




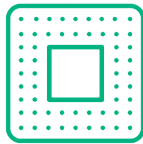










Choix d'une méthode d'aide à l'arrêt du tabac

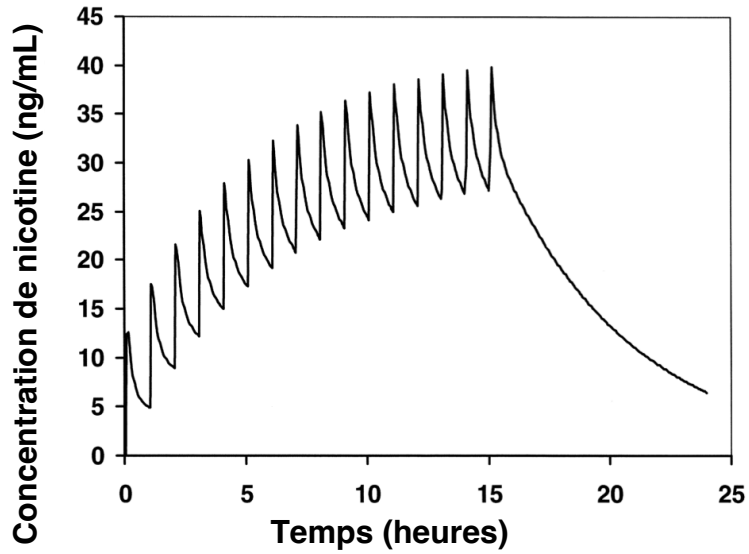
	SUBSTITUTS NICOTINIQUES						COMBINATION	
Produit	Nicorette® Microtab Comprimés sublinguaux	Nicorette® / Nicotinell® Comprimés à sucer	Nicorette® / Nicotinell® Gommes à mâcher	Nicorette® Inhaler	Nicorette® Spray	Nicorette® Patch Nicotinell® Patch	Patch & Substituts nicotiniques Plusieurs possibilités de combinaison	
								
	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	Liste D	
Utilisation/ Administration	Compr. sublinguaux <i>action rapide</i>	Compr. à sucer <i>action rapide</i>	Gomme à mâcher <i>action rapide</i>	Inhalateur <i>action rapide</i>	Spray buccal <i>action rapide</i>	Patch <i>action prolongée</i>	Patch & autre substitut nicotinique	
Concentrations disponibles	2 mg	1 mg / 2 mg	2 mg / 4 mg	10 mg	1 mg / pulvérisation	21, 14 et 7 mg / 25, 15 et 10 mg	voir patch & autre produit à action rapide	
Posologie	8-12x / jour selon besoin	8-12x / jour selon besoin	8-12x / jour selon besoin	6-12x / jour selon besoin	12-25x / jour selon besoin	1x / jour pendant 16 ou 24 h ou selon besoin	Patch 1x / jour + substituts nicotiniques au choix	
Avantages pour les utilisateur.rice.s	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter de fumer en toute discrétion 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter de fumer en toute discrétion 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible en différents concentrations et goûts • Arrêter de fumer activement 	<ul style="list-style-type: none"> • Simulation du rituel «main-bouche » 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible en différents goûts • Aide rapide après 30 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible en différentes concentrations • 1x par jour • Apport de nicotine continu 	<ul style="list-style-type: none"> • En cas de forte ou d'incontrôlable envie de fumer • En cas de rechute sous monothérapie 	
Effets indésirables / Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la peau 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritation de la peau ainsi que de la bouche et de la gorge • Hoquet • Nausées
Efficacité	++	++	++	++	+++	++	+++	
Dépendance	+	+	+	+	+	+	+	
Prix par emballage	~ 65.- CHF 100 comprimés de 2 mg	~ 25.- CHF 36 comprimés de 2 mg	~ 20.- CHF 30 gommes à mâcher de 2 mg	~ 65.- CHF 42 cartouches de 10 mg	~ 60.- CHF 150 pulvérisations	~ 100.- CHF 14 patchs de 15 mg	~ 120.- CHF Combinaison de substituts	
Prix par jour (par rapport à un paquet de cigarettes*)	~ 6.- CHF par jour 	~ 6.- CHF par jour 	~ 5.- CHF par jour 	~ 9.- CHF par jour 	~ 6.- CHF par jour 	~ 6.- CHF par jour 	~ 11.- CHF par jour 	

