



Aides à l'abandon du tabac

Les substituts nicotiques

Les substituts nicotiques procurent aux personnes qui veulent arrêter de fumer un apport en nicotine « propre » afin d'atténuer les fortes envies de fumer ainsi que les symptômes de sevrage qui se manifestent au cours du processus d'abandon de la cigarette. Il est recommandé que vous parliez d'abord à un professionnel de la santé avant de commencer à utiliser une telle aide à l'abandon du tabagisme







Médicaments sur ordonnance

Certains médicaments sur ordonnance ne contiennent pas de nicotine, mais peuvent aider à réduire les envies de fumer. Leur prise doit commencer avant la date d'arrêt du tabac.

Options pour arrêter de fumer

Comment cela fonctionne-t-il?

Lorsque vous fumez, une concentration élevée de nicotine est rapidement absorbée dans votre circulation sanguine par l'intermédiaire des poumons. La nicotine, qui atteint le cerveau en l'espace de 7 à 10 secondes, stimule et entretient une sensation de plaisir. Toutefois, lorsque vous prenez un substitut de nicotine, c'est de la nicotine « propre » qui est diffusée dans l'organisme, et ce, à dose plus faible et de façon plus lente qu'avec une cigarette. Cela aide à stabiliser l'apport en nicotine au cerveau et, donc, à mieux supporter l'abandon graduel de la nicotine, par une meilleure maîtrise des envies de fumer dans les premières semaines d'une démarche de renoncement au tabac.

	Disponibilité	Comment on l'utilise	Effets indésirables possibles
 <p>TIMBRE DE NICOTINE</p>	En vente libre ou sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit d'un timbre adhésif qu'on applique sur la peau; celui-ci libère une quantité stable de nicotine dans l'organisme. Les concentrations de nicotine disponibles varient entre 7 mg et 21 mg. On l'applique sur un endroit du corps propre et sec, au-dessus de la taille. Il faut le changer aux 24 heures. 	<ul style="list-style-type: none"> Perturbation du sommeil Irritation de la peau
 <p>GOMME À LA NICOTINE</p>	En vente libre ou sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> Cette gomme contient de la nicotine qui est libérée lentement lorsqu'on mâche la gomme comme recommandé. On ne doit pas la mâcher constamment; on fait une pause de temps en temps (on la laisse quelques minutes entre la gencive et la joue). Les concentrations de nicotine varient entre 2 mg et 4 mg. 	<ul style="list-style-type: none"> Difficulté à bien l'utiliser si l'on porte des dentiers Il faut s'abstenir de consommer des aliments ou des boissons acides avant de mâcher la gomme ou pendant qu'on l'a dans la bouche Irritation des muqueuses de la bouche ou douleur aux mâchoires Hoquet
 <p>INHALATEUR DE NICOTINE</p>	En vente libre ou sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> Une brumisation (vaporisation) contenant de la nicotine est absorbée par les muqueuses de la bouche. Chaque cartouche permet jusqu'à 400 inhalations d'une vaporisation de nicotine. À noter que 80 inhalations du genre équivalent à la quantité de nicotine qui serait absorbée en fumant une cigarette. Une cartouche peut durer 20 minutes et procurer un apport de 4 mg de nicotine; seule une quantité de 2 mg sera réellement absorbée. Maximum de 12 cartouches par jour. 	<ul style="list-style-type: none"> Irritation de la bouche ou de la gorge Toux Hoquet Maux de tête
 <p>PASTILLES À LA NICOTINE</p>	En vente libre ou sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> Mettez une pastille dans votre bouche et laissez-la fondre lentement. Ne la mâchez pas. Sucez-la lentement jusqu'à ce qu'elle ait un goût prononcé, puis placez-la dans le creux de votre joue. La pastille devrait fondre en 20 à 30 minutes. Ne mangez et ne buvez pas 15 minutes avant de prendre la pastille ou pendant que vous la prenez. 	<ul style="list-style-type: none"> Nausée Hoquet Brûlures d'estomac Toux
 <p>BUPROPION (ZYBAN®)</p>	Médicament vendu sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> À l'origine, il s'agit d'un antidépresseur. On ne sait trop comment il aide les fumeurs à arrêter de fumer, mais il aide à atténuer les symptômes de sevrage. Le traitement doit commencer quelque temps avant que la personne ne cesse de fumer (le traitement s'étend sur une période de 7 à 12 semaines.) 	<ul style="list-style-type: none"> Insomnie Sécheresse buccale Rêves d'apparence réelle Mauvais goût dans la bouche
 <p>VARÉNICLINE (CHAMPIX®)</p>	Médicament vendu sur ordonnance	<ul style="list-style-type: none"> Ce médicament agit de deux façons : il rend l'usage du tabac moins satisfaisant et il atténue l'intensité des envies de fumer et autres symptômes de sevrage. Le traitement doit commencer quelque temps avant que la personne cesse de fumer (le traitement s'étend sur une période de 7 à 12 semaines.) 	<ul style="list-style-type: none"> Nausées Rêves d'apparence réelle ou rêves bizarres Humeur dépressive, agitation, changements de comportement, pensées suicidaires

