

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Prévenir / Accompagner / Prendre soin

**Document d'information
sur les thérapies de
remplacement de la nicotine
et des médicaments
en cessation tabagique**

Document préparé par Claire Audemard, infirmière clinicienne, DSPu | Version finale août 2024.

En obtenant de l'aide lorsque vous renoncez au tabac/vapotage par une TRN, un médicament d'ordonnance et un accompagnement, vous doublez, voire triplez vos chances de réussir à cesser pour de bon!

Le fait de respecter la posologie, le mode d'emploi et la durée du traitement (8 à 12 semaines minimalement) et d'avoir le soutien d'un professionnel renforcent l'efficacité du traitement.

Les aides pharmaceutiques en cessation (TRN et médicaments) comportent des contre-indications et des mises en garde. Elles peuvent entraîner des effets secondaires. **Il pourrait être nécessaire de devoir adapter la posologie de certains autres médicaments. Une évaluation et un suivi doivent être assurés par un professionnel de la santé.**

Ne laissez pas vos aides pharmaceutiques à la portée des enfants ou d'animaux de compagnie. Éliminez les produits usagés de manière sécuritaire.

Les thérapies de remplacement nicotinique (TRN)

Les TRN vous apportent de la nicotine réduisant les symptômes physiques de sevrage et vous permettant ainsi de vous « concentrer » sur l'aspect mental de l'abandon.

Vous pouvez commencer à utiliser des TRN avant même votre date fixée d'abandon pour diminuer progressivement votre consommation.

Les TRN peuvent être utilisés en cas de non-consommation temporaire, tels qu'une hospitalisation ou un voyage en avion.

Est-il dangereux d'utiliser des TRN? Non. La nicotine contenue dans les TRN ne cause ni le cancer, ni de lésion pulmonaire ou de maladie cardiovasculaire. Utilisées adéquatement en respectant la posologie et le mode d'emploi, les TRN ne sont pas dangereuses pour la santé.

Peut-on devenir dépendant des TRN? Non. De façon générale, les TRN fournissent des quantités de nicotine moins élevées que les cigarettes ou la vapoteuse. Leur mode d'absorption reste aussi différent. Les TRN aident donc au sevrage en réduisant peu à peu la dépendance à la nicotine.

Peut-on combiner les TRN? Oui. Habituellement, une association de timbre avec un ou plusieurs TRN à action rapide permet une meilleure gestion du sevrage.

➤ **Timbres de nicotine (couvert par RAMQ pour 12 sem. consécutives/an).**

Les timbres transdermiques de nicotine sont une fine pellicule collante qui, une fois sur la peau, libèrent de la nicotine de manière continue et contrôlée pendant 24 heures. On parle d'une TRN à long effet d'action.

- ❖ Retirer l'ancien timbre;
- ❖ Appliquer le timbre au réveil, sur une zone propre, sèche, sans poil, non irritée, au niveau du bras, thorax/poitrine, hanche ou dos. Éviter les zones de frottement (dessous des bras ou ceinture abdominale). Pour éviter de l'oublier, choisissez une zone visible dans le miroir;
- ❖ Changer de site d'application chaque jour. Éviter d'appliquer le timbre au même endroit plus d'une fois/semaine;
- ❖ Retirer la pellicule protectrice et appliquer le timbre sur la peau en appuyant pendant 10 secondes;
- ❖ En cas d'activité physique intense, retirer le timbre 15 minutes avant et en placer un nouveau par la suite;
- ❖ Vous pouvez garder le timbre en place lors de bain ou douche de courte durée, puisque l'eau n'endommage pas le timbre (mais risque de le décoller si contact prolongé avec l'eau). Essuyer en tamponnant et non en frottant;
- ❖ De légers picotements ou démangeaisons peuvent être présents lors de la première heure à la suite de l'application du timbre. Il s'agit d'une réaction normale à la nicotine.

Effets indésirables :

- En cas de trouble du sommeil (rêves étranges semblant être réels, insomnie, difficulté d'endormissement), retirer le timbre 15 minutes avant de vous coucher et en réinstaller un autre le matin à votre réveil;
- En cas d'irritation cutanée (rougeur avec démangeaison durant plus de 24 heures après le retrait du timbre), essayez une marque de timbre différente et appliquer une crème à base de cortisone sur la zone irritée. En cas d'absence d'amélioration, parlez-en à votre professionnel de soins ou pharmacien.

Contre-indication : hypersensibilité cutanée à une composante, maladies cutanées généralisées, allergies aux diachylons.

➤ **Les TRN à courte durée d'action**

Les TRN à courte durée d'action libèrent de la nicotine rapidement en moins de 10 minutes pour une atténuation des envies ponctuelles (pour environ 30 minutes).

Il est préférable d'éviter de consommer des boissons acides (thé, café, jus, boisson gazeuse, eau pétillante, etc.) ou de manger au moins 15 minutes avant l'emploi d'une TRN à courte durée d'action pour ne pas empêcher l'absorption et la bonne action du produit.

