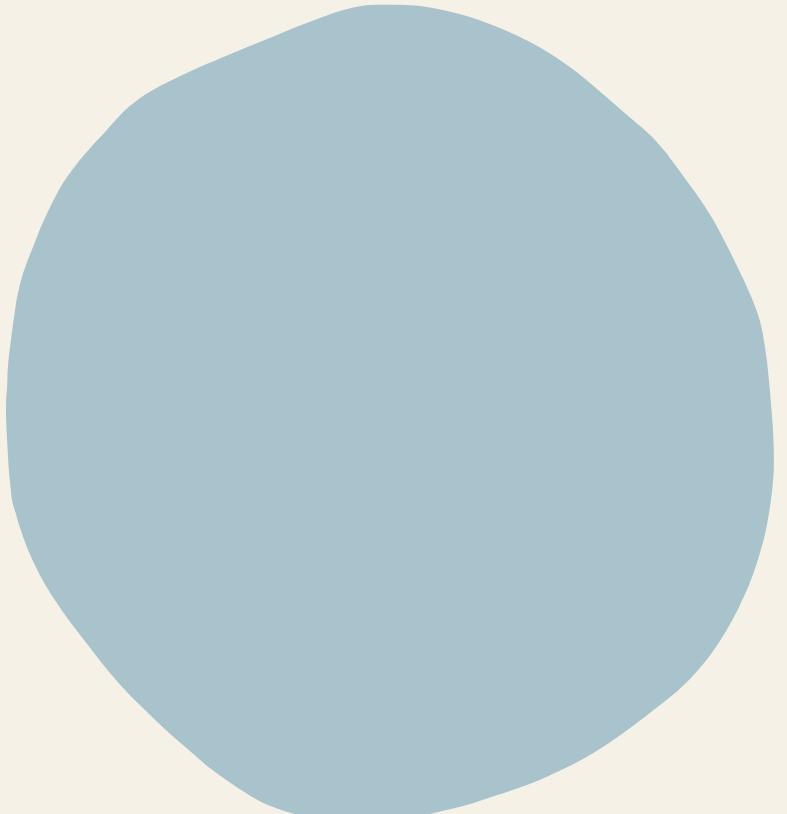
# Tabac chauffé

- *buralistes*
- *contient du tabac*
- *pas de combustion*



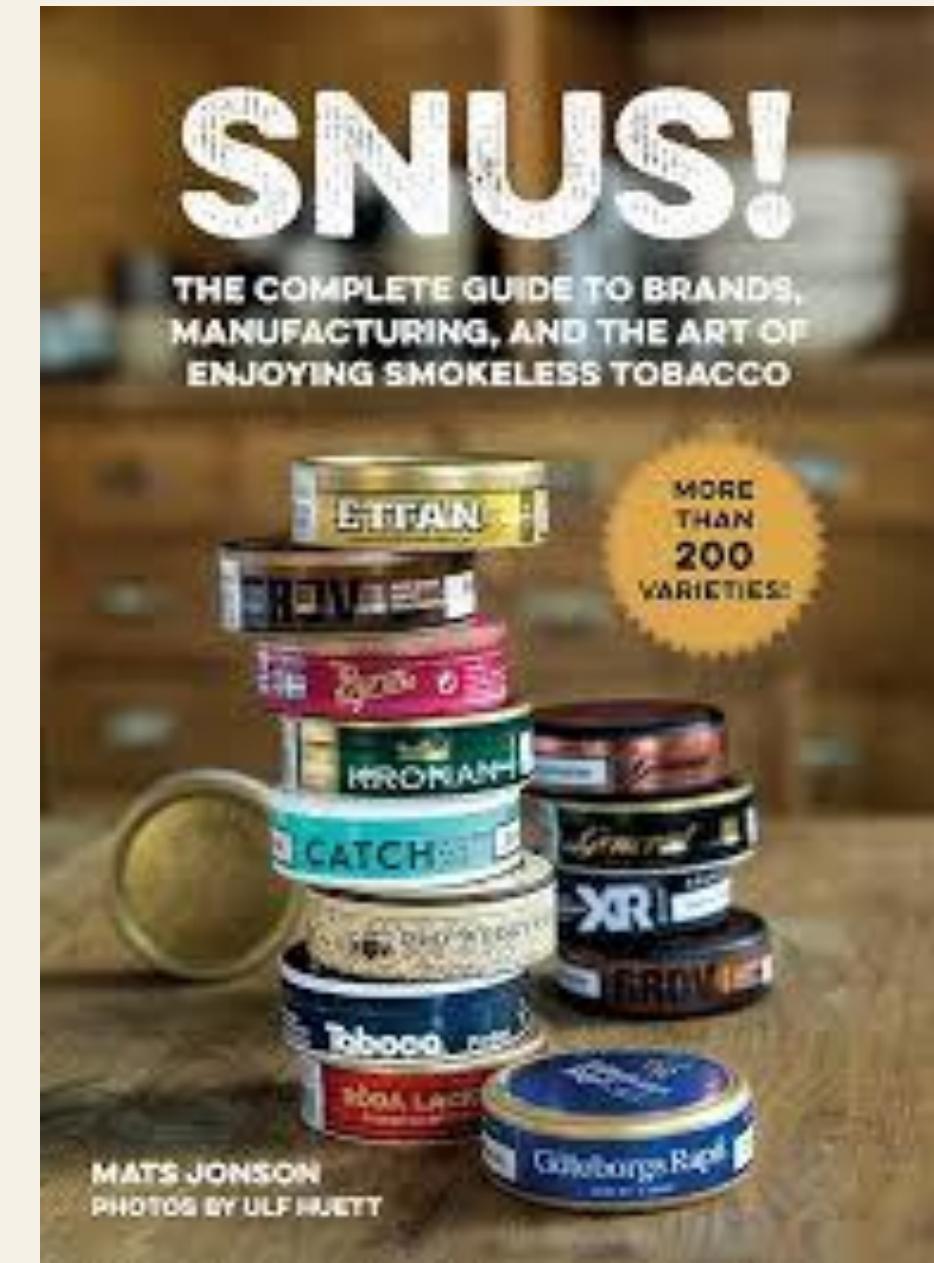
# Pouches

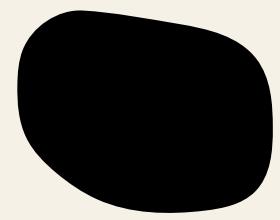
