

VOTRE PLAN VERS L'ABANDON DE LA NICOTINE



LE MODÈLE D'OTTAWA POUR L'ABANDON DU TABAC A ACCORDÉ LA PERMISSION AU GOUVERNEMENT DES TERRITOIRES DU NORD-OUEST D'ADOPTER LE PROGRAMME ET DE REPRODUIRE SES RESSOURCES.



MODÈLE D'OTTAWA
POUR L'ABANDON DU TABAC
CONÇU ET PILOTÉ PAR L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



Cesser de fumer est la
chose la plus
importante que vous
ferez pour votre santé!



VOTRE PLAN COMPREND **3 ÉTAPES**

ÉTAPE 1



ÉTAPE 2

PLANNING FOR SUCCESS

ÉTAPE 3

**PREPARING FOR CHANGE
AND STAYING ON TRACK**

LES BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC SONT IMMÉDIATS



APRÈS 8 HEURES

Le corps retrouve son taux d'oxygène normal.

APRÈS 48 HEURES

Le risque de crise cardiaque diminue et les sens de l'odorat et du goût commencent à s'améliorer.

APRÈS 72 HEURES

Les poumons se détendent, ce qui facilite la respiration.

APRÈS 2 SEMAINES À 3 MOIS

La circulation sanguine et respiratoire s'améliore.

APRÈS 6 MOIS

Les symptômes de toux, de fatigue, de congestion des sinus et d'essoufflement diminuent.

APRÈS 1 AN

Le risque de crise cardiaque est réduit de moitié par rapport au risque encouru par un fumeur.

APRÈS 10 ANS

Le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié par rapport au risque encouru par un fumeur.

APRÈS 15 ANS

Le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



Quitting smoking 4 to 6 weeks before an operation can significantly **reduce the risk of complications after surgery.**



Quitting smoking eliminates the risks associated with **secondhand smoke on your loved ones and pets.**



Quitting smoking increases **blood flow to your skin, which can improve its appearance and make it appear more youthful.**



Quitting smoking improves **mental health and wellbeing.** Those who quit smoking have more positive moods and less anxiety, depression and stress compared to those who continue smoking.

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

Les médicaments antitabagiques peuvent **doubler ou tripler** vos chances de réussite. **Quatre** types de médicaments s'offrent à vous :

1. THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE (TRN)

Types: timbres, inhalateur, gommes, pastilles et vaporisateur buccal.

La TRN offre à votre corps de la nicotine sans vous exposer aux 7000+ produits chimiques qui se dégagent de la fumée de cigarette. Elle aide à atténuer les symptômes de sevrage, comme l'envie de fumer, l'anxiété, les maux de tête et les problèmes de concentration.

Deux types ou plus de TRN peuvent être combinés et utilisés en même temps. Le type, la dose et la durée du traitement peuvent être ajustés en fonction de vos besoins.

2. VARENICLINE

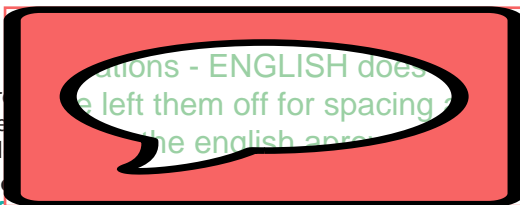
La varénicline est offerte sous forme de comprimés et est disponible sur ordonnance. Elle atténue les envies de nicotine et élimine la satisfaction que vous ressentez lorsque vous fumez.

La varénicline doit être commencée 8 à 35 jours avant la date où vous désirez cesser de fumer.

3. BUPROPION SR

Le bupropion SR est un autre comprimé et est disponible sans ordonnance. Il aide à réduire les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.

Le bupropion SR doit être commencé 7 à 14 jours avant la date où vous désirez cesser de fumer.



4. CYTISINE

La cytisine est un produit naturel offert sous forme de capsule et est disponible en vente libre. Il atténue les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.

La cytisine doit être commencée 5 jours avant la date où vous désirez cesser de fumer.



PART 1 - MEDICATION OPTIONS

IL EST NORMAL DE RESSENTIR DES ENVIES DE FUMER ET DES SYMPTÔMES DE SEVRAGE QUAND ON CESSE DE FUMER.



Symptômes communs :

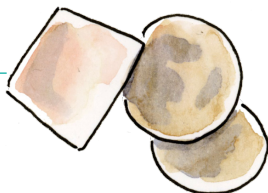
maux de tête, étourdissements, une légère confusion, un sentiment d'anxiété ou d'agitation, de la difficulté à se concentrer et des changements d'humeur.

Si vous n'êtes pas certain(e) de ressentir un effet secondaire du médicament ou un symptôme de sevrage de la nicotine, contactez votre professionnel de la santé.

Cesser de fumer n'a jamais été aussi important... et avec de la planification et de l'aide, les chances de succès augmentent considérablement!

