



Patch à la nicotine : une efficacité limitée

Rubrique : actualités - Date : vendredi 25 juillet 2003

Certes, le patch à la nicotine constitue une bonne aide au sevrage tabagique. Hélas, dans la durée, son efficacité semble limitée puisque 50% des « patchés » refument après quelques années. Rien ne remplace donc la motivation, le soutien et l'aide personnalisée.

A court terme, rien à redire, ils représentent une aide certaine. En revanche à plus long terme, les études sont peu nombreuses et ne dépassent jamais les 3-4 ans de suivi. Une équipe de chercheurs a ainsi eu l'idée de reprendre le fichier des participants à une étude antérieure menée aux Etats-Unis entre 1991 et 1992. Celle-ci comprenait 1.686 personnes âgées de 25 à 64 ans, fumant en moyenne plus de 15 cigarettes par jour et ayant porté un patch (actif ou placebo) durant trois mois. Un an plus tard, seuls 9% des sujets étaient encore abstinents. Après 8 ans, ils n'étaient plus que 5%. Ainsi, 46% des abstinents à un an recommencent à fumer dans les années à venir.

Il faut savoir également que l'utilisation du patch augmente les chances de succès à long terme de 39%. Mais comparé au placebo, la différence n'est pas suffisamment significative dans cette étude.

Cependant, les techniques d'aide au sevrage ont considérablement évolué en dix ans. Outre les substituts nicotiniques, de plus en plus de personnes recourent à des programmes progressifs comportant parfois un soutien psychologique et médical. Et en effet, le suivi médical est essentiel. De plus, il propose du « sur-mesure ». Selon les auteurs, les patchs permettent de casser le cycle de la dépendance, mais ne peuvent pas à long terme se substituer au plaisir de fumer. Ainsi, les méthodes les plus efficaces sont celles qui prennent le plus en compte les besoins et la personnalité de chacun. Etant donné les méfaits du tabac sur la santé, toute méthode mérite d'être essayée.