○ **Inhalateur de nicotine (non-couvert par RAMQ).**

- ❖ Assemblez l'inhalateur en suivant les instructions du fabricant;
- ❖ Placez l'inhalateur dans votre bouche et inhalez doucement comme si vous buviez avec une paille;
- ❖ Aspirer lentement avec des petites bouffées fréquentes et continues pendant 20 minutes ou par période de 5-10 minutes à la fois pour un total de 20 minutes (ex. : 4 x 5 minutes ou 2 x 10 minutes);
- ❖ N'inhalez pas le produit aussi profondément que vous le feriez avec une cigarette;
- ❖ Gardez l'air dans la bouche quelques secondes avant de l'expirer;
- ❖ Ranger votre inhalateur dans un sac type Zyploc entre chaque utilisation;
- ❖ Une fois ouverte, la cartouche peut être utilisée 24 heures pour un maximum de 12 cartouches/jour;
- ❖ Chez les personnes présentant de l'asthme ou une maladie pulmonaire chronique, cessez la vaporisation et consultez un médecin en cas de bronchospasme (spasme respiratoire avec difficulté à respirer);
- ❖ Une irritation buccale gorge peut être présente selon la fréquence d'utilisation.

N.B. L'effet pourrait prendre 2 à 5 minutes avant de se manifester.

Contre-indication : maladie buccodentaire sévère, hypersensibilité au menthol.

○ **Vaporisateur de nicotine (non-couvert par RAMQ).**

- ❖ Lors de la première utilisation : amorcez la pompe en appuyant dessus quelques fois dans un mouchoir jusqu'à ce qu'une fine brume apparaisse;
- ❖ Vaporiser dans la bouche (sous la langue ou dans votre joue) 1 à 2 fois au besoin chaque fois que l'envie se fait sentir;
- ❖ Maximum de 4 vaporisations/heure (soit un maximum de 1 vap./15 minutes pour 64 vaporisations/jour);

- ❖ Chez les personnes présentant de l'asthme ou une maladie pulmonaire chronique, en cas de bronchospasme (spasme respiratoire avec difficulté à respirer), cessez la vaporisation et consultez un médecin;
- ❖ Un hoquet et/ou une irritation buccale gorge, brûlement d'estomac, pourraient être présents selon la fréquence d'utilisation.

N.B. L'effet pourrait prendre 1 à 2 minutes avant de se manifester.

Contre-indication : maladie buccodentaire sévère, hypersensibilité au menthol.

- **Gomme de nicotine.**

(Couvert par RAMQ pour un maximum de 840 gommes/pastilles sur 12 semaines consécutives par an, soit l'équivalent de 10/jour/12 semaines).

- ❖ La consistance de la gomme de nicotine est plus dure que celle d'une gomme ordinaire. Elle ne se mâche pas de la même façon;
- ❖ Mâchez la gomme 2-3 fois ou jusqu'à ressentir un petit picotement dans la bouche, puis placez la gomme contre votre joue ou votre gencive pendant 1-5 minutes, puis recommencer (mâcher-placer);
- ❖ Jeter la gomme après 30 minutes;
- ❖ Maximum de 1 gomme à la fois, 20 gommes/jour – délais de 1-2 heures entre les prises;
- ❖ Déconseillé pour les personnes ayant des prothèses dentaires ou des difficultés de mastication;
- ❖ Des irritations buccales et du hoquet pourraient être présents selon la fréquence d'utilisation.

N.B. L'effet pourrait prendre 5-10 minutes avant de se manifester.

N.B. En cas de maux d'estomac ou de hoquet lors de votre prochaine utilisation, laissez la gomme reposer plus longtemps que vous la mâchez.

Contre-indication : maladie buccodentaire sévère.

- **Pastilles de nicotine.**

(Couvert par RAMQ pour un maximum de 840 gommes/pastilles sur 12 semaines consécutives par an, soit l'équivalent de 10/jour/12 semaines).

- ❖ Placez la pastille dans la bouche et laissez fondre lentement (env. 30 minutes);
- ❖ Évitez de la croquer ou de l'avaler, ce qui pourrait entraîner du hoquet, des douleurs à l'estomac ou de la nausée;

- ❖ Vous pouvez déplacer la pastille d'un côté à l'autre de la bouche, puis la laisser immobile entre la joue et la gencive pour qu'elle fonde pendant quelques minutes et recommencer;
- ❖ Maximum de 1 pastille à la fois, 15- 20 pastilles/jour (soit 5 pastilles pour 6 heures) avec délais de 1-2 heures entre les prises;
- ❖ Une irritation buccale pourrait être présente selon la fréquence d'utilisation.

N.B. L'effet pourrait prendre 5 à 10 minutes avant de se manifester.

Contre-indication : maladie buccodentaire sévère.