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

TIMBRES | ACTION PROLONGÉE QUI DURE TOUTE LA JOURNÉE



MODE D'EMPLOI :

- Appliquez le timbre sur une zone propre, sèche et sans poil, au-dessus de la taille (bras, poitrine ou dos).
- Remplacez-le par un nouveau timbre chaque jour.
- Enlevez le timbre usé et jetez-le avant d'en appliquer un nouveau.
- Le timbre relâche de la nicotine lentement dans votre corps; il commencera à faire effet dans une heure ou deux.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Maux de tête
- Nausée
- Trouble du sommeil
- Irritation cutanée
- Étourdissements
- Maux d'estomac

N.B. Si vous n'êtes pas certain(e) de ressentir un effet secondaire du timbre ou un symptôme de sevrage de la nicotine, contactez votre professionnel de la santé.

STRATÉGIES POUR CONTRER LES PRINCIPAUX EFFETS SECONDAIRES :



DIFFICULTÉ À DORMIR?

- Retirez votre timbre environ une heure avant de vous coucher.
- Ayez une TRN à action rapide à portée de main pour combattre vos envies de fumer pendant la nuit et au réveil.

IRRITATION CUTANÉE?

- Appliquez le timbre à un endroit différent chaque jour, essayez une marque différente ou appliquez une crème à base de cortisone sur la zone irritée, après le retrait du timbre.



Ne réduisez pas la dose du timbre avant d'avoir cessé de fumer pendant au moins 6 semaines.

COÛT PAR BOÎTE | 20 \$ à 40 \$

COÛT PAR JOUR | 3 \$ à 7 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

TRN À ACTION RAPIDE PEUT ÊTRE UTILISÉE EN CONJONCTION AVEC LE TIMBRE POUR VOUS AIDER À GÉRER VOS ENVIES DE FUMER.



ACTION PROLONGÉE

Timbre



ACTION RAPIDE

Inhalateur, gommes, pastilles, vaporisateur buccal



SI VOUS FUMEZ	TRAITEMENT DE TIMBRE RECOMMANDÉ
40+ CIGARETTES PAR JOUR	42 mg (2 timbres de 21 mg) par jour pendant les 6 premières semaines ou plus ; 35 mg (1 timbre de 21 mg + 1 timbre de 14 mg) par jour pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 28 mg (1 timbre de 21 mg + 1 timbre de 7 mg) par jour pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 21 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 14 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 7 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ;
30 à 39 CIGARETTES PAR JOUR	35 mg (1 timbre de 21 mg + 1 timbre de 14 mg) par jour pendant les 6 semaines suivantes ou plus ; 28 mg (1 timbre de 21 mg + 1 timbre de 7 mg) par jour pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 21 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 14 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 7 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ;
20 à 29 CIGARETTES PAR JOUR	1 timbre de 21 mg par jour -- pendant les 6 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 14 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 7 mg par jour -- pendant les 2 semaines suivantes ou plus ;
10 à 19 CIGARETTES PAR JOUR	1 timbre de 14 mg par jour -- pendant les 6 semaines suivantes ou plus ; 1 timbre de 7 mg par jour -- pendant les 4 semaines suivantes ou plus ;
MOINS DE 10 CIGARETTES PER DAY	1 timbre de 7 mg par jour -- pendant les 6 semaines suivantes ou plus ;

Si vous fumez votre première cigarette moins de **30 minutes après votre réveil**, pensez à ajouter un timbre de 7 mg ou une TRN à action rapide à votre dose initiale.

RÈGLE GÉNÉRALE : REMPLACEZ CHAQUE CIGARETTE PAR 1 MG DE TRN

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

INHALATEUR | ACTION RAPIDE POUR LES ENVIES DE FUMER



MODE D'EMPLOI :

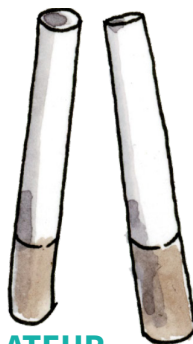
- Prenez quelques petites bouffées, puis retenez-les pendant quelques secondes.
- **N'INHALEZ PAS** le produit afin d'éviter de vous irriter la gorge. La nicotine est absorbée par votre bouche, et non par vos poumons.
- Prenez autant de bouffées qu'il le faut jusqu'à ce que votre envie de fumer cesse.
- L'effet du médicament pourrait prendre **5 minutes ou plus** à se manifester.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Irritation de la bouche/gorge
- Maux de tête
- Nausée



=



**UNE CARTOUCHE D'INHALATEUR
ÉQUIVAUT À 1 OU 2 CIGARETTES**

Si vous utilisez **plus de 10 cartouches par jour**, pensez à ajouter un timbre de 7 mg à votre dose de TRN (voir le tableau à la page 7).

