

Patch et gommes : comment s'en servir pour arrêter de fumer ?

Le tabac est une substance particulièrement addictive. Plusieurs produits à base de nicotine sont commercialisés pour aider les fumeurs au sevrage : patchs, chewing-gums et inhalateurs. Tous sont utiles, mais pas pour la même chose.

Les chewing-gums et les inhalateurs :

- procurent brutalement une grosse dose de nicotine, ce qui renforce la dépendance,
- remplacent la cigarette et masquent momentanément le craving, mais ne favorisent pas l'arrêt du tabac.

Il convient donc de ne pas les utiliser pour cesser de fumer, mais ils peuvent être très utiles aux fumeurs dépendants empêchés de fumer pendant un trajet (avion+++) de plusieurs heures.

Les patchs :

- apportent une dose de nicotine à action lente, ce qui anihile la dépendance ("action addictolytique"),
- ne provoquent pas de dépendance,
- sont sans danger (ils sont notamment utilisés chez les patients récemment victimes d'un infarctus du myocarde),
- n'exposent qu'à un surdosage en nicotine (nausées, maux de tête, insomnie) lorsqu'ils sont fumés (ce que certains font !!!).

Un patch à 21 mg équivaut à un paquet de cigarettes.

Au début du sevrage, il faut adapter le nombre de patchs au nombre de paquets fumés habituellement (2 patchs en même temps en cas de consommation antérieure de 2 paquets / jour).

Cette façon de faire supprime totalement le craving et simplifie considérablement le sevrage.

Pendant une grossesse, diviser les doses par 2 et utiliser des patchs dosés à 7 mg ou 14 mg de nicotine.

Sources : HAS et Dr Catherine Burugorri (Biscarosse).

Le Dico du doc



Craving



Terme anglo-saxon signifiant « désir ardent, appétit insatiable », choisi par les psychiatres nord-américains pour qualifier un symptôme majeur de la dépendance : l'envie intense et irrésistible de consommer un produit ou de faire quelque chose alors que l'on ne veut pas le faire.

Le craving est caractéristique des addictions. Il explique la difficulté à s'arrêter de consommer le produit addictif.

Il est tellement lié à l'addiction que, quand une personne accrochée à un produit parvient, du premier coup, à stopper sa consommation sans craving, les médecins considèrent qu'il ne s'agissait pas réellement d'une addiction.

Pour un patient victime d'addiction, le craving est doublement douloureux : d'une part il ressent les symptômes du manque et, d'autre part, il se maudit d'être incapable de résister à l'envie qu'il réproouve.

Chez les patients qui essaient de se sevrer, le craving est le principal mécanisme de rechute. Si vous êtes dans ce cas, rassurez-vous : la rechute est une étape quasi-obligée dans le processus de guérison d'une addiction.

Source : Dr C. Burugorri. Atelier MFPS. 8 avril 2015. Paris.

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite modéré
- Allergie pollens élevé

Sources : RNSA, ECDC, Santé Publique France, Open Rome

Plantain, orties, châtaignier

La pluie des jours derniers a réduit le risque pollinique, provisoirement.

Risque pollinique en France métropolitaine
Semaine du 29 juin au 8 juillet 2017