Choix d'une méthode d'aide à l'arrêt du tabac

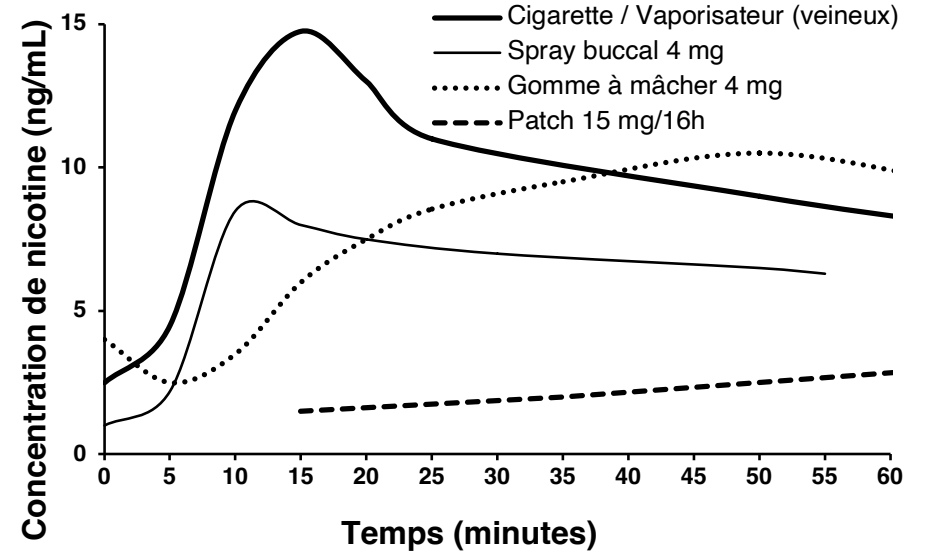
	SANS MÉDICAMENTS			THÉRAPIE MÉDICAMENTEUSE			NOUVEAUX PRODUITS À BASE DE NICOTINE	
Produit	Thérapie cognitivo-comportementale	Entretien motivationnel	Arrêter de fumer sans aide Réduction des cigarettes	Varénicline Champix®	Bupropion® Zyban® <i>uniquement sur ordonnance médicale</i>	Cytisin® Tabex®, Desmoxan® <i>Uniquement sur ordonnance médicale</i>	Vaporisateurs avec nicotine / Vaprette Plusieurs marques	Nicotine Pouches Plusieurs marques
				Liste B+	Liste A	Pas disponible en CH	Magasins spécialisés	Magasins spécialisés
Utilisation/Administration	Consultation	Consultation	Initiative individuelle	Comprimés	Comprimés	Capsules / Comprimés	Vaporisateur	Nicotine Pouches
Concentrations disponibles	-	-	-	0.5 mg / 1 mg	150 mg	1.5 mg	Différentes concentrations	Différentes concentrations
Posologie	-	-	-	2x / jour	2x / jour	6x / jour, puis 2x / jour	Selon besoin	Selon besoin
Avantage pour les utilisateur.rice.s	<ul style="list-style-type: none"> Pas de traitement médicamenteux Apprendre des stratégies pour faire face à l'envie de fumer Renforcer la confiance en sa propre capacité d'abstinence 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de traitement médicamenteux Changement de comportement grâce à ses propres arguments/motivations 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de traitement médicamenteux Pas de consultation Différentes méthodes : arrêter de fumer d'un seul coup ou méthode progressive 	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter de fumer en toute discrétion Prise en charge par l'assurance de base sous certaines conditions 	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter de fumer en toute discrétion Prise en charge par l'assurance de base sous certaines conditions 	<ul style="list-style-type: none"> Arrêter de fumer en toute discrétion Peut être utilisé lorsque d'autres méthodes n'ont pas été efficaces 	<ul style="list-style-type: none"> Simulation du rituel «Main-bouche» Peut être utilisé lorsque d'autres méthodes n'ont pas été efficaces 	<ul style="list-style-type: none"> Produit sans tabac Disponible en différents goûts
Effets indésirables / Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> Temps consacré à la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> Temps consacré à la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilité, colère, nervosité Fatigue Anxiété Mauvaise humeur «Craving» (Forte envie de tabac) 	<ul style="list-style-type: none"> Nausées Troubles du sommeil Changements d'humeur Cauchemars 	<ul style="list-style-type: none"> Troubles du sommeil Bouche sèche Maux de tête Troubles de l'humeur Troubles digestifs 	<ul style="list-style-type: none"> Maux de tête Nausées Troubles du sommeil Troubles gastro-intestinaux 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche et de la gorge Exposition à des substances nocives Toux 	<ul style="list-style-type: none"> Hoquet Nausées Risque de dépendance
Efficacité	++	(+)	(+)	+++	++	+++	+++	++
Dépendance	-	-	-	-	-	-	+++	++
Prix par emballage	individuel selon tarif / nombre de consultations	individuel selon tarif / nombre de consultations	Gratuit	~ 100.- CHF 56 comprimés de 1 mg	~ 55.- CHF 30 comprimés de 150 mg	~ 90.- CHF 100 comprimés de 1.5 mg	~ 20 / 70.- CHF Kit de démarrage	~ 7.- CHF 1 boîte à 21 sachets
Prix par jour (par rapport à un paquet de cigarettes*)	individuel selon tarif / nombre de consultations	individuel selon tarif / nombre de consultations	Gratuit	~ 4.- CHF par jour	~ 4.-CHF par jour	~ 4.- CHF par jour	~ 2-3.- CHF par jour	~ 2-3.- CHF par jour