COÛT PAR BOÎTE | 34 \$ à 48 \$

COÛT PAR JOUR | 6 \$ à 7 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

GOMMES | ACTION RAPIDE POUR LES ENVIES DE FUMER



MODE D'EMPLOI :

- Mâchez lentement à quelques reprises, **puis arrêtez**. Il se peut que vous goûtiez la nicotine ou que vous ressentiez un picotement.
- Placez la gomme entre votre joue et vos gencives. Laissez-la « reposer » à cet endroit pour une période plus longue que celle où vous la mâchez.
- **Répétez** le processus après une minute.
- Mâchez et laissez reposer la gomme de 5 à 30 minutes ou jusqu'à ce que votre envie de fumer s'atténue. Après 30 mins, jetez la gomme.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Nausée
- Hoquet
- Bouche endolorie
- Adhérence aux appareils dentaires
- Douleur à la mâchoire

SI VOUS FUMEZ VOTRE PREMIÈRE CIGARETTE :



PLUS 30 MINUTES après le réveil | UTILISEZ DES GOMMES DE 2 mg

MOINS 30 MINUTES après le réveil | UTILISEZ DES GOMMES DE 4 mg

**POUR ÉVITER LES
MAUX D'ESTOMAC**



**REPOSEZ LA GOMME
PLUS LONGTEMPS
QUE VOUS LA MÂCHEZ**

Si vous utilisez **plus de 10 gommes par jour**, pensez à ajouter un timbre de 7 mg à votre dose de TRN (voir le tableau à la page 7).

COÛT PAR BOÎTE | 15 \$ à 48 \$

COÛT PAR JOUR | 3 \$ à 7 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

PASTILLES | ACTION RAPIDE POUR LES ENVIES DE FUMER



MODE D'EMPLOI :

- Placez la pastille dans votre bouche et **laissez-la fondre**, en la déplaçant d'un côté de la bouche à l'autre, sans la croquer.
- Utilisez chaque pastille jusqu'à ce que votre envie de fumer s'atténue.
- L'effet du médicament pourrait prendre **5 minutes ou plus** à se manifester.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Nausée
- Toux
- Maux de tête
- Hoquet
- Brûlements d'estomac

SI VOUS FUMEZ VOTRE PREMIÈRE CIGARETTE :



PLUS
DE 30 MINUTES
après le réveil
UTILISEZ DES
PASTILLES DE
1 ou 2 mg

MOINS
DE 30 MINUTES
après le réveil
UTILISEZ DES
PASTILLES DE
2 ou 4 mg

LES PASTILLES SONT OFFERTES EN DOSES DE 1 MG, 2 MG ET 4 MG

Si vous utilisez **plus de 10 pastilles par jour**, pensez à ajouter un timbre de 7 mg à votre dose de TRN (voir le tableau à la page 7).

COÛT PAR BOÎTE | 15 \$ à 47 \$

COÛT PAR JOUR | 3 \$ à 8 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

VAPORISATEUR BUCCAL | ACTION RAPIDE POUR LES ENVIES DE FUMER



MODE D'EMPLOI :

- **Au premier usage**, éloignez le vaporisateur de votre visage et appuyez sur la pompe pour la démarrer.
- Dirigez le jet **sous votre langue** ou sur la paroi de vos joues.
- **Évitez d'inspirer** ou d'avaler pendant quelques secondes après avoir vaporisé.
- L'effet du médicament pourrait prendre 1 minute ou plus à se manifester.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Maux de tête
- Changements du goût
- Nausée
- Picotements dans la bouche
- Vomissements
- Hoquet



NE VAPORISEZ PAS PLUS D'UNE FOIS AUX 15 MINUTES.



NE DÉPASSEZ PAS 64 VAPORISATIONS PAR JOUR.



ÉVITEZ D'ASPIRER PENDANT LA VAPORISATION

Si vous sentez qu'il vous faut **plus de 64 vaporisations par jour**, pensez à ajouter un timbre de 7mg à votre dose de TRN (voir le tableau à la page 7).

COÛT PAR BOÎTE | 24 \$ à 47 \$

COÛT PAR JOUR | 11 \$ à 18 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

VARÉNICLINE | MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE

JOURS 1 À 3 DÉJEUNER

Un comprimé de
0,5 mg

JOURS 4 À 7 DÉJEUNER

Un comprimé de 0,5 mg

SOUPER

Un comprimé de 0,5 mg
(au moins 8 heures après
la dose du déjeuner)

SEMAINES 2 À 12 DÉJEUNER

Un comprimé de 1 mg

SOUPER

Un comprimé de 1 mg
(au moins 8 heures après la
dose du déjeuner)



Le traitement dure normalement 12 semaines, mais peut être prolongé jusqu'à 24 semaines.

