

Comment utiliser les médicaments de traitement du tabagisme ?

Guide de poche



Il existe sept médicaments de traitement du tabagisme : deux types de comprimés sans nicotine, le bupropion SR (Zyban ou Wellbutrin) et la varénicline (Chantix), et cinq types de thérapie de substitution à la nicotine (nicotine replacement therapy, NRT), à savoir les patchs, les gommes, les pastilles, l'inhalateur et le spray nasal.

Que vous souhaitiez calmer vos envies de fumer, réduire votre consommation ou arrêter définitivement, vous pouvez suivre en toute sécurité une TSN, même si vous continuez à consommer des produits du tabac en même temps. Une TSN peut également être suivie en toute sécurité en association avec d'autres médicaments. Ce guide de poche renferme des instructions sur la manière d'utiliser les cinq formes de TSN, dresse la liste de certains avantages et inconvénients et dispense des conseils pour utiliser les sept médicaments de traitement du tabagisme.

Table des matières

1 Thérapie de substitution à la nicotine (TSN)

- Patch
- Gommages
- Pastilles
- Inhalateur
- Spray nasal

2 Médicaments sans nicotine

- Chantix
- Zyban

3 Questions fréquemment posées

1. Thérapie de substitution à la nicotine (TSN)

Patch

Instructions

- Retirez le patch de l'emballage et enlevez le film protecteur. Évitez de toucher le côté adhésif (où se trouve la nicotine).
- Positionnez le côté adhésif vers le bas sur une zone de la peau propre, sèche et sans poils, au-dessus de la taille et en dessous du cou (par exemple, sur le haut du bras, en haut du dos ou sur l'épaule, mais pas sur une aisselle). Évitez de placer le patch sur une peau lésée ou irritée. Aplanissez et lissez le patch pour garantir sa bonne adhérence.
- Veillez à vous laver les mains après avoir manipulé le patch pour éviter de mettre de la nicotine sur vos yeux ou votre nez.
- Changez de patch toutes les 24 heures. Placez chaque patch neuf sur une nouvelle zone de votre peau pour éviter les irritations.
- Lorsque vous retirez le patch, repliez les bords adhésifs ensemble et jetez-le à la poubelle, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Conseils supplémentaires

- Si vous présentez des effets indésirables (rêves d'apparence réelle ou troubles du sommeil, par exemple), vous pouvez essayer de retirer le patch une à deux heures avant d'aller vous coucher. Discutez toujours des effets indésirables que vous éprouvez avec votre prestataire de soins de santé.
- Si vous fumez 10 cigarettes par jour ou moins, commencez par le patch à 14 milligrammes (mg). Si vous fumez 11 cigarettes par jour ou plus, commencez par le patch à 21 mg.



Avantages

- Disponible en différents dosages (21, 14 ou 7 mg) pour correspondre à la quantité de nicotine que vous obtiendriez en fumant.
- Un patch diffuse une dose régulière de nicotine pendant 24 heures, ce qui contribue à réduire l'envie de fumer.
- Les patchs peuvent être utilisés avec d'autres formes de TSN qui agissent rapidement (pastilles, spray, gommages ou inhalateur) afin de résister aux envies pressantes de fumer.
- Vous pouvez facilement passer à un patch moins dosé si vous voulez essayer de réduire l'apport en nicotine.

Inconvénients

- En portant le patch la nuit, certaines personnes font des rêves d'apparence réelle ou ont des troubles du sommeil.



1. Thérapie de substitution à la nicotine (TSN)

Gommes

Instructions

- Abstenez-vous de manger ou de boire au moins 15 minutes avant d'utiliser la gomme et pendant que vous la gardez en bouche.
- Prenez une gomme dans la boîte et placez-la dans votre bouche.
- Il est important de ne pas la mâcher comme vous le feriez avec un chewing-gum normal ! Commencez par mâcher doucement la gomme pour la ramollir. Vous devriez ressentir un léger picotement ou un goût poivré. Gardez ensuite la gomme de nicotine entre votre joue et vos gencives, en la laissant là jusqu'à ce que le picotement s'arrête au bout de quelques minutes.
- Mâchez la gomme jusqu'à ressentir à nouveau un picotement (le fait de mâcher la gomme diffuse la nicotine), puis placez-la à un nouvel endroit entre votre joue et vos gencives jusqu'à ce que le picotement s'arrête à nouveau.
- Répétez l'opération pendant une trentaine de minutes jusqu'à ce que vous ayez mâché et libéré toute la nicotine de la gomme et que vous ne ressentiez plus la saveur poivrée ou le picotement.

Conseils supplémentaires

- Si vous mâchez une gomme à la nicotine comme vous le feriez avec un chewing-gum ordinaire, la nicotine risque de finir dans votre estomac au lieu d'être absorbée par votre organisme pour pallier votre état de manque. Suivez la méthode décrite pour optimiser son efficacité.
- Si vous avez l'habitude de fumer votre première cigarette plus tard dans la journée, essayez la gomme dosée à 2 mg. Si vous avez l'habitude de fumer votre première cigarette de la journée dans les 30 minutes qui suivent votre réveil, essayez plutôt la gomme dosée à 4 mg.