Graphiques

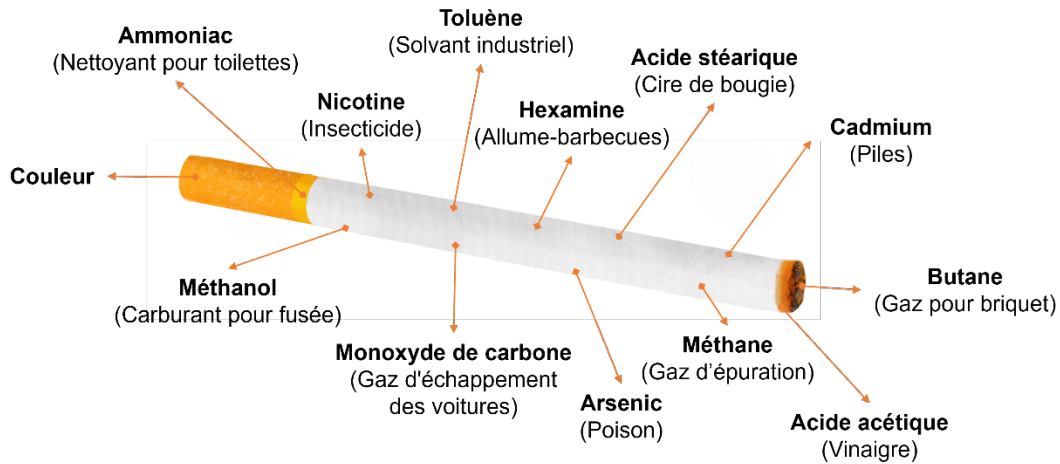
ÉVOLUTION DU TAUX DE NICOTINE DES FUMEUR·EUSE·S SUR 24 HEURES



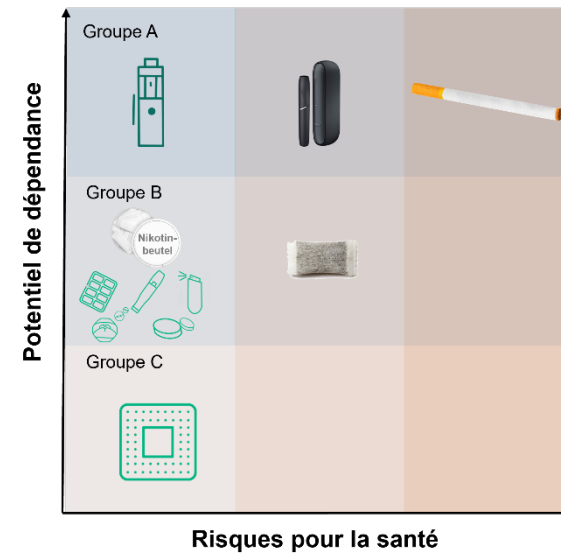
TAUX DE NICOTINE AU FIL DU TEMPS SELON LA MÉTHODE D'ADMINISTRATION



COMPOSANTS D'UNE CIGARETTE



POTENTIEL DE DÉPENDANCE VS. RISQUES POUR LA SANTÉ



References

Substituts nicotiniques (Nicorette ®, Nicotinell ®), Bupropion (Zyban ®), Varénicline (Champix ®), vaporisateur - informations sur les médicaments, efficacité, dépendance, prix :

1. Stiftung Refdata. www.swissmedicinfo.ch [Internet]. refdata. Available from: <https://www.swissmedicinfo.ch/>
2. Jakob J, Cornuz J, Auer R, Sadowski IJ, Cardinaux R, Selby K. Outil d'aide à la décision comparant les traitements pharmacologiques pour l'arrêt du tabac. Revue Médicale Suisse. 2017;13(566):1191–4.
3. Hempel-Bruder C, Habfast-Robertson I, Durand MA, Berlin I, Marti J, Khazaal Y, et al. Combining default choices and an encounter decision aid to improve tobacco cessation in primary care patients: protocol for a cluster randomized trial. BMC Prim Care. 2022 Sep 24;23(1):246.

Avantages des substituts nicotiniques pour les utilisateur.ice.s :

4. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG. Nicotinell® [Internet]. Available from: <https://www.nicotinell.de/>
5. JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH. Nicorette® [Internet]. Available from: <https://www.nicorette.ch/>

Cytisine (Tabex ®, Desmoxan ®, Cravv ®, Asmoken ®), Thérapie cognitivo-comportementale, Entretien motivationnel - informations, efficacité, dépendance, prix :

6. Stopsmoking.ch. Aufhören mit Rauchen [Internet]. Stopsmoking. 2023. Available from: <https://www.stopsmoking.ch/>