MODE D'EMPLOI :

- Prenez le comprimé après le repas, avec un grand verre d'eau.
- On peut réduire la dose de façon à contrer les effets secondaires.
- En cas de nausée persistante, vous pouvez utiliser un médicament contre la nausée qui se trouve en vente libre.
- Si vous oubliez de prendre une dose à l'heure prévue, vous pouvez la prendre s'il ne s'est écoulé que quelques heures. Sinon, prenez la prochaine dose à l'heure prévue.
- N'effectuez pas de tâches potentiellement dangereuses (par exemple, opérer de la machinerie) avant de vous être assuré que ce médicament ne nuit pas à votre concentration.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Dépression ou changement d'humeur
- Réaction allergique (rare)
- Trouble du sommeil
- Rêves étranges
- Constipation
- Maux de tête
- Vomissements
- Nausée
- Flatulences

N.B. Si vous ou vos proches remarquez que vous êtes agité ou déprimé, que vous démontrez un comportement inhabituel ou que vous avez une réaction allergique, cessez de prendre le médicament et communiquez avec votre médecin sans tarder.

COMMENCEZ À PRENDRE LA VARÉNICLINE 8 À 35 JOURS AVANT LA DATE OÙ VOUS DÉSIREZ CESSER DE FUMER. NOMS DE MARQUES : Champix® et Chantix®

COÛT PAR PAQUET | 70 \$ — 127 \$ pour 30 jours COÛT PAR JOUR | 2 \$ à 5 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

BUPROPION SR | MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE

JOURS 1 À 3

DÉJEUNER

Un comprimé de 150 mg

JOUR 4 - SEMAINE 12

DÉJEUNER

Un comprimé de 150 mg

SOUPER

Un comprimé de 150 mg (au moins 8 heures après la dose du déjeuner)

Le traitement dure normalement 12 semaines,
mais peut être prolongé jusqu'à 24 semaines.

MODE D'EMPLOI :

- La dose peut être réduite afin de contrer les effets secondaires.
- Si vous oubliez de prendre une dose à l'heure prévue, vous pouvez la prendre s'il ne s'est écoulé que quelques heures. Sinon, prenez la prochaine dose à l'heure prévue.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Trouble du sommeil
- Bouche sèche
- Nausée
- Constipation
- Anxiété
- Changements du goût
- Palpitations
- Tremblements
- Crise d'épilepsie (rare)

N.B. Si vous ou vos proches remarquez que vous êtes agité ou déprimé, que vous démontrez un comportement inhabituel ou que vous avez une réaction allergique, cessez de prendre le médicament et communiquez avec votre professionnel de la santé sans tarder.

**COMMENCEZ À PRENDRE LE BUPROPION SR AU MOINS 7 JOURS
AVANT LA DATE OÙ VOUS DÉSIREZ CESSER DE FUMER**

COÛT PAR PAQUET | 63 \$ à 90 \$ pour 30 jours

COÛT PAR JOUR | 2 \$ à 3 \$

PART 1 - MEDICATION OPTIONS

CYTISINE | MÉDICAMENT EN VENTRE LIBRE



- JOURS 1-3** | Prendre une capsule toutes les 2 heures (6 capsules par jour)
- JOURS 4-12** | Prendre une capsule toutes les 2.5 heures (5 capsules par jour)
- JOURS 13-16** | Prendre une capsule toutes les 3 heures (4 capsules par jour)
- JOURS 17-20** | Prendre une capsule toutes les 5 heures (3 capsules par jour)
- JOURS 21-25** | Prendre une capsule toutes les 6 heures (1 à 2 capsules par jour)

MODE D'EMPLOI :

- Suivez la posologie tel qu'indiquée sur le paquet.
- Réduisez votre consommation de cigarettes pendant les 4 premières journées. Au 5^e jour, cessez de fumer complètement.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Nausée
- Maux d'estomac
- Trouble du sommeil

N.B. Si vous n'êtes pas certain(e) de ressentir un effet secondaire de cytisine ou un symptôme de sevrage de la nicotine, contactez votre professionnel de la santé.



COMMENCEZ À PRENDRE LA CYTISINE 5 JOURS AVANT LA DATE OÙ VOUS DÉSIREZ CESSER DE FUMER.

COÛT PAR PAQUET | 66 \$ pour 25 jours COÛT PAR JOUR | 0.35 \$ à 2.15 \$

SI VOUS RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF

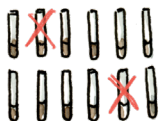
J'aimerais réduire ma consommation de cigarettes de :

_____ CIGARETTES PAR JOUR À _____ CIGARETTES PAR JOUR

À PARTIR DU :

_____ JOUR/MOIS/ANNÉE

STRATÉGIES POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS



Éliminez une cigarette par jour en commençant par celle qui sera la plus facile à abandonner.



Augmentez le **laps de temps entre chaque** cigarette que vous fumez.



Pratiquez-vous à vivre sans tabac en choisissant des **semi-journées ou des journées entières** sans fumer.



