



- **Les inhalateurs** : ils permettent de garder un geste. Il ne faut pas aspirer directement. Ils sont efficaces au bout de quelques secondes. Demander conseil pour les utiliser.

- **Les sprays** : à utiliser lors d'une envie irrésistible en l'appliquant à l'intérieur de la joue. Efficacité en quelques secondes ! Contre-indiqué en cas d'antécédents de trouble de l'usage de l'alcool et grossesse.



Ils sont plus efficaces s'ils sont accompagnés d'un suivi par un spécialiste, car il est important de prendre en charge la dépendance psychologique.

QUI CONTACTER ?

- Appli tabac-info-service
- www.tabac-info-service.fr
- Au 39 89, vous pouvez trouver de l'information, de la documentation,... mais également la possibilité d'être suivi(e) gratuitement par téléphone par un tabacologue de tabac-info-service tout au long de votre arrêt. Afin d'en bénéficier, il suffit d'appeler le 39 89 pour prendre rendez-vous. Les tabacologues de tabac-info-service vous rappelleront gratuitement au moment que vous aurez choisi ensemble. Le 39 89 est accessible du lundi au samedi de 8 h à 20 h, appel non surtaxé.



Action
Santé
Travail

Votre partenaire Santé - Travail

TRAITEMENTS SUBSTITUTIFS EN NICOTINE (TSN)

Vous connaissez ?

Une aide à l'arrêt ou à la
diminution du tabac.

QUE SONT LES TSN ?

Ce sont des médicaments à base de nicotine que l'on utilise pour lutter contre la dépendance **physique**. Ils se présentent sous plusieurs formes. Ils permettent de réduire ou d'éviter les symptômes de manque liés à l'arrêt de la cigarette.

QUELLE PRISE EN CHARGE ?

L'assurance maladie rembourse ces substituts à hauteur de 65 %, depuis le 1^{er} janvier 2019, **sur ordonnance**.

La complémentaire santé peut prendre en charge le ticket modérateur.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie.

QUI PRESCRIT ?

1. Les médecins ainsi que les médecins du travail
2. Les sages-femmes
3. Les infirmiers
4. Les chirurgiens-dentistes
5. Les masseurs kinésithérapeutes



LES DIFFÉRENTES FORMES ?

Voici les différentes formes de substituts en nicotine. Tous, selon le dosage, peuvent être associés entre eux. La fréquence et la quantité sont à déterminer par le praticien.

- **Les patches** : ils libèrent de la nicotine pendant 24 heures et s'appliquent sur la peau. Trois dosages sont disponibles. Ces patches peuvent être utilisés à long terme. Certains modèles de patches se coupent.



- **Les pastilles/gommes** : en prévision des «coups durs», elles libèrent de la nicotine rapidement (15 minutes environ). Il existe un large choix de parfum. Mâcher/croquer lentement, laisser infuser et avaler la salive.

- **Les comprimés sublinguaux** : ils sont plus discrets en se glissant sous la langue et fondent lentement durant 30 minutes environ. Un seul dosage est disponible.