En cas de symptômes de **sevrage** : une **augmentation** de votre TRN pourrait être nécessaire si vous ressentez certains symptômes tels que :

- Agitation;
- Sentiment d'anxiété;
- Irritabilité, changement d'humeur;
- Envies de fumer incontrôlables;
- Difficulté de concentration, légère confusion.



En cas de symptômes de **surdosage** de nicotine : une **diminution** de votre TRN est nécessaire si vous ressentez les symptômes suivants :

- Maux de tête;
- Vertiges;
- Nausées;
- Douleurs abdominales;
- Diarrhée.

En cas de vomissements, sueurs froides, vision embrouillée, confusion, faiblesse, difficulté à respirer, accélération du rythme cardiaque, cessez les TRN et consultez un médecin.

Les médicaments d'aide à la cessation

Ils présentent des contre-indications, des précautions d'emploi, des interactions médicamenteuses et peuvent présenter des effets secondaires. **Une évaluation et un suivi avec un professionnel de soins sont nécessaires avant le début du traitement, ainsi que tout au long de la prise.**

Ils peuvent être associés à des TRN.

➤ **La varénicline (ex. : CHAMPIX*)**

(Disponible sous ordonnance seulement et couvert par la RAMQ pour 12 à 24 semaines/an).

Elle atténue les envies de nicotine et élimine la satisfaction ressentie lorsque vous fumez.

- ❖ Le traitement doit débuter au moins 7 jours avant la date d'arrêt. (idéalement entre 8-35 jours);
- ❖ Avalez en entier le comprimé avec un grand verre d'eau en respectant la posologie et la durée prescrite. Pour limiter les nausées, prendre le médicament après le repas;
- ❖ En cas d'oubli de dose, prenez-la s'il ne s'est écoulé que quelques heures, sinon prenez la prochaine dose à l'heure prévue. Ne doublez pas la dose en cas d'oubli;
- ❖ En cas de nausées, vous pouvez prendre un médicament anti-nauséeux en vente libre au besoin.

N.B. En cas de comportement d'agitation ou de sentiment dépressif inhabituel, cessez la prise et consultez votre professionnel de soins rapidement.

➤ **Le chlorhydrate de bupropion (ex. : ZYBAN*)**

(Disponible sous ordonnance seulement et couvert par la RAMQ pour 12 sem./an).

Il atténue les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.

- ❖ Le traitement doit débuter au moins 7 jours avant la date d'arrêt;
- ❖ Avalez en entier le comprimé avec de l'eau en respectant la posologie et la durée prescrite (ne pas couper, croquer ou écraser le comprimé);
- ❖ En cas d'oubli de dose, prenez-la s'il ne s'est écoulé que quelques heures. Sinon, prenez la prochaine dose à l'heure prévue. Ne doublez pas la dose en cas d'oubli.

N.B. En cas de comportement d'agitation ou de sentiment dépressif inhabituel, consultez votre professionnel de soins rapidement.

➤ **La cytisine (ex. : CRAVV*).**

(Produit naturel offert en vente libre, non couvert par la RAMQ).

Il atténue les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.

- ❖ Le traitement doit débuter 5 jours avant la date d'arrêt. Réduisez votre consommation pendant les 4 premiers jours et cessez totalement à partir du cinquième.
- ❖ Suivre la posologie indiquée sur le paquet ou indiquée par votre professionnel de soins (habituellement dose décroissante sur 25 jours).

L'abandon du tabac peut augmenter les effets de la caféine. Réduisez votre consommation de café, thé, boissons gazeuses ou boissons énergisantes pour éviter de ressentir des effets indésirables tels que palpitations, maux de tête, insomnie, tremblements.

Évitez les situations déclenchant vos envies de fumer.

Buvez beaucoup d'eau (sauf si restriction médicale).

Faites de l'activité physique régulière et occupez-vous.

Entourez-vous de membres de la famille ou d'amis non-fumeurs pour vous aider.

Pour faciliter l'abandon, évitez la consommation d'alcool et si vous consommez du cannabis, optez pour une autre forme de consommation que l'inhalation comme l'ingestion par exemple.

Utiliser des ressources des services J'ARRÊTE pour vous aider.





Références

CPS 202 Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques. (2020) (Vol. 2). (S.I.) : ASS. PHARMACIENS DU CANADA.

Guide de pratiques visant à soutenir l'abandon du tabagisme à l'intention des conseillers en centres d'abandon du tabagisme et à la ligne j'Arrête. (2015, 23 juin). Gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001035/>

Mode d'emploi pour cesser de fumer - CSSSPNQL. (2017). CSSSPNQL. Repéré à <https://cssspnql.com/produit/mode-demploi-pour-cesser-de-fumer-therapies-de-remplacement-de-la-nicotine-trn/>

Santé Canada. (2024, 26 février). Cesser en toute confiance : Guide pour une vie sans tabac. Canada.ca. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/introduction.html>

Société Canadienne du Cancer. (2020, janvier). Une étape à la fois – vous pouvez cesser de fumer. Société Canadienne du Cancer. Repéré à <https://cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/osaat-you-can-quit>

