

Médicaments pour arrêter de fumer

Comment des médicaments peuvent-ils m'aider à arrêter de fumer?

Le recours à des médicaments peut doubler ou tripler vos chances d'arrêter de fumer comparativement à la seule force de volonté.

Une des raisons pour lesquelles il est si difficile d'arrêter de fumer, c'est que les produits du tabac contiennent une drogue, appelée nicotine, qui entraîne une dépendance. Les médicaments peuvent soulager ou éliminer les symptômes de sevrage de la nicotine pendant que vous apprenez à vivre en tant que non-fumeur.

Voici quelques-uns des symptômes de sevrage de la nicotine :

- les fortes envies de fumer;
- la colère, l'irritabilité et la frustration;
- l'anxiété;
- la difficulté à se concentrer;
- l'agitation;
- la difficulté à s'endormir ou le réveil pendant la nuit;
- une humeur dépressive;
- des maux de tête;
- la constipation;
- l'aggravation de la toux.

Les produits du tabac comprennent les cigarettes, les cigares, le tabac à pipe ou le tabac à chiquer. Pour les besoins du présent document, on utilise le terme « cigarettes ».

Qu'est-ce qui peut m'aider à arrêter de fumer?

Le présent document contient des renseignements sur les différents types de médicaments pour arrêter de fumer. Vous pouvez utiliser ces médicaments sans danger tant que vous avez besoin de le faire pour maîtriser vos symptômes de sevrage.

Vous pourriez aussi trouver qu'une certaine combinaison de médicaments vous aide le mieux. Vous et votre fournisseur de soins de santé pouvez décider des médicaments qui vous conviennent.

Dans ce document, on utilise le terme « fournisseur de soins de santé ».
Votre fournisseur de soins de santé peut être un médecin, une infirmière praticienne, un spécialiste en abandon du tabac ou un des membres d'une équipe de soins de santé familiale.

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

On entend par thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) les médicaments qui contiennent de la nicotine. La TRN libère de la nicotine mais non les produits chimiques dangereux de la cigarette.

Quelle est la différence entre la nicotine de la TRN et celle des cigarettes?

TRN	Cigarettes
<ul style="list-style-type: none">• La nicotine est libérée lentement et entraîne une dépendance moindre.	<ul style="list-style-type: none">• La nicotine atteint le cerveau en 7 à 10 secondes et entraîne donc une forte dépendance.
<ul style="list-style-type: none">• La nicotine comme telle ne cause pas le cancer, de maladie du cœur ou de caillots de sang.	<ul style="list-style-type: none">• Les 4 000 substances chimiques contenues dans les cigarettes causent le cancer, des maladies du cœur et des caillots de sang.

Une autre différence entre la TRN et les cigarettes, c'est que la TRN ne produit pas de fumée secondaire. Celle-ci cause de nombreux problèmes, y compris l'asthme et les infections de l'oreille chez les enfants.

Puis-je tirer trop de nicotine de la TRN?

Il est rare de tirer trop de nicotine de la TRN. Toutefois, si cela vous arrivait, vous pourriez ressentir les effets secondaires suivants :

- nausées, diarrhée ou vomissements;
- rythme cardiaque rapide;
- sueurs froides;
- étourdissements;
- maux de tête;
- bave qui coule de la bouche.

Vous pourriez aussi éprouver ces effets secondaires si vous fumez un trop grand nombre de cigarettes l'une après l'autre.

Vous travaillerez étroitement avec votre fournisseur de soins de santé pour trouver la meilleure dose possible de chacune des TRN à utiliser pour maîtriser vos symptômes. Vous apprendrez les signes à surveiller et ce qu'il faut faire si vous prenez trop de nicotine.

Par exemple, si vous avez des nausées ou des étourdissements ou si votre cœur bat très vite pendant que vous mâchez de la gomme à la nicotine, on vous conseillera d'arrêter de mâcher, de jeter le morceau de gomme ou de mâcher moins la prochaine fois. Vous finirez par découvrir la quantité à mâcher qui vous convient.

Quels sont les produits de TRN offerts sur le marché?

La TRN est offerte en pharmacie sans ordonnance sous les formes suivantes :

- le timbre à la nicotine (Nicoderm[®]);
- la gomme à la nicotine (Nicorette[®]);
- l'inhalateur à la nicotine (inhalateur Nicorette[®]);
- les pastilles à la nicotine (Nicorette[®], Thrive[®]).