Avantages

- Fournit une dose rapide de nicotine (deux dosages : 2 ou 4 mg) qui peut contribuer à maîtriser l'envie de fumer.
- Le fait de mâcher doucement puis de placer la gomme entre vos gencives et votre joue permet de prendre une légère dose de nicotine dans n'importe quelle situation.
- Nouvelles saveurs, comme menthe, menthe poivrée, cannelle et fruit.
- Disponible sans ordonnance.

Inconvénients

- Il ne faut pas mâcher la gomme comme un chewing-gum classique, et le fait de l'avaler ou d'avaler une importante quantité de salive peut provoquer des nausées ou donner le hoquet.
- Peut coller aux appareils dentaires.

1. Thérapie de substitution à la nicotine (TSN)

Pastilles

Instructions

- Abstenez-vous de manger ou de boire au moins 15 minutes avant d'utiliser la pastille et pendant que vous la gardez en bouche.
- Prenez une pastille dans la boîte et placez-la dans votre bouche.
- Laissez-la fondre lentement comme vous le feriez avec une pastille contre la toux ou un bonbon dur. Ne croquez pas la pastille et ne la mâchez pas.

Conseils supplémentaires

- Si vous mâchez et avalez la pastille, la nicotine risque de finir dans votre estomac au lieu d'être absorbée par votre organisme.
- Si vous avez l'habitude de fumer votre première cigarette plus tard dans la journée, essayez la pastille dosée à 2 mg. Si vous avez l'habitude de fumer votre première cigarette de la journée dans les 30 minutes qui suivent votre réveil, essayez plutôt la pastille dosée à 4 mg.



Avantages

- Fournit une dose rapide de nicotine (deux dosages : 2 ou 4 mg) qui peut contribuer à maîtriser l'envie de fumer.
- Solution facile et discrète à utiliser dans n'importe quelle situation.
- Compatible avec les appareils dentaires.
- Nouvelles saveurs, comme menthe, menthe poivrée, cannelle et fruit.
- Disponible sans ordonnance.

Inconvénients

- Les effets indésirables comprennent la nausée ou le hoquet, en particulier si vous mâchez la pastille ou si vous en avalez de gros morceaux.

1. Thérapie de substitution à la nicotine (TSN)

Inhalateur

Instructions

- Retirez l'embout de l'inhalateur en alignant les repères et en tirant de chaque côté.
- Prenez une cartouche de nicotine dans la boîte et placez-la dans l'inhalateur. Poussez la cartouche dans l'inhalateur jusqu'à percer le papier d'aluminium ; vous devriez entendre un petit bruit sec.
- Alignez les repères présents sur l'inhalateur et l'embout puis assemblez-les en poussant de chaque côté.
- Inspirez dans l'inhalateur en prenant de petites bouffées jusqu'à ressentir le picotement de la nicotine dans votre bouche et votre gorge. Inhalez suffisamment pour que la nicotine aille dans votre bouche, mais n'inhalez pas totalement jusqu'à atteindre les poumons.
- Une cartouche permet de prendre des bouffées pendant 20 minutes environ.

Conseils supplémentaires

- Jetez les cartouches usagées à la poubelle. Ne tentez pas de les réutiliser.
- Nettoyez régulièrement l'embout à l'eau savonneuse.



Avantages

- Les personnes qui fument sont habituées à réaliser le geste de la main vers la bouche.
- Prenez autant de bouffées que nécessaire pour pallier toute envie de tabac.

Inconvénients

- Uniquement disponible sur ordonnance fournie par votre prestataire de soins de santé.
- Peut provoquer une irritation au niveau de la bouche ou de la gorge.

1. Thérapie de substitution à la nicotine (TSN)

Spray nasal

Instructions

- Retirez le bouchon.
- Préparez le spray en appuyant sur la pompe à plusieurs reprises avant de l'utiliser pour vérifier que la pompe et le spray fonctionnent.
- Insérez l'extrémité de l'embout en douceur dans une narine, vers l'arrière de vos conduits nasaux. Appuyez fermement sur la pompe tout en inspirant par le nez.
- Changez de narine et répétez l'opération.

Conseils supplémentaires

- Servez-vous du spray lorsque vous avez envie de fumer.



Avantages

- Le spray nasal fonctionne plus rapidement que les gommes, les pastilles ou les inhalateurs de nicotine pour calmer les envies de fumer.

Inconvénients

- Uniquement disponible sur ordonnance fournie par votre prestataire de soins de santé.
- Peut provoquer un larmoiement ou une légère irritation des sinus ou de la gorge.

2. Médicaments sans nicotine

Varénicline ou Chantix

Instructions

- Prenez le comprimé avec des aliments et de l'eau, conformément aux consignes de votre prestataire de soins de santé.

Conseils supplémentaires

- Prenez des comprimés pendant 12 semaines au maximum, puis consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils sur la suite du traitement.