Créez des zones sans fumée (votre maison, votre voiture, etc.).



UNE FOIS QUE VOUS AVEZ ATTEINT VOTRE OBJECTIF ET ÊTES PRÊT À RÉDUIRE D'AVANTAGE VOTRE CONSOMMATION, FIXEZ-VOUS UN NOUVEL OBJECTIF.










REMPLEZ CHAQUE CIGARETTE PAR 1 MG DE TRN À ACTION RAPIDE ET/OU PROLONGÉE

PART 1 - MEDICATION OPTIONS





EXEMPLES DE RÉDUCTION

SI VOUS FUMEZ **40 CIGARETTES** PAR JOUR ET QUE VOUS SOUHAITEZ RÉDUIRE :

DE MOITIÉ		DE MOITIÉ		COMPLÈTEMENT		
40 CIGARETTES PAR JOUR 	 + TRN	20 CIGARETTES PAR JOUR 	 ++ TRN	10 CIGARETTES PAR JOUR 	 +++ TRN	0 CIGARETTES PAR JOUR 
		REMPLACEZ 20 CIGARETTES PAR : 1 timbre de 21mg + TRN à action rapide au besoin		REMPLACEZ 30 CIGARETTES PAR : 1 timbre de 21mg + 1 timbre de 14mg + TRN à action rapide au besoin		REMPLACEZ 40 CIGARETTES PAR : 42mg au total (2 timbres de 21mg) + TRN à action rapide au besoin

Suivez les directives de traitement recommandées à la page 7 lorsque vous avez réduit à zéro votre consommation de cigarette par jour.

SI VOUS FUMEZ **25 CIGARETTES** PAR JOUR ET QUE VOUS SOUHAITEZ RÉDUIRE :

REDUCE BY HALF		REDUCE TO QUIT	
<div>25</div> <div>CIGARETTES</div> <div>PAR JOUR</div> <div></div>	<div></div> <div>+</div> <div>TRN</div>	<div>12</div> <div>CIGARETTES</div> <div>PAR JOUR</div> <div></div> <div>REMPLACEZ 12 CIGARETTES PAR :</div> <div>1 timbre de 14mg et/ou TRN à action rapide au besoin</div>	<div>0</div> <div>CIGARETTES</div> <div>PAR JOUR</div> <div></div> <div>REMPLECEZ 25 CIGARETTES PAR :</div> <div>1 timbre de 21mg + TRN à action rapide au besoin</div>

Suivez les directives de traitement recommandées à la page 7 lorsque vous avez réduit à zéro votre consommation de cigarette par jour.

AUGMENTEZ VOTRE DOSE DE TRN À MESURE QUE VOUS RÉDUISEZ LE NOMBRE DE CIGARETTES QUE VOUS FUMEZ PAR JOUR.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL!

☐ PROGRAMME DE SUIVI D'ABANDON DU TABAC

Si vous êtes inscrit au Programme de suivi d'abandon du tabac, vous recevrez un appel ou un courriel aux dates établies afin de discuter avec vous de la façon dont se déroule votre processus d'abandon du tabac. Si vous avez besoin d'aide, un Spécialiste en dépendance de la nicotine communiquera avec vous.

☐ RENDEZ-VOUS DE SUIVI AVEC VOTRE MÉDECIN (OU À UNE CLINIQUE)

Veuillez revenir me voir. Je m'appelle : _____

Date/heure : _____
(JOUR/MOIS/ANNÉE) HEURE

Si vous ne pouvez pas assister à votre rendez-vous, téléphonez au _____

☐ SOUTIEN D'AUTRES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Si vous avez des questions concernant vos médicaments ou votre tentative d'abandon, vous pouvez consulter votre conseiller en abandon du tabac, votre pharmacien ou tout autre professionnel de la santé, qui pourra vous aider et vous guider.

☐ LIGNES D'AIDE AUX FUMEURS

Les lignes d'aide aux fumeurs offrent du soutien par téléphone ou en ligne. Consultez la page 29 pour connaître les services offerts dans votre région.

☐ AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

PART 2 - PLANNING FOR SUCCESS

CHÉZ VOTRE OBJET

Choisissez la date où vous désirez cesser de fumer **ou** de réduire votre consommation de tabac/vapoteuse.



LE JOUR OÙ VOUS DÉSIREZ CESSER DE FUMER OU RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION :

(JOUR/MOIS/ANNÉE)



LE JOUR OÙ VOUS DÉSIREZ COMMENCER À PRENDRE DES MÉDICAMENTS :

(JOUR/MOIS/ANNÉE)



PART 2 - PLANNING FOR SUCCESS

VOTRE PLAN DE RÉUSSITE

Il est important de déterminer les moments qui vous incitent à fumer et de bien vous préparer à les contrer.

