

Relance		Demandez		Discutez		Donnez
Date	Quantité cigarettes/jour	Stade	Motivations	Stratégies	Ressources/aides	

RESSOURCES POUR ARRÊTER

LIGNE J'ARRÊTE :

1 866 JARRETE (527-7383)

Des spécialistes en abandon tabagique offrent des services de soutien téléphonique bilingues, gratuits et confidentiels, du lundi au vendredi de 8 h à 21 h.

Les spécialistes peuvent également orienter vos patients vers les ressources qui répondent le mieux à leurs besoins.

SITE WEB J'ARRÊTE :

www.jarrete.qc.ca

Ce site offre de multiples services de soutien pour jeunes et adultes : information, counselling en ligne personnalisé, clavardage, forum de discussion.

CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME (CAT)

Plus de 150 CAT offrent des services gratuits et confidentiels d'information, de soutien individuel ou de soutien de groupe dans toutes les régions du Québec. Pour connaître les coordonnées du CAT le plus près, appelez à la ligne J'ARRÊTE :

1 866 JARRETE (527-7383)

DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE !

(du 1er mars au 11 avril de chaque année)

Proposez à vos patients de relever le défi de ne pas fumer pendant 6 semaines. L'inscription est gratuite et permet de gagner de nombreux prix.

AUTRES RESSOURCES

En raison d'un manque d'information scientifique indépendante et fiable nous ne pouvons pas, à ce jour, statuer sur l'efficacité de la cigarette électronique comme aide pour arrêter de fumer ni sur les effets sur la santé d'un usage à long terme. Très peu d'études rigoureuses ont été menées sur l'efficacité de l'acupuncture, de l'hypnose et de la thérapie au laser. Les quelques travaux réalisés à ce jour n'indiquent pas que ces approches soient efficaces.

NOTES

AIDES PHARMACOLOGIQUES

PROGRAMME DE REMBOURSEMENT DES AIDES PHARMACOLOGIQUES

Sur présentation d'une ordonnance médicale individuelle ou collective, la RAMQ couvre un maximum de 12 semaines consécutives de timbres (HABITROL® ou NICODERM®) et un maximum de 12 semaines consécutives de gommes (THRIVE® ou NICORETTE®) ou de pastilles (THRIVE®) de nicotine. Ces produits doivent avoir été reçus à l'intérieur des mêmes 12 semaines. Également, la RAMQ couvre 12 semaines consécutives de bupropion et de varéniline au cours de la même année. Une prolongation de 12 semaines de varéniline sera autorisée pour les personnes ayant cessé de fumer à la 12^e semaine. L'inhalateur, le vaporisateur buccal et les pastilles de nicotine de marque NICORETTE® ne sont pas couverts. Conformément à l'avis de Santé-Canada du 30 mai 2013, le recours à un traitement de remplacement de la nicotine (TRN) devrait être considéré avant de prescrire un traitement non nicotinique avec le bupropion ou la varéniline.

TIMBRES TRANSDERMIQUES DE NICOTINE (HABITROL® OU NICODERM®)

- *Fumeurs de moins de 10 cigarettes par jour* : Débuter avec un timbre de 14 mg/jour sur la peau glabre entre le cou et la taille. Changer le site d'application chaque jour. Si insomnie, retirer le timbre au coucher. Ex. : 14 mg X 8 semaines, puis 7 mg X 4 semaines (ou autres posologies).
- *Fumeurs de 10 cigarettes et plus par jour* : Débuter avec un timbre de 21 mg/jour de 4 à 8 semaines, puis de 14 mg de 2 à 4 semaines, puis de 7 mg de 2 à 4 semaines (ou autres posologies).

GOMMES DE NICOTINE (THRIVE®, NICORETTE®)

- *Fumeurs de moins de 20 cigarettes par jour* : gommes de 2 mg.
- *Fumeurs de 20 cigarettes ou plus par jour (ou fumeurs allumant leur 1^{re} cigarette moins de 30 minutes après le réveil)* : gommes de 4 mg
- *Posologie* : Respecter un horaire fixe, 1 gomme à toutes les 1 à 2 heures si utilisée seule, ou au besoin, si usage combiné avec autre aide pharmacologique. Mastiquer la gomme de 2 à 3 fois, puis la placer entre la joue et la gencive. Répéter pendant 30 minutes. Éviter de boire ou de manger 15 minutes avant et pendant la prise de gomme. Ne pas dépasser 20 gommes par jour. Réduire progressivement l'usage sur une période de 3 à 6 mois.

