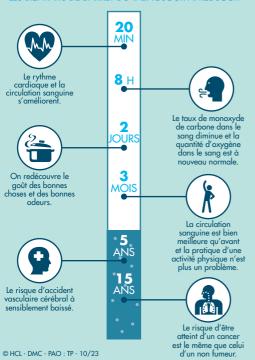
ARRÊTER DE FUMER

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR





CONSULTATIONS TABAC

Numéro Unique HCL

- 04 72 11 69 69 / 31 69 69 (interne HCL)

Hôpital Renée Sabran

Pneumologie : 04 94 38 17 40

Pour rappel

- Les substituts nicotiniques peuvent être prescrits par : médecins, sages-femmes, infirmiers, chirurgiens-dentistes, masseurskinésithérapeutes (ordonnance 2016-623 du 19 mai 2016).
- Depuis le 1^{er} janvier 2019, les substituts nicotiniques sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie (liste sur ameli.fr), complétés jusqu'à 100 % selon la complémentaire santé.

Les HCL sont engagés dans la démarche Hôpital sans tabac.



PAS DE SURISQUE À FUMER AVEC UN PATCH

Dans tous les cas :

- Coller le patch le matin, le plus tôt possible, garder 24 h sauf si cauchemars ou réveils fréquents, dans ce cas à retirer au coucher. (changer d'emplacements tous les jours : applications sur toutes les zones du corps possible).

 Fortement conseiller d'associer les patchs à des formes orales de substituts nicotiniques (sauf contre-indication).
- Contrôler 24 h après la mise en place du traitement les signes de sous dosage (les plus fréquents : fortes envies de fumer persistantes, irritabilité) ou les signes de surdosage (rares : nausées, céphalées) et augmenter ou diminuer les doses de patchs.

| Nombre de cigarettes | Dosage du Patch | 1 cigarette roulée = 2 cigarettes manufacturées 1 cigarillo = 4 cigarettes manufacturées 1 joint de cannabis = 4 cigarettes manufacturées 1 chicha = 40 cigarettes manufacturées |
|-------------------------------------|---|---|
| < 10 cigarettes manufacturées | 1 patch de nicotine 14 mg/24 h | |
| 10 à 19 cigarettes manufacturées | 1 patch de nicotine 21 mg/24 h | |
| 20 à 29 cigarettes manufacturées | 1 patch de nicotine 21 mg/24 h le matin et 1 à 14 mg/24 h à midi* | Substituts oraux disponibles aux HCL |
| | | Gommes à mâcher |
| ≥ 30 cigarettes manufacturées | 1 patch de nicotine 21 mg/24 h le matin et 1 à 21 mg/24 h à midi* | Pastilles à sucer |
| | | Inhaleur |

^{*}Dans le cas de la pose de plusieurs patchs par 24 h ; ne pas enlever le patch du matin lorsau'on colle celui du midi.