Qu'est-ce qui **vous plaît** quand vous fumez/vapotez?

Qu'est-ce qui **ne vous plaît pas** quand vous fumez/vapotez?

Où et quand utilisez-vous des produits de tabac/nicotine?
(Cigarettes, cigares, chique, vapoteuse, etc.)

Que pouvez-vous faire pour **éviter** ces endroits et/ou situations?

Qu'est-ce qui **déclenche** votre envie de fumer?

Que pouvez-vous **faire à la place**?

PART 3 - PREPARING FOR CHANGE

PRÉPAREZ-VOUS AU CHANGEMENT ET RESTER SUR LA VOIE

AVANT VOTRE DATE D'ABANDON

- Dites à votre famille, à vos amis et à vos collègues que vous allez cesser de fumer et que leur soutien sera nécessaire.
- Faites de votre maison et de votre voiture des zones sans fumée.
- Si vous utilisez de la TRN, **consultez les pages 6 à 11.**
- Si vous utilisez la varénicline, **consultez la page 14.**
- Si vous utilisez le bupropion, **consultez la page 15.**
- Si vous utilisez la cytisine, **consultez la page 16.**
- Accordez-vous des récompenses quand vous réussissez à ne pas fumer.

LA VEILLE DE VOTRE DATE D'ABANDON



Plusieurs trouvent utile de jeter cigarettes, briquets et cendriers.

LE JOUR DE VOTRE DATE D'ABANDON ET PAR LA SUITE



Si vous utilisez le timbre, appliquez le dès votre réveil.



Utilisez un inhalateur, de la gomme, des pastilles ou un vaporisateur buccal **pour contrer vos envies de fumer.**



Occupez-vous aux moments où vous **avez l'habitude de fumer.**



Buvez beaucoup d'eau.



Évitez les situations qui déclenchent vos envies de fumer (p. ex., au lieu d'accompagner vos collègues lors de leurs pauses-cigarette, prenez une marche).



Évitez de boire de l'alcool afin de ne pas déclencher une forte envie de fumer.



Si vous consommez du cannabis, évitez d'en fumer. Optez pour une autre option (huile ou option comestible).

RESTEZ SUR LA BONNE VOIE



SYMPTÔMES DE SEVRAGE ET ENVIES DE FUMER :

- Assurez-vous de prendre vos médicaments chaque jour pour atténuer vos envies de fumer.
- Utilisez une TRN à action rapide (gommes, pastilles, inhalateur ou vaporisateur buccal).
- Si vos envies sont incontrôlables, pensez à augmenter la dose de TRN.
- **PATIENTEZ** – En général, vos envies disparaîtront au bout de 3 à 5 minutes.



GESTION DU STRESS :

- **Le stress affecte tout le monde!** Dans le passé, vous fumiez peut-être pour gérer votre stress. Il faudra maintenant adapter votre façon de gérer les situations stressantes.
- **SUGGESTIONS :** Faites de l'exercice chaque jour, dormez suffisamment, établissez votre réseau de soutien (amis et famille) et prenez du temps pour vous.



CHANGEMENTS D'HUMEUR :

- Il se peut que votre humeur change pendant vos efforts pour cesser de fumer, et c'est normal. Généralement, l'humeur s'améliore en quelques semaines.
- Si vous remarquez que votre humeur ou votre état mental change de façon importante, veuillez communiquer avec votre médecin.



TOUX :

- Il se peut que vous toussiez plus qu'à l'habitude : vos poumons se dégagent des produits toxiques que causent la cigarette.



MAINTENIR UN POIDS SANTÉ :

- Il est normal d'avoir plus d'appétit lorsqu'on cesse de fumer. Choisissez des collations santé (crudités, etc.) et buvez beaucoup d'eau.
- Vous pourrez plus facilement gérer votre appétit et maintenir un poids santé en adoptant un programme d'exercice (marcher 30 minutes par jour, etc.).

EN CAS DE RECHUTE, PAS DE PANIQUE! ÉTABLISSEZ UN PLAN DE REPRISE DE VOS EFFORTS!



METTEZ LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Évitez les endroits où vous savez que vous serez exposé au tabac et ayez toujours une TRN à action rapide à portée de main.



AGISSEZ

Occupez-vous, que ce soit en dansant, en chantant, en marchant, en faisant du sport, etc.



DEMANDEZ DU SOUTIEN

Parlez à votre conseiller en abandon du tabac, votre médecin, un ami ou un membre de votre famille.

PRENEZ VOS MÉDICAMENTS CHAQUE JOUR

- Utilisez deux types de TRN ou plus en même temps (si ce n'est pas déjà fait).
- Pensez à augmenter la dose de TRN.
- Pensez à changer votre médicament pour l'abandon du tabac.