PASTILLES DE NICOTINE (THRIVE® couvertes par la RAMQ, NICORETTE® non couvertes par la RAMQ)

- *Fumeurs de moins de 20 cigarettes par jour (ou fumeurs allumant leur 1^{re} cigarette plus de 30 minutes après de le réveil)* : pastilles THRIVE® de 1 mg ou pastilles NICORETTE® de 2 mg.
- *Fumeurs de 20 cigarettes ou plus par jour (ou fumeurs allumant leur 1^{re} cigarette moins de 30 minutes après de le réveil)* : pastilles THRIVE® de 2 mg ou pastille NICORETTE® de 4 mg.
- *Posologie* : Respecter un horaire fixe, 1 pastille à toutes les 1 à 2 heures, si utilisée seule, ou au besoin, si usage combiné avec autre aide pharmacologique. Sucrer une pastille jusqu'à l'apparition d'un goût intense, puis la placer entre la joue et la gencive. Recommencer à sucquer quand l'intensité du goût a diminué et répéter jusqu'à dissolution complète, environ 30 minutes. Réduire progressivement l'usage sur une période de 3 à 6 mois.

INHALATEUR DE NICOTINE (NICORETTE® non couvert par la RAMQ)

- *Posologie* : Avec l'embout buccal, inhaler le contenu d'une cartouche de 10 mg (libérant 4 mg de nicotine) pendant 20 minutes ou 2 X 10 minutes ou 4 X 5 minutes. Utilisation régulière si utilisé seul, ou au besoin, si combiné à une autre

aide pharmacologique. Jeter 24 heures après l'ouverture. Maximum 24 cartouches par jour. Réduire progressivement sur une période de 3 à 6 mois.

VAPORISATEUR BUCCAL (NICORETTE® VAPOÉCLAIR® non couvert par la RAMQ)

- *Posologie* : Vaporisateur buccal d'environ 150 vaporisations. 1 mg/vaporisation pour 1-2 vaporisations à la fois jusqu'à 4 vaporisations/heure. Maximum de 64 vaporisations/jour. Vaporiser dans la bouche, éviter d'inhaler. Utilisation régulière si utilisé seul, ou au besoin, si combiné à une autre aide pharmacologique. Réduire progressivement l'usage sur une période de 3 à 6 mois.

CONTRE-INDICATIONS ET PRÉCAUTIONS POUR LES TIMBRES, GOMMES, PASTILLES, INHALATEUR ET VAPORISATEUR BUCCAL DE NICOTINE

Infarctus du myocarde ou AVC au cours des 2 semaines précédentes, angine instable ou grave, arythmie grave, grossesse et allaitement, jeune de moins de 18 ans, allergie aux diachylons ou maladie cutanée généralisée (timbres), maladies bucco-dentaires importantes (gommes, pastilles), hypersensibilité au menthol (inhalateur, vaporisateur), asthme ou maladie pulmonaire chronique (prudence avec l'inhalateur et le vaporisateur). Éviter de boire ou de manger pendant l'utilisation, et 15 minutes avant et après la prise de GOMME, PASTILLE, INHALATEUR et VAPORISATEUR afin de ne pas nuire à l'absorption buccale de la nicotine.

CHLORHYDRATE DE BUPROPION (ZYBAN®)

- *Posologie* : 150 mg par jour X 3 jours, puis 150 mg 2 fois par jour de 7 à 12 semaines. Respecter un intervalle minimal de 8 heures entre les 2 doses. Cesser de fumer durant la 2^e semaine. Poursuivre au besoin jusqu'à 1 an.
- *Contre-indications* : Troubles convulsifs, prise de bupropion comme antidépresseur (Wellbutrin SR®), utilisation d'inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO) ou de l'antipsychotique thioridazine, sevrage abrupt de l'alcool, retrait soudain de benzodiazépines ou autres sédatifs, antécédents de boulimie ou d'anorexie, allergie au bupropion. Avis concernant la présence de symptômes neuropsychiatriques.* Important : voir les mises en garde dans la monographie.

VARÉNILINE (CHAMPIX®)

- *Posologie* : 1^{er} au 3^e jour : 0,5 mg 1 fois/jour. 4^e au 7^e jour : 0,5 mg 2 fois/jour. 8^e jour jusqu'à la fin du traitement : 0,5 mg 2 fois/jour ou 1 mg 2 fois/jour.
- *Contre-indications et précautions* : Grossesse et allaitement, insuffisance rénale grave, jeune de moins de 18 ans. Avis concernant la présence de symptômes neuropsychiatriques.* Important : voir les mises en garde dans la monographie.

COMBINAISONS D'AIDES PHARMACOLOGIQUES

Certaines combinaisons d'aides pharmacologiques sont efficaces et devraient être considérées pour les fumeurs fortement dépendants de la nicotine :

- *Timbre + TRN au besoin (gommes ou pastilles ou inhalateur ou vaporisateur).*
- *Bupropion + timbre ou gomme ou pastilles ou inhalateur ou vaporisateur à débiter au moment de l'arrêt tabagique. Un contrôle régulier de la tension artérielle est recommandé.*
- Pour la varéniline, il n'est pas recommandé de la combiner avec le bupropion ou un substitut de nicotine.

N.B. : Pour information complète sur les aides pharmacologiques, se référer à la monographie des produits.