- jusqu' à 20 mg de nicotine
- arômes multiples
- buralistes et internet
- différents des snus



# Snus

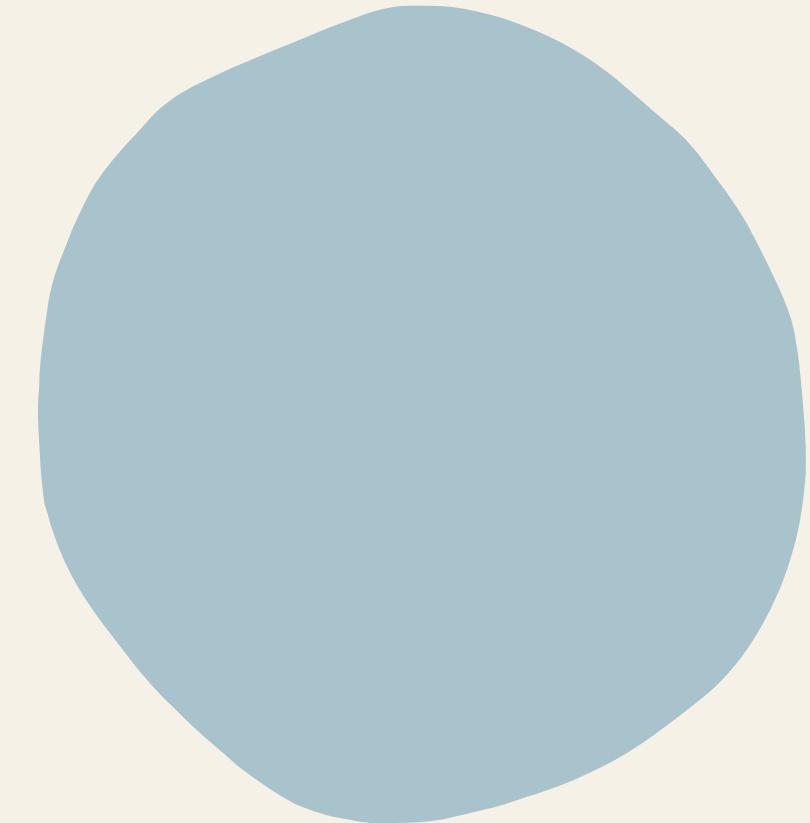
- *interdit à la vente en Europe*
- *lamelles humides de tabac*
- *6-12 mg de nicotine*