Le « sevrage de la nicotine », qu'est-ce que cela veut dire?

Les symptômes de sevrage d'une substance addictive sont la réaction de votre organisme face à un manque; dans ce cas-ci, un manque de nicotine. Les symptômes aigus durent généralement quelques minutes seulement et commencent à être moins perceptibles après 4 ou 5 jours sans fumée. Chaque fois que vous ressentez des symptômes de sevrage, dites-vous que c'est votre organisme qui vous fait signe qu'il est en train de se désaccoutumer peu à peu des effets de la nicotine. Voici quelques-uns des symptômes de sevrage de la nicotine les plus courants : anxiété, constipation, fortes envies de fumer, difficulté à se concentrer, et difficulté à dormir

Prise en charge des aides à l'abandon du tabac

- De nombreux résidents, notamment des personnes âgées, des résidents autochtones inscrits et des personnes couvertes par un régime d'assurance-maladie complémentaire bénéficient déjà d'une prise en charge d'aides à l'abandon du tabac. Les résidents qui ont perçu toutes leurs prestations ou qui n'ont pas de couverture peuvent également en obtenir une.
- Communiquez avec l'**Administration des services de santé** au **1-800-661-0830**, et composez le « 0 » pour demander une autorisation préalable.
- Toutes les aides qui figurent sur la liste des médicaments des services de santé non assurés peuvent être prises en charge :

Thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) – timbres de nicotine, gommes, inhalateurs et pastilles

Médicaments – Zyban (bupropion) et Champix (varénicline)

- La couverture est limitée à trois mois par an.
- La période d'un an commence le jour de la délivrance des médicaments figurant sur la première ordonnance.
- Une fois le premier traitement terminé, le patient est de nouveau admissible à la prise en charge des TRN au bout d'un an à compter de la date d'obtention des médicaments figurant sur la première ordonnance.

Rappel important

Les effets de la caféine se font davantage sentir chez les non-fumeurs. Diminuez votre consommation de caféine (café, thé, boissons gazeuses) d'au moins la moitié pour réduire les effets désagréables comme l'agitation, l'irritabilité, les maux de tête et l'insomnie.



Ressources disponibles aux TNO

Visitez le www.hss.gov.nt.ca/fr/services/la-ligne-antitabac-des-tno

- Guide de l'abandon du tabagisme des Territoires du Nord-Ouest
- Calendrier d'abandon du tabac
- Foire aux questions sur la couverture des frais liés aux aides de désaccoutumance au tabac
- Vous pouvez arrêter de fumer – votre cheminement vers une vie sans fumée (en anglais seulement)
- Votre plan pour cesser de fumer
- Gestion du poids et tabagisme (en anglais seulement)

LA LIGNE
ANTITABAC DES TNO
1-866-286-5099

La ligne antitabac est une ligne d'aide téléphonique sans frais et confidentielle destinée aux personnes qui désirent arrêter de fumer.

Des conseillers spécialisés formés offrent des programmes de rappel personnalisés pour aider les patients tout au long du processus d'abandon du tabac. Ils collaborent avec les fumeurs afin de mettre en place un plan pour cesser de fumer, résoudre les problèmes pratiques et éviter la rechute.

La ligne d'aide est offerte en français et en anglais, mais les personnes qui appellent peuvent demander les services d'un interprète dans toutes les langues officielles des TNO, et bien d'autres langues.

Un fournisseur de soins de santé peut engager le processus d'appel auprès du fumeur par l'intermédiaire de la ligne antitabac en remplissant un formulaire de recommandation disponible au www.hss.gov.nt.ca/fr/services/la-ligne-antitabac-des-tno.

Regardez une courte vidéo de présentation de la ligne antitabac ici : www.hss.gov.nt.ca/fr/services/la-ligne-antitabac-des-tno.