Le timbre à la nicotine libère lentement une quantité constante de nicotine.

Vous pouvez utiliser la gomme, l'inhalateur et les pastilles à la nicotine pour combattre les envies de nicotine pendant que vous portez le timbre.

La plupart des gens ont besoin de plus d'un type de TRN pour arrêter de fumer, soit :

- une TRN qui libère une quantité constante de nicotine, comme le timbre,
et
- une autre à action brève pour combattre les envies, comme la gomme.

Vous devrez vous habituer à utiliser ces produits pour trouver ceux qui fonctionnent le mieux pour vous.

Le timbre à la nicotine

Il remplace la nicotine que vous tireriez des cigarettes ou d'autres produits du tabac. La peau absorbe lentement la nicotine du timbre. Certains timbres agissent pendant 16 heures, d'autres pendant 24 heures.

Comment prendre ce médicament

Prenez ce médicament tel que vous l'a prescrit votre fournisseur de soins de santé. Le timbre est offert en différentes doses. Vous et votre fournisseur de soins de santé déterminerez ensemble celle qui vous convient le mieux. La quantité à prendre dépend de vos symptômes de sevrage.

- Placez le timbre sur une région de la peau propre, sèche et sans poils sous le cou et au-dessus de la taille.
- Il est préférable de le coller après la douche ou le bain.
- N'utilisez pas de lotions ni de savons hydratants.
- Ne touchez qu'un petit coin de l'adhésif et assurez-vous que le timbre colle bien à la peau.
- Lavez-vous les mains après avoir appliqué le timbre.
- Selon le produit, laissez le timbre en place de 16 à 24 heures.
- Au bout de 16 ou 24 heures, enlevez le timbre.
- Jetez le timbre de façon sécuritaire. Assurez-vous qu'il est hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Les timbres usagés renferment assez de nicotine pour les rendre très malades.
- Appliquez un nouveau timbre sur une région différente de la peau chaque jour. Vous éviterez ainsi les démangeaisons et les rougeurs.
- Ne coupez pas le timbre; vous pouvez toutefois le plier et le maintenir en place avec un ruban adhésif.
- Certaines personnes ont des rêves d'apparence réelle si elles gardent le timbre pendant la nuit. Si cela vous dérange, enlevez le timbre avant d'aller au lit.

La gomme à la nicotine



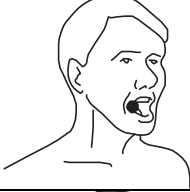
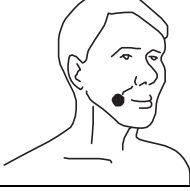
Ce médicament remplace la nicotine que vous obtiendriez des cigarettes et d'autres produits du tabac. La nicotine est absorbée par les joues.

Utilisez la gomme quand vous avez une envie de fumer.

La gomme est disponible en différentes doses et saveurs. Vous et votre fournisseur de soins de santé déterminerez la dose initiale en fonction de vos symptômes de sevrage.

Comment prendre ce médicament

- Pour tirer pleinement avantage de la gomme, rincez-vous la bouche ou évitez de manger 15 minutes avant de prendre une gomme.
- Mâchez un morceau à la fois.
- La gomme colle aux dentiers et à d'autres appareils dentaires comme les ponts et les couronnes. Quand elle commence à coller, jetez-la de façon sécuritaire. En pareil cas, il pourrait être plus facile d'utiliser les pastilles à la nicotine.
- Si vous avez des troubles de déglutition ou de mastication, la gomme pourrait ne pas être indiquée dans votre cas.
- Mâchez la gomme quelques fois, puis placez-la (immobilisez-la) à l'intérieur la joue. La gomme a un goût poivré. Vous pourriez ressentir un picotement dans la bouche. N'oubliez pas qu'il faut « mâcher, mâcher, immobiliser ».

1		Mâchez la gomme une ou deux fois.
2		Placez-la entre la joue et la gencive. Gardez-la ainsi pendant environ une minute.
3		Mordez dans la gomme et mâchez de nouveau une ou deux fois.
4		Placez-la entre la joue et la gencive. Gardez-la ainsi pendant environ une minute.
5	Répétez au besoin. Chaque gomme dure environ 30 minutes.	