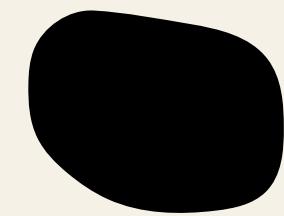


# METATINE

- *Nicotine de synthèse, 3.3 fois plus addictive que nicotine*
- *éliquides et pouches étiquetés “sans nicotine”*
- *interdit à la vente en Europe mais vide juridique*



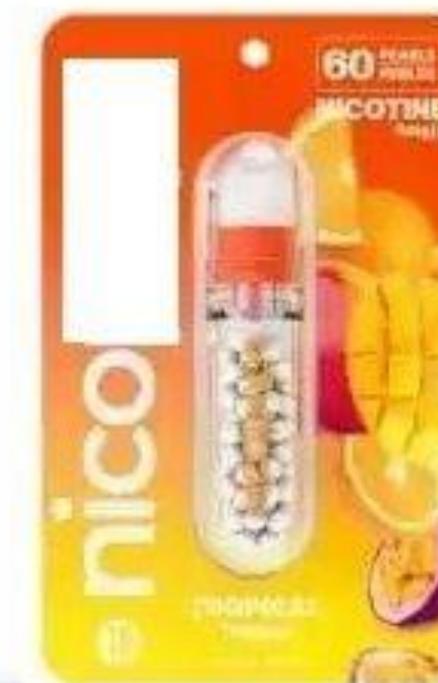
# perles de nicotine



- 8mg de nicotine
- buralistes



Perles de nicotine aromatisées  
fruits rouges -



Perles de nicotine aromatisées  
tropical



Perles de nicotine aromatisées  
menthe glaciale

Des couleurs, des arômes, un emballage attraitif. Tout pour attirer les jeunes !

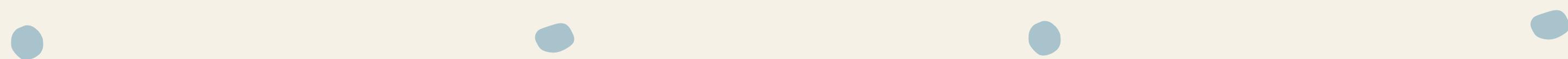


*JO:DÉCRET 2025-898*  
*05/09/2025*

- Art. R. 5132-45. - La production, la fabrication, le transport, l'importation, l'exportation, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition et l'emploi de produits à usage oral contenant de la nicotine sont interdits sur le territoire national.
- cela concerne les pouches, billes, perles
- applicable dès mars 2026

# *En conclusion*

*les alternatives validées sont mises en place pour l'aide au sevrage tabagique des fumeurs...*



*les alternatives non validées sont fabriquées, en majorité, par l'industrie du tabac pour cibler les plus jeunes, via les réseaux sociaux, et entretenir le doute autour de ces produits...*