7. FMH Public Health. PEPrä [Internet]. Available from: <https://www.pepra.ch/de/tabak>

Arrêter de fumer sans aide - informations, symptômes de sevrage :

8. Lindson N, Klemperer E, Hong B, Ordóñez-Mena JM, Aveyard P. Smoking reduction interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. 2019. Available from: <https://www.readcube.com/articles/10.1002%2F14651858.cd013183.pub2>
9. Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz - Raucherberatung in der Apotheke [Internet]. Available from: <https://www.apotheken-raucherberatung.ch/raucherberatung-in-der-apotheke-startseite-de/startseite>

Prix par paquet de cigarettes :

10. Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz - Preise für Tabak- und Nikotinprodukte in der Schweiz [Internet]. Available from: <https://www.at-schweiz.ch/advocacy/preise-steuern/verkaufspreise?lang=de>

Graphiques :

Evolution du taux de nicotine sur 24 heures / selon la méthode d'administration (graphiques propres / adaptés)

11. Le Houezec J. Role of nicotine pharmacokinetics in nicotine addiction and nicotine replacement therapy: a review. Int J Tuberc Lung Dis. 2003 Sep;7(9):811–9.
12. Kraiczi H, Hansson A, Perfekt R. Single-Dose Pharmacokinetics of Nicotine When Given With a Novel Mouth Spray for Nicotine Replacement Therapy. Nicotine & Tobacco Research. 2011 Dec 1;13(12):1176–82.

Composants d'une cigarette (graphique propre / adapté)

13. Stop-Tabac.ch. Arrêter de fumer [Internet]. Stopsmoking. 2023. Available from: <https://www.stop-tabac.ch>
14. Risque de dépendance vs. Risques pour la santé
15. Graphique propre