- Si vous mâchez trop rapidement, vous avalez plus de nicotine, ce qui risque de causer des maux d'estomac. Le cas échéant, mâchez moins souvent ou utilisez une gomme dont la dose est moindre.
- Si vous avalez la gomme, la nicotine vous donnera des maux d'estomac.
- Ne buvez rien pendant que vous avez la gomme dans la bouche.
- Jetez la gomme de façon sécuritaire. Assurez-vous qu'elle est hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Les gommes usagées renferment assez de nicotine pour les rendre très malades.

Pendant que vous prenez ce médicament, vous pourriez ressentir les malaises suivants :

- hoquet;
- mâchoire et bouche douloureuses en raison de la mastication.

Les pastilles à la nicotine

Ce médicament remplace la nicotine que vous obtiendriez des cigarettes et d'autres produits du tabac. La nicotine est absorbée par les joues.

Utilisez les pastilles quand vous avez une envie de fumer. Elles sont offertes en différentes doses et saveurs. Vous et votre fournisseur de soins de santé déterminerez la dose initiale en fonction de vos symptômes de sevrage.

Comment prendre ce médicament

- Pour tirer pleinement avantage des pastilles, rincez-vous la bouche ou évitez de manger 15 minutes avant de prendre une pastille.
 - Ne mâchez pas la pastille, car la nicotine vous donnera des maux d'estomac. Sucez-la jusqu'à ce que vous remarquiez une saveur prononcée. Placez-la ensuite entre la gencive et la joue.
-

- Attendez une minute ou jusqu'à ce que la saveur s'estompe.
- Recommencez à sucer et à immobiliser la pastille aussi longtemps qu'il le faut.
- Chaque pastille dure environ 30 minutes.
- Les pastilles ne collent pas aux dentiers ni aux autres appareils dentaires.
- Si vous avez des troubles de déglutition, la pastille pourrait ne pas être indiquée dans votre cas.
- Jetez toute partie de pastille inutilisée de façon sécuritaire. Assurez-vous de la garder hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Les pastilles usagées peuvent renfermer assez de nicotine pour les rendre très malades.

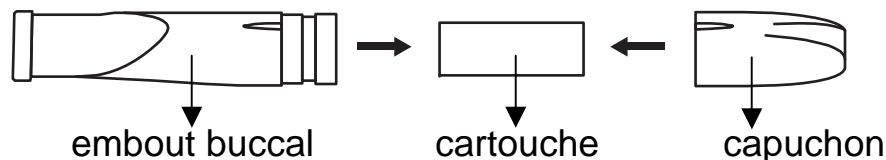
L'inhalateur à la nicotine (inhalateur Nicorette)

Ce médicament remplace la nicotine que vous obtiendriez des cigarettes et d'autres produits du tabac. L'inhalateur à la nicotine est un embout buccal de plastique par lequel on prend des bouffées. Vous insérez, dans l'embout buccal, une cartouche qui contient de la nicotine et vous prenez des bouffées. La nicotine est absorbée par les joues et l'arrière de la gorge. Elle ne va pas dans les poumons.

Vous utiliserez l'inhalateur lorsque vous avez une envie de fumer.

Comment utiliser ce médicament

- Pour tirer pleinement avantage de l'inhalateur, rincez-vous la bouche ou évitez de manger 15 minutes avant d'utiliser l'inhalateur.



- Assemblez l'inhalateur tel qu'il est indiqué sur l'emballage.
- Prenez une bouffée de l'inhalateur, ou plusieurs, quand vous avez envie de fumer. L'inhalateur à nicotine agit très rapidement.

Comment appliquer le timbre

- Vous pouvez utiliser l'inhalateur autant que vous en avez besoin et utiliser autant de cartouches qu'il vous en faut en une journée. Chaque cartouche dure environ de 80 à 400 bouffées (ou 20 minutes d'inhalations continues).
- Remplacez la cartouche quand les bouffées n'ont plus de goût ou quand vous ne ressentez plus le picotement que vous pouvez avoir quand vous prenez une bouffée.
- Lavez l'embout buccal régulièrement avec de l'eau et du savon.
- Jetez la cartouche de façon sécuritaire. Assurez-vous qu'elle est hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Les cartouches usagées renferment assez de nicotine pour les rendre très malades.

Pendant que vous prenez ce médicament, vous pourriez éprouver le malaise suivant :

- une toux provoquée par les inhalations profondes de la cartouche.

Quels sont les médicaments d'ordonnance offerts sur le marché?

D'autres médicaments sont disponibles sur ordonnance seulement; ils ne contiennent pas de nicotine et aident aussi à arrêter de fumer.