PLUS VOUS TENTEZ DE CESSER DE FUMER, PLUS VOUS CHANCES DE SUCCÈS AUGMENTENT



QUAND VOUS AVEZ ENVIE DE FUMER, PENSEZ AUX 4D



DÉLAI

En général, les envies de fumer ne durent que de 3 à 5 minutes; laissez donc un délai s'écouler.



DÉSALTÉRATION

Boire de l'eau aide à éliminer les toxines du corps : désaltérez-vous!



DISTRACTION

Concentrez-vous sur une tâche qui vous fera oublier votre envie de fumer.



DÉTENTE

Respirez profondément pour vous détendre et faire disparaître votre envie de fumer. Inspirez profondément, retenez votre souffle durant quelques secondes, expirez lentement, puis recommencez.

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE/LE VAPOTAGE

PEU DE PREUVES SCIENTIFIQUES SUPPORTENT L'UTILISATION DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE COMME OUTIL D'ABANDON DU TABAC

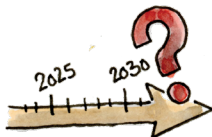


Les cigarettes électroniques chauffent un liquide (c.-à-d. e-jus) pour produire de la vapeur qui est alors inspirée. Même si aucune combustion ne se produit comme c'est le cas avec les cigarettes traditionnelles, chauffer les liquides à vapotage produit des produits chimiques nocifs.

Les e-jus contiennent normalement la glycérine végétale ou du propylène glycol, des agents aromatisants et de la nicotine.

Certaines vapoteuses, qui ressemblent à des clés USB, utilisent des systèmes avec une cartouche de e-jus concentré (c.-à-d. capsule). Ces types de vapoteuses (p.ex. : JUUL), peuvent fournir beaucoup plus de nicotine que les cigarettes électroniques traditionnelles ou les cigarettes à tabac.

RISQUES LIÉS AU VAPOTAGE



Les effets à long terme du vapotage sur la santé et l'aspiration des agents aromatisants sont encore inconnus.



Les vapoteurs qui ne fument pas le tabac semblent avoir un risque moins élevé de développer des cancers causés par le tabac.



Le vapotage devrait être évité par ceux qui ne fument pas du tout.



Des cas graves de maladies pulmonaires ont été liés au vapotage.



Les vapoteurs devraient surveiller de près pour les symptômes de maladies pulmonaires.

GUIDE POUR L'ARRÊT OU LA RÉDUCTION DU VAPOTAGE

- Il n'y a présentement aucune méthode basée sur la recherche pour aider à l'arrêt ou à la réduction du vapotage.
- Il y a deux types de vapoteurs : « **Vapoteur exclusif** » et « **Consommateur double** »

« **VAPOTEUR EXCLUSIF** » N'UTILISE QUE LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES



- **Conseil** : ne recommencez pas à fumer des cigarettes. Essayez de réduire le taux de nicotine dans votre e-jus et de réduire le nombre de fois que vous vapotez quotidiennement.
- **Traitement** : combinez deux types ou plus de TRN ou autre médicament pour le sevrage + consultez un professionnel pour vous aider à changer vos habitudes.
- **N.B.** Pour ceux qui utilisent une vapoteuse avec capsule, une dose de TRN plus élevée peut être nécessaire initialement.

« **CONSOmmATEUR DOUBLE** » VAPOTE ET FUME LES CIGARETTES TRADITIONNELLES



- **Conseil** : abandonnez les cigarettes d'abord. Essayez ensuite de réduire le taux de nicotine dans votre e-jus et le nombre de fois que vous vapotez quotidiennement.
- **Traitement** : combinez deux types de TRN ou plus et autre médicament pour le sevrage + consultez un professionnel pour vous aider à changer d'habitudes. Une fois que vous avez abandonné les cigarettes, continuez à utiliser une combinaison de TRN ou autre médicament pour le sevrage + consultez un professionnel pour vous aider à changer vos habitudes.
- **N.B.** Pour ceux qui utilisent une vapoteuse avec capsule, une dose de TRN plus élevée peut être nécessaire au début du traitement.



VOIR LA PAGE 7 (DOSE DU TIMBRE) ET LA PAGE 13 (EXEMPLES DE RÉDUCTION) POUR VOUS GUIDER SUR L'UTILISATION DE LA TRN.

CONSOMMATION DE CANNABIS



SI VOUS NE CONSOMMEZ PAS LE CANNABIS,
IL N'Y A AUCUNE RAISON DE COMMENCER

- Les effets de la consommation de cannabis à long terme sont toujours mal connus.
- Fumer du cannabis n'est pas recommandé pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque ischémique.
- Si vous choisissez de consommer du cannabis, ne le fumez pas. Optez pour les huiles ou les produits comestibles. Soyez prudent et suivez les directives de consommation de cannabis.
- Le cannabis pourrait interagir avec d'autres médicaments. Il est recommandé que les consommateurs de cannabis consultent leur pharmacien ou professionnel de la santé pour en savoir plus sur l'interaction entre le cannabis et leur médicament.

