

► Soutien médical à l'abandon du tabagisme

chez tout fumeur ou ex-fumeur < 6 mois

Identification du patient

1. DEMANDEZ

1.1 HISTOIRE TABAGIQUE

- Nombre d'années de tabagisme ?
- Nombre de cigarettes par jour, en moyenne ?
- Première cigarette fumée : minutes après le réveil ?
- Tentative d'arrêt la plus longue ? ou a cessé depuis
- Principale motivation ?
- Méthode utilisée ?
- Cause de la rechute, s'il y a lieu ?

Utilisez ces informations pour guider une prochaine tentative d'arrêt.

1.2 STADE DE CHANGEMENT

Avez-vous l'intention d'arrêter de fumer ?

- non (pré-réflexion)
- oui, dans :
 - ≥ 1 mois (réflexion)
 - < 1 mois (préparation)
- a cessé < 6 mois (action ou maintien)

Stades de pré-réflexion ou de réflexion
≥ 1 mois = le patient n'est PAS PRÊT !

Stade de préparation
< 1 mois = le patient est PRÊT !

Stades d'action ou de maintien
Le patient a CESSÉ DE FUMER

1.3 MOTIVATIONS Concernant l'arrêt du tabac, quels sont pour vous :

Les *pour* de fumer et de cesser ?

Les *contre* de fumer et de cesser ?

Les *arguments* décisifs ?

Les *obstacles* anticipés (incluant les symptômes de sevrage) ?

Les *bienfaits* ressentis ?

Les *inconvenients* vécus ?

2. DISCUTEZ

- De l'importance d'arrêter le plus tôt possible, en personnalisant le message
- Des dangers de la fumée secondaire
- D'accord pour en rediscuter ?

- Félicitez pour la décision
- Des stratégies gagnantes :
- D'accord pour fixer une date d'arrêt ?

- Félicitez pour les résultats
- De l'abstinence complète visée
- Des stratégies pour les inconvenients vécus :
- Si *rechute* : d'accord pour faire un nouvel essai, avec de nouvelles stratégies ?

3. DONNEZ

Si le patient est d'accord :

- Du matériel éducatif
- Du soutien et un R.-V. de relance
- Une référence à une ressource (verso)

- Du matériel éducatif
- Des aides pharmacologiques :
- Un R.-V. ou appel de relance dans le mois après la date d'arrêt
- Une référence à une ressource (verso)

Au besoin :

- Du matériel éducatif
- Des aides pharmacologiques :
- Un R.-V. de relance
- Une référence à une ressource (verso)

Signature :

Date :

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

RESSOURCES DU PROGRAMME J'ARRÊTE

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 et 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 15 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

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 et un maximum de 12 semaines consécutives de gommes 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 varécline au cours de la même année. Une prolongation de 12 semaines de varécline sera autorisée pour les personnes ayant cessé de fumer à la 12^e semaine. L'inhalateur et les pastilles de nicotine NICORETTE® ne sont pas couverts.

TIMBRES TRANSDERMIQUES DE NICOTINE

NICODERM®, HABITROL® (24 heures)

- *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 combinaisons).

- *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 combinaisons).

NICORETTE® (16 heures)

- *Conçu pour minimiser tout risque de troubles du sommeil*. Débuter avec un timbre de 15 mg/jour pour 6 semaines, puis de 10 mg pour 2 semaines, puis de 5 mg pour 2 semaines (pour utilisation de ce produit en association avec la gomme, voir la monographie)

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 chaque heure ou toutes les 2 heures de 2 à 3 fois, puis la placer entre la joue et la gencive. Éviter de boire ou de manger 15 minutes avant et pendant la prise de gomme. Ne pas dépasser 20 gommes par jour. Réduire progressivement sur une période de 1 à 6 mois.

PASTILLES DE NICOTINE

THRIVE®

- *Fumeurs de moins de 20 cigarettes par jour* : pastilles de 1 mg.

- *Fumeurs de 20 cigarettes ou plus par jour* : pastilles de 2 mg.

NICORETTE®

- *Fumeurs allumant leur 1^{re} cigarette plus de 30 minutes suivant le réveil* : pastilles de 2 mg.

- *Fumeurs allumant leur 1^{re} cigarette moins de 30 minutes suivant le réveil* : pastilles de 4 mg.

- *Posologie* : 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 sur une période de 1 à 6 mois.

INHALATEUR DE NICOTINE (NICORETTE®)

- *Posologie* : Avec un embout buccal et une cartouche de 10 mg (libérant 4 mg de nicotine), inhaler de 6 à 12 cartouches par jour, selon un horaire variable. Réduire progressivement sur une période de 3 à 6 mois.

CONTRE-INDICATIONS ET PRÉCAUTIONS POUR LES TIMBRES, GOMMES, PASTILLES ET INHALATEUR 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), asthme ou maladie pulmonaire chronique (prudence avec l'inhalateur).

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.

VARÉNICLINE (CHAMPIX®)

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 : 1 mg 2 fois/jour

- *Contre-indications et précautions* : Grossesse et allaitement, insuffisance rénale grave, jeune de moins de 18 ans. On doit porter une attention particulière aux patients qui ont déjà souffert ou souffrent de dépression ou d'autre problème de santé mentale. *Important : voir les nouvelles mises en garde (2010) sur 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 + gommes ou pastilles ou inhalateur au besoin lors de fortes envies de fumer.*

- *Bupropion + timbre lors de l'arrêt tabagique. Il est essentiel de mesurer de façon régulière la pression artérielle.*

Pour la varécline, 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.