Bupropion (Zyban[®], Bupropion SR[®])

Ce médicament agit comme la nicotine dans le cerveau et il atténue les symptômes de sevrage. Vous commencez à le prendre une à deux semaines avant la date que vous avez choisie pour arrêter de fumer. Vous pouvez utiliser le bupropion seul ou avec une TRN. Certaines personnes trouvent que le port d'un timbre à la nicotine s'avère utile le jour de l'abandon.

Avant de commencer à prendre ce médicament, dites-le à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des antécédents de crises épileptiques ou de troubles de l'alimentation ou si vous avez récemment cessé de consommer de l'alcool de façon excessive. Il se peut que vous ne puissiez pas prendre ce médicament. Vous et votre fournisseur de soins de santé pouvez déterminer quel médicament prendre à la place.

Comment prendre ce médicament

- Prenez ce médicament tel que vous l'a prescrit votre fournisseur de soins de santé.

Pendant que vous prenez ce médicament, vous pourriez ressentir les malaises suivants :

- bouche sèche;
- rêves d'apparence réelle;
- nervosité;
- agitation;
- difficulté à dormir.

Pour éviter d'avoir de la difficulté à vous endormir, ne prenez pas ce médicament après 18 h.

Ce médicament peut aussi aider à gérer le poids et à améliorer l'humeur.

Varénicline (Champix®)

L'action de ce médicament consiste à remplacer la nicotine dans le cerveau, ce qui contribue à réduire les envies de fumer. Par conséquent, après un certain temps, vous vous sentez prêt à arrêter de fumer. Si vous fumez une cigarette, vous pourriez vous demander pourquoi vous l'avez fait. Cette cigarette n'a eu aucun effet sur vous. L'effet de « bien-être » que procure la cigarette aura disparu.

Vous commencez à prendre ce médicament une à deux semaines avant la date d'abandon que vous avez choisie. Comme c'est un médicament sur ordonnance, vous et votre fournisseur de soins de santé déterminerez la quantité qui vous convient le mieux. Vous devrez prendre Champix® pendant au moins 12 semaines. Certaines personnes en ont besoin plus longtemps.

Comment prendre ce médicament

- Prenez ce médicament tel que vous l'a prescrit votre fournisseur de soins de santé.
- Dites-le à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des troubles rénaux et si vous vivez sous dialyse.

Pendant que vous prenez ce médicament, vous pourriez ressentir les malaises suivants :

- maux d'estomac et nausées;
- rêves d'apparence réelle.

Pour éviter les maux d'estomac, prenez ce médicament avec de la nourriture et au moins 250 ml (8 onces) d'eau.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si les rêves d'apparence réelle vous dérangent.

Qu'en est-il des autres médicaments que je prends?

Quand on arrête de fumer, l'organisme commence à guérir, ce qui peut avoir une incidence sur les autres médicaments que vous prenez. Il faudra, par exemple, peut-être changer la posologie de certains médicaments, notamment les anticoagulants et les médicaments pour les troubles de l'humeur et le diabète.

Quand vous cessez de fumer, vous pourriez aussi trouver que votre quantité habituelle de café vous rend agité. Pour essayer de prévenir cette situation, diminuez votre consommation de boissons qui contiennent de la caféine, comme le café, le thé ou le cola, avant d'arrêter de fumer.

Discutez de votre intention d'arrêter de fumer avec votre fournisseur de soins de santé et votre pharmacien.

Arrêter de fumer aura-t-il un effet sur mon humeur?

Vous courez un risque accru de dépression peu importe la méthode que vous utilisez pour cesser de fumer. La dépression peut survenir que vous ayez ou non des antécédents de dépression, de maladie mentale ou de suicide. Si vous commencez à ressentir une tristesse inhabituelle pendant que vous essayez d'arrêter de fumer ou après, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

À retenir...

- Arrêter de fumer, c'est un processus et non un événement ponctuel.
- Il faut du temps pour apprendre à être non-fumeur.
- Tirez des leçons de votre passé et tenez bon. Vous arrêterez de fumer à force d'essayer.

Ressources pour vous aider à arrêter de fumer

Téléassistance pour fumeurs - soutien téléphonique et site

Web :

- 1 877 513-5333
- teleassistancepourfumeurs.ca



Ligne Info-tabac du Service de santé publique de Hamilton :

- 905 540-5566

Mon plan :