CONSOMMATION DE CANNABIS ET L'ABANDON DU TABAC



Consommer du cannabis pourrait rendre plus difficile l'abandon du tabac.
Ça peut susciter l'envie de fumer.



Consommer du cannabis avec d'autres substances, comme l'alcool, **peut également rendre plus difficile l'abandon du tabac.**



Si vous essayez d'arrêter de fumer, **évitiez de mélanger du tabac et du cannabis.**



**SI VOUS CONSOMMEZ DU CANNABIS, SUIVEZ
LES RECOMMANDATIONS POUR MINIMISER LES
RISQUES ASSOCIÉS À L'USAGE DU CANNABIS**

RÉSUMÉ DE VOTRE PLAN

ÉTAPE 1 – Vos médicaments antitabagiques (voir la page 4)

- ☐ **Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)**
 - ☐ Timbres
 - ☐ Inhalateur
 - ☐ Gommages
 - ☐ Pastilles
 - ☐ Vaporisateur buccal
- ☐ **Varénicline** (Champix® et Chantix®)
- ☐ **Bupropion SR** (Zyban®)
- ☐ **Cytisine** (CRAVV®)

DATE DE COMMENCEMENT : _____
JOUR / MOIS / ANNÉE

POSOLOGIE : _____

ÉTAPE 2 – Vos choix de soutien (voir la pages 17 and 18)

YOUR QUIT/REDUCE DATE: _____
JOUR / MOIS / ANNÉE

- ☐ **OMSC Follow-up Program**
- ☐ **Follow-up appointment with your healthcare provider** (or at clinic)

DATE/HEURE : _____
JOUR / MOIS / ANNÉE

☐ **Autres ressources communautaires :** _____

ÉTAPE 3 – **PREPARE FOR CHANGE AND STAYING ON TRACK** (see page 20)

COMBIEN ALLEZ-VOUS ÉCONOMISER?

SI VOUS CESSEZ DE FUMER 1 PAQUET PAR JOUR,
VOUS POURRIEZ ÉCONOMISER 5 500 \$ PAR ANNÉE



PAQUETS/
SEMAINE

\$ /PAQUET

$$\underline{\hspace{2cm}} \times \underline{\hspace{2cm}} \times \frac{1}{\text{SEMAINE}} = \$ \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{SEMAINES} \times 4 = \$ \underline{\hspace{2cm}} / \text{MOIS}$$

$$\times 12 \text{ MOIS} = \$ \underline{\hspace{2cm}} / \text{ANNÉE}$$

$$\times 5 = \$ \underline{\hspace{2cm}} \text{ ANNÉES}$$



VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER OU DE VAPOTER?

Composez le **811** pour parler à un
infirmier autorisé formé pour vous aider
à abandonner le tabac.

Ce service est disponible en tout
temps et confidentiel, et vous pouvez
rester anonyme.



RÉFÉRENCES

Reid et coll. 2016. « Managing Smoking Cessation », JAMC 188 (17-18).

Directives médicales et de titrage de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa Société canadienne du cancer | Une étape à la fois : pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer

Santé Canada | Sur la voie de la réussite : guide pour devenir non-fumeur
Department of Health and Human Services, États-Unis | Treating tobacco use and dependence: Clinical Practice Guideline 2008 update

MONOGRAPHIES DES MÉDICAMENTS ANTITABAGIQUES FOURNIES PAR :

- Pfizer Canada
- Novartis Consumer Health Canada
- McNeil Consumer Healthcare
- zpharm Canada

PROTECTION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Il est important pour nous que vos renseignements personnels soient protégés.

Dans le cadre du programme du Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac (MOAT) de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, vos renseignements personnels sont recueillis, utilisés et conservés pour vous offrir du soutien pendant que vous changez vos habitudes de tabagisme; pour gérer et évaluer le programme; et pour se conformer à la loi. Le programme MOAT® peut également utiliser vos renseignements de façon anonyme dans des rapports, des présentations et des publications.

Vous pouvez demander de modifier vos renseignements personnels ou de vous retirer du programme MOAT® en communiquant avec le bureau de l'accès à l'information et de la protection des renseignements personnels de votre fournisseur de soins de santé ou en communiquant avec le programme MOAT par courriel à omsc@ottawaheart.ca.

Pour en savoir plus sur les pratiques en matière de confidentialité du programme MOAT® et pour en savoir plus sur la façon dont nous protégeons vos renseignements personnels, veuillez visiter [ottawamodel.ca/ fr/confidentialité](http://ottawamodel.ca/fr/confidentialité).

Adopté avec autorisation par le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest.

Pour plus d'informations, visitez www.ottawamodel.ca



MODÈLE D'OTTAWA
POUR L'ABANDON DU TABAC
CONÇU ET PILOTÉ PAR L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA