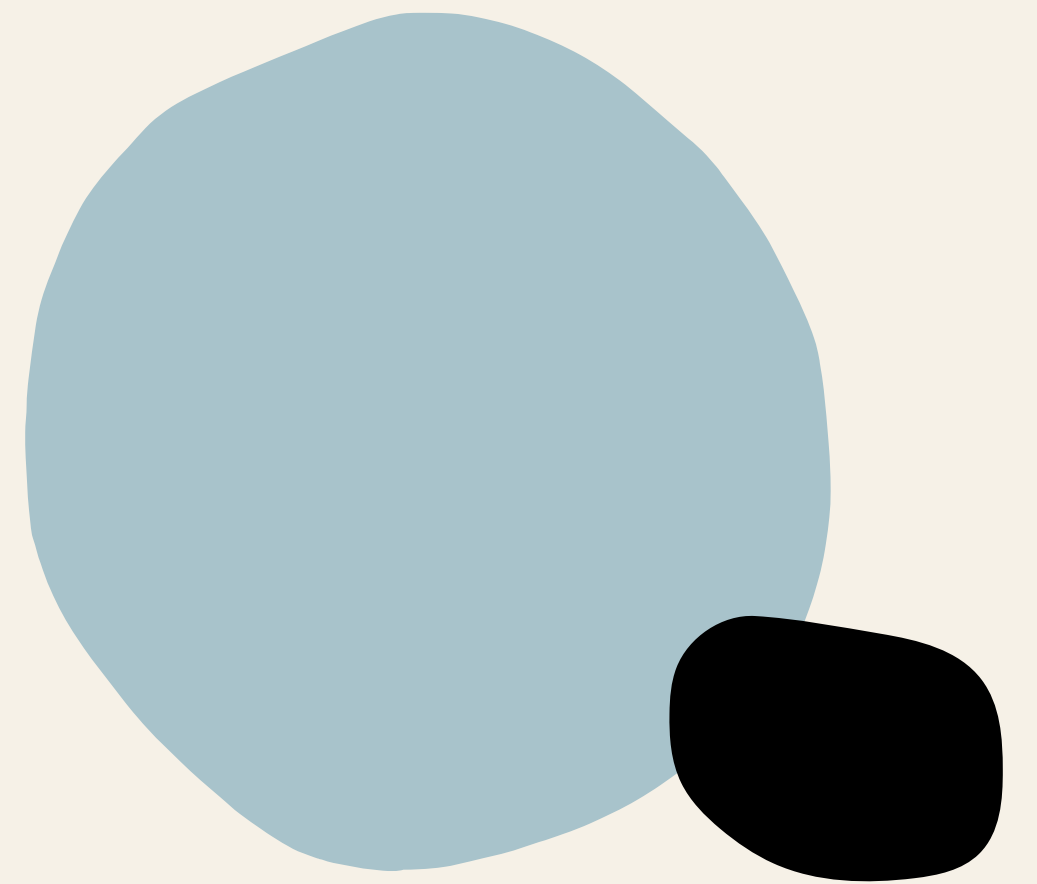


Alternatives actuelles au tabagisme



*Stéphanie Brignone, Tabacologue,
EPSM Fleury les Aubrais*

SOMMAIRE

état des lieux du tabagisme **01**

Les substituts nicotiniques **02**

la Varénicline **03**

la Cystisine **04**

la vapoteuse **05**

puff semi jetable **06**

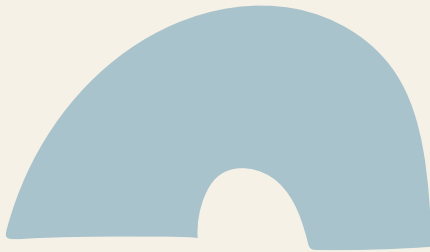
tabac chauffé **07**

pouches **08**

snus **09**

perles de nicotine **10**

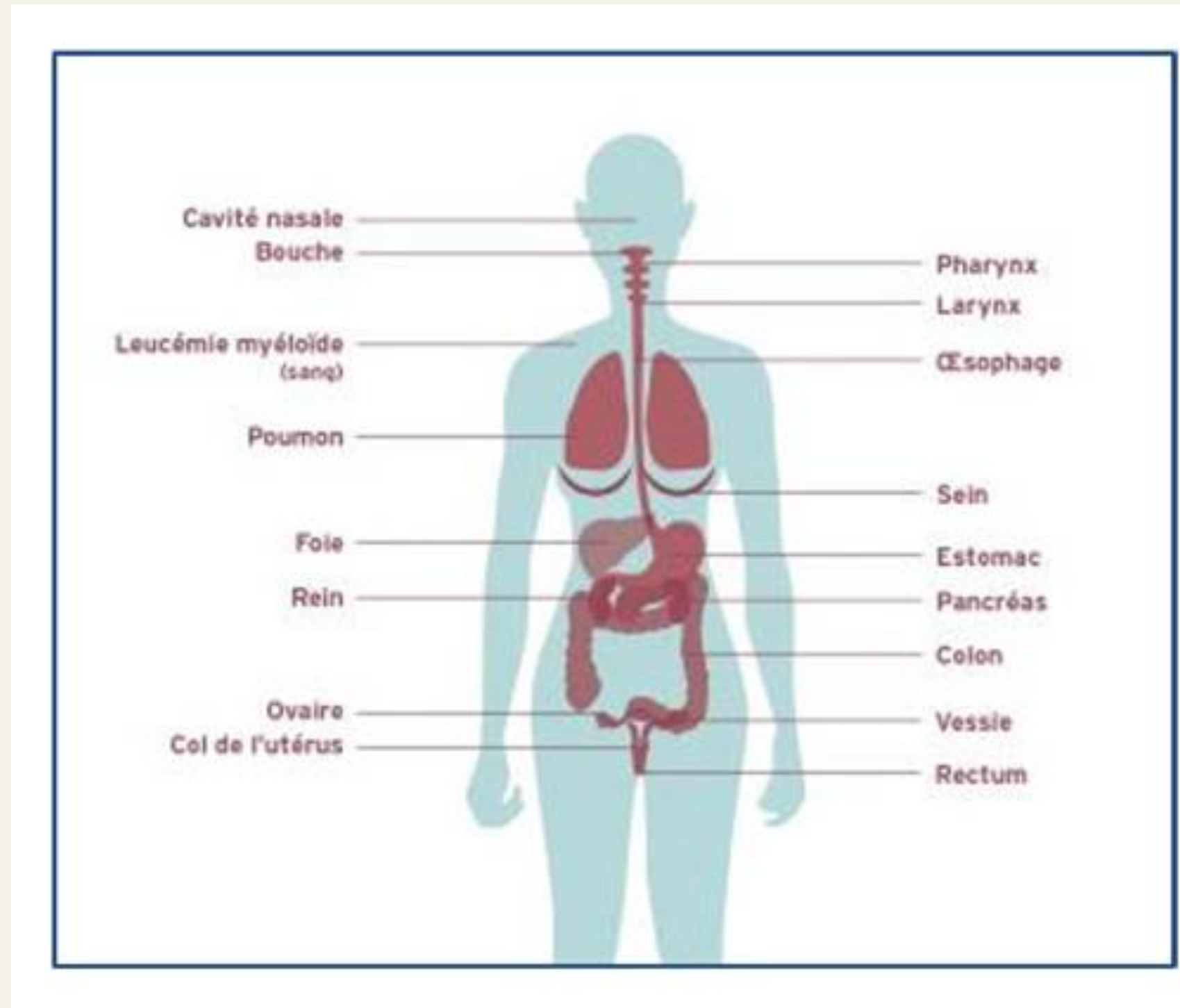
conclusion **11**



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



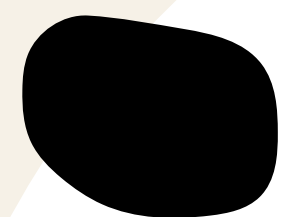
1er facteur de risque de maladies cardio-vasculaires

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



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

Alternatives validées



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

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*

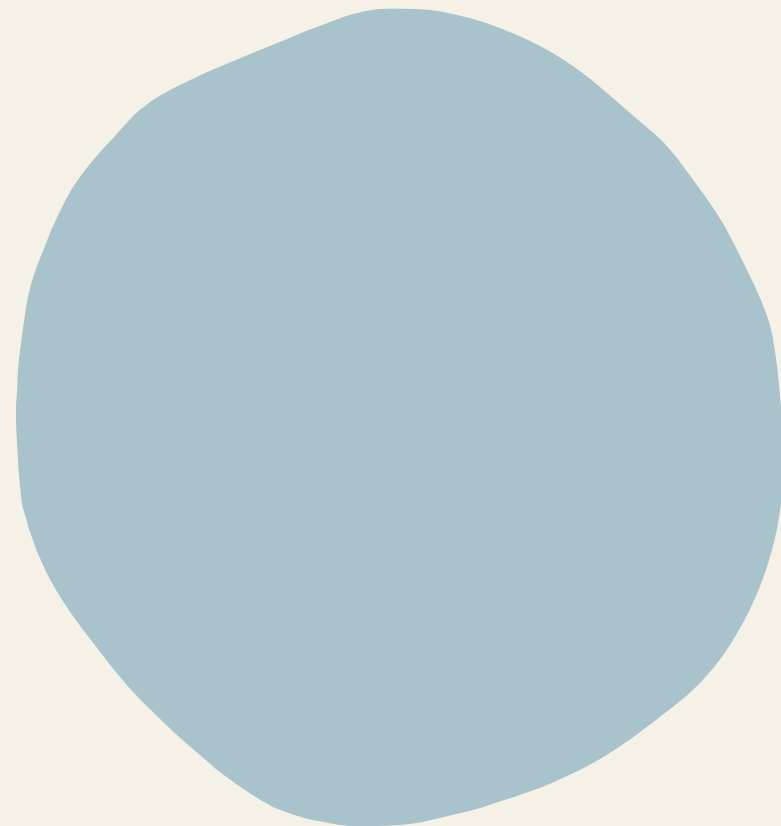
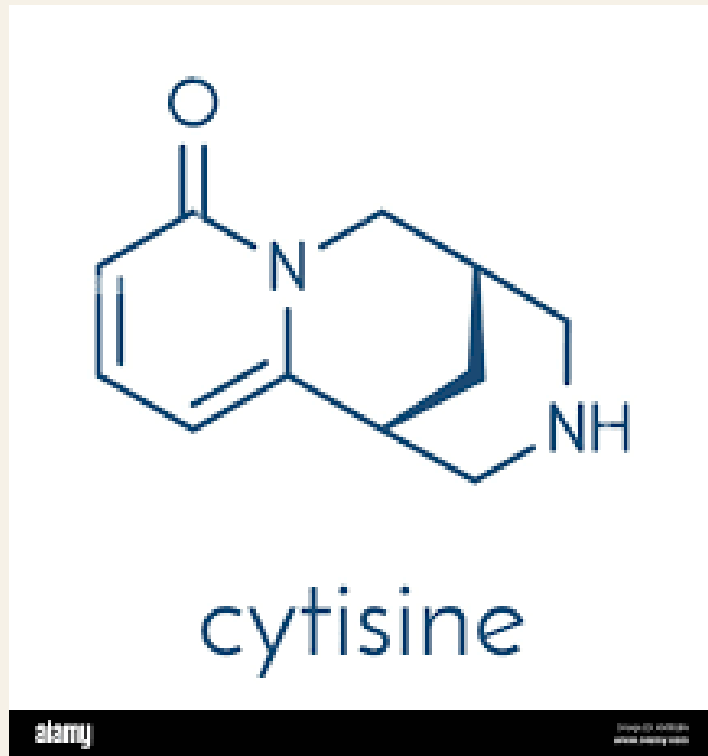


Alternative validée



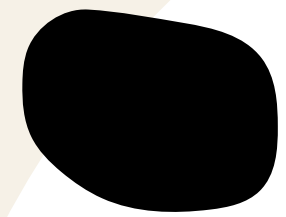
la Cytisine

- *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



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

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*

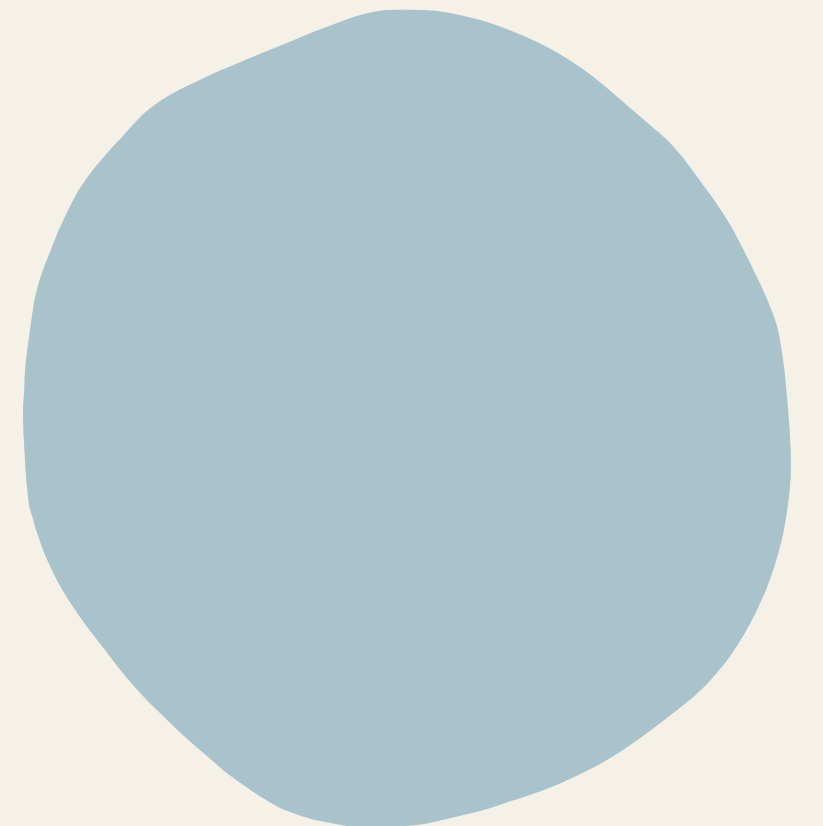
● *Tabac chauffé*

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



Pouches

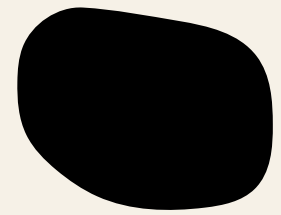
- *jusqu' à 20 mg de nicotine*
- *arômes multiples*
- *buralistes et internet*
- *différents des snus*



Snus

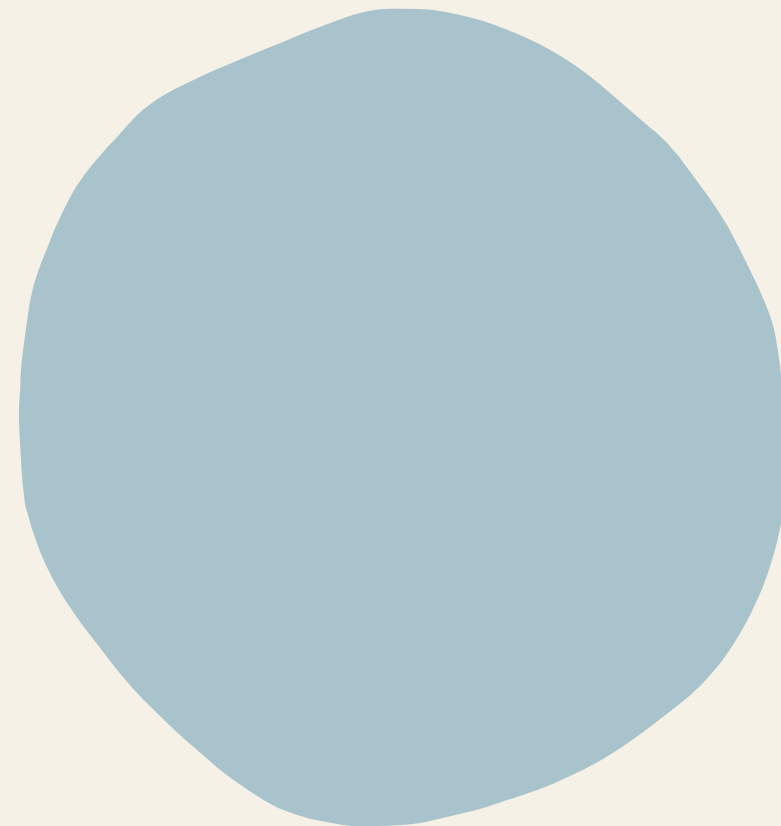
- *interdit à la vente en Europe*
- *lamelles humides de tabac*
- *6-12 mg de nicotine*





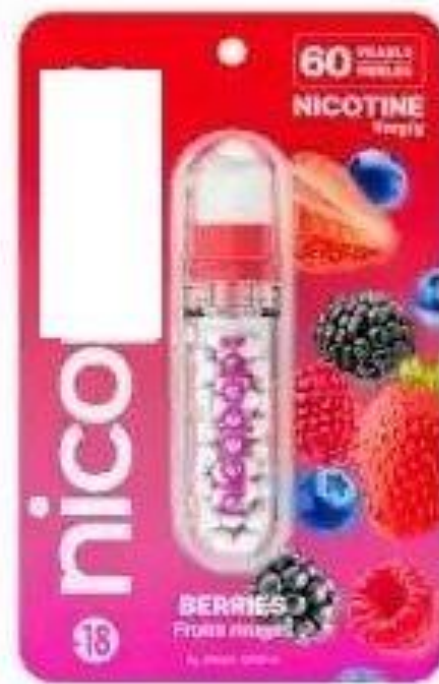
METATINE

- *Nicotine de synthèse, 3.3 fois plus addictive que nicotine*
- *eliquides 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 attratif. Tout pour attirer les jeunes !



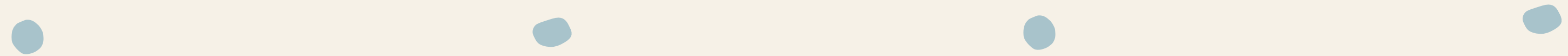
JO:DÉCRET 2025-898

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...*