Avantages

- Solution spécifiquement conçue pour traiter la dépendance à la nicotine.
- Fonctionne bien chez de nombreuses personnes sans qu'elles aient à prendre plusieurs médicaments.
- Différentes options de dosage sont disponibles, notamment une où vous réduisez lentement votre consommation de tabac au fil du temps tout en prenant le médicament.

Inconvénients

- Le recours à une TSN n'est généralement pas recommandé en cas de traitement à base de Chantix, dans la mesure où il existe un risque d'incompatibilité.
- Uniquement disponible sur ordonnance fournie par votre prestataire de soins de santé.

2. Médicaments sans nicotine

Bupropion SR, ou Zyban/Wellbutrin

Instructions

- À prendre avec des aliments, conformément aux consignes de votre prestataire de soins de santé.

Conseils supplémentaires

- Prenez les comprimés le plus tôt possible dans la journée pour éviter le risque d'insomnie.

Avantages

- Peut être utilisé avec n'importe quelle forme de TSN.
- Peut être particulièrement utile pour les personnes qui souffrent de dépression.

Inconvénients

- Uniquement disponible sur ordonnance fournie par votre prestataire de soins de santé.
- Peut provoquer de l'insomnie.

3. Questions fréquemment posées

Puis-je utiliser plusieurs sortes de TSN en même temps ?

Oui. En réalité, il peut s'avérer utile d'associer une TSN qui agit rapidement (gomme ou inhalateur) pour calmer les envies pressantes à une TSN qui agit lentement (patch) en diffusant une dose régulière de nicotine pendant 24 heures.

Puis-je avoir recours à une TSN même si je continue à consommer du tabac ?

Oui. Le recours à une TSN en même temps que d'autres produits contenant de la nicotine, comme les cigarettes, ne présente pas de risque majeur.

Est-il possible de développer une dépendance à la TSN ?

Il est possible, dans une certaine mesure, de développer une dépendance à l'égard des formes de TSN à action rapide, mais il s'agit là d'un risque très faible car la nicotine est délivrée à un rythme plus lent qu'en fumant. La TSN **ne renferme pas** les produits chimiques nocifs et cancérigènes qui sont libérés lorsque l'on fume.

Y a-t-il des médicaments que je peux prendre et qui ne renferment pas de nicotine ?

Oui. Chantix et Zyban sont deux médicaments utilisés pour traiter les problèmes de tabagisme ; ils ne contiennent pas de nicotine et leur efficacité a été démontrée.

J'ai toujours des envies de tabac ou de cigarettes même en suivant une TSN. Cela signifie-t-il que j'utilise la TSN de façon incorrecte ?

Si vous suivez une TSN conformément aux instructions et que vous avez encore des envies de nicotine, discutez avec votre prestataire de soins de santé au sujet de la possibilité d'augmenter votre dosage ou de recourir à plusieurs formes de TSN pour gérer les effets du manque de nicotine.

Les gens déclarent parfois éprouver un manque à l'égard de certaines activités souvent associées à l'usage du tabac, comme boire du café. Au lieu de cela, prenez quelques minutes pour vous détendre, discutez avec vos amis ou développez une nouvelle routine pour faire face à ces situations. Discutez-en avec votre prestataire de soins de santé ; il vous expliquera comment une aide psychologique peut vous aider à bénéficier du soutien et de l'encouragement dont vous avez besoin pour rester en bonne voie et atteindre vos objectifs liés à l'usage du tabac.

Comment savoir si je prends trop de nicotine ou pas assez ?

En cas de consommation excessive de nicotine, vous pouvez remarquer une accélération du rythme cardiaque, des maux de tête ou de ventre, des nausées ou des étourdissements. Si vous éprouvez ces symptômes, arrêtez ou diminuez votre TSN et discutez-en avec votre prestataire de soins de santé. En règle générale, le fait d'ajuster le traitement médicamenteux permet de faire disparaître ces symptômes.

La consommation trop faible de nicotine peut vous amener à vous sentir anxieux/se, fébrile ou irritable, à avoir des difficultés à vous concentrer, à souffrir d'insomnies, à ressentir un état de manque envers la nicotine ou à avoir une hausse de l'appétit. Discutez de la possibilité d'augmenter votre dosage avec votre prestataire de soins de santé.

Les cigarettes électroniques sont-elles une sorte de TSN ?

Selon l'Agence américaine de contrôle des produits alimentaires et médicamenteux (Food and Drug Administration, FDA), les cigarettes électroniques n'aident pas les gens à renoncer au tabac. La FDA ne soumet pas les ingrédients des cigarettes électroniques à une surveillance ou des tests comme elle le fait pour les médicaments. Ainsi, les composés chimiques présents dans les liquides des cigarettes électroniques, notamment la teneur en nicotine, peuvent varier sensiblement. Nous ne connaissons pas les effets à long terme de l'utilisation des cigarettes électroniques, mais nous savons qu'elles peuvent diffuser des substances chimiques dangereuses.

Pour en savoir plus sur la manière
d'accéder à un traitement du tabagisme
et obtenir de l'aide, consultez
le site **nyc.gov/health**
et recherchez « **Be Free With NRT** »
(Être libre grâce à la TSN).

