



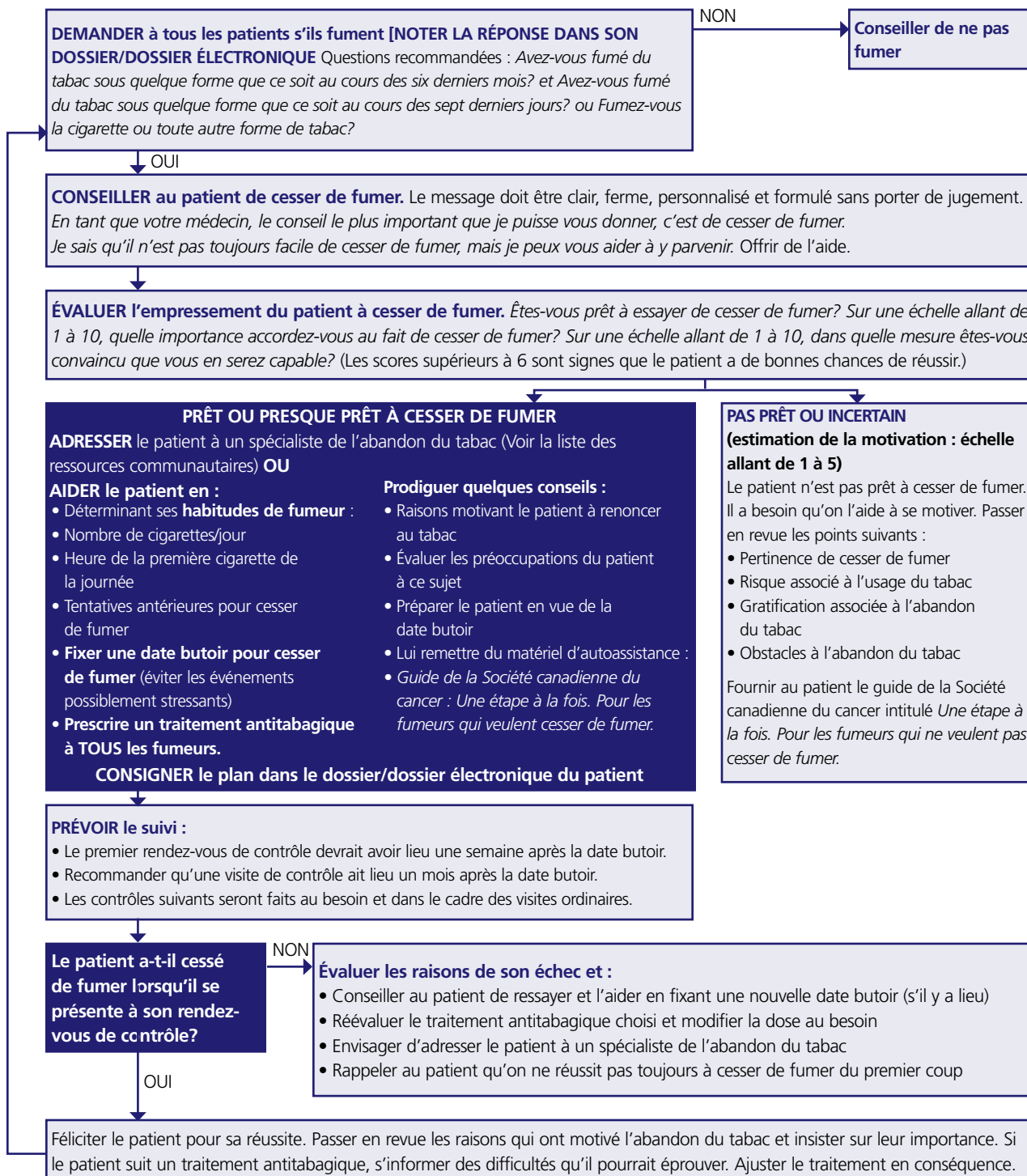
# L'ABANDON DU TABAC

Inspiré des références suivantes : Clinical Tobacco Intervention. Smoking Progress Notes, www.omacti.org<sup>18</sup>;

Fiore MC. US Public Health Service Clinical Practice Guideline: Treating Tobacco Use and Dependence Respiratory Care. 2000; 45(10): 1200-1262.

Frohman JG, Van Harrison R, et Thomas LA<sup>19</sup>; Smoking Cessation, Guideline for Clinical Care. University of Michigan Health System, 2006<sup>20</sup>.

## LE FAIT QUE LES MÉDECINS RECOMMANDENT DE CESSER DE FUMER PEUT ACCROÎTRE DE 30 % LE TAUX D'ABANDON DU TABAC.





## COMPLÉMENT D'INFORMATION

### SURVOL DES TRAITEMENTS ANTITABAGIQUES

Il faut recommander à tous les patients d'avoir recours à un traitement antitabagique efficace pour les aider à cesser de fumer. Le meilleur plan d'action allie médicaments et correction du comportement. Les programmes d'abandon du tabac et le matériel d'autoassistance peuvent être utiles pour ce dernier aspect.

### GOMME À LA NICOTINE

<b>Dose et durée du traitement types</b>	Recommander <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la gomme à 2 mg aux fumeurs de moins de 25 cigarettes/jour</li> <li>• De la gomme à 4 mg aux fumeurs de plus de 25 cigarettes/jour</li> </ul> Maximum : 24 morceaux/jour pendant 12 semaines 1 morceau toutes les une à deux heures pendant les six premières semaines, 1 morceau toutes les deux à quatre heures pendant les trois semaines suivantes, puis un morceau toutes les quatre à huit heures pendant les trois dernières semaines
<b>Mode d'emploi</b>	Mâcher la gomme lentement jusqu'à ce qu'un goût de menthe ou un goût poivré vienne à la bouche. Déplacer la gomme entre la joue et les gencives pour permettre l'absorption par la muqueuse buccale. Répéter quand le goût s'estompe et continuer pendant une trentaine de minutes. Éviter de boire ou de manger pendant les 15 minutes qui précèdent ou qui suivent la prise d'un morceau de gomme.
<b>Ajustement de la dose</b>	Il est possible d'ajuster la dose de ce TRN afin de satisfaire les besoins de chaque patient (la dose convient au patient quand il ne ressent plus d'état de manque ou de symptôme de sevrage). La durée du TRN peut être prolongée considérablement pour aider le patient à cesser de fumer définitivement.
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilité d'emploi</li> <li>• En vente libre</li> <li>• Peut être utilisée dans les moments de manque intense</li> <li>• Peut être employée de pair avec d'autres produits utilisés pour le TRN</li> </ul>
<b>Inconvénients possibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colle aux prothèses dentaires</li> <li>• Peut provoquer des nausées, des rots et le hoquet (moins de 20 %)</li> <li>• Peut causer une douleur à la mâchoire</li> </ul>
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<p><b>Patients atteints d'une MCV :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les patients cardiaques qui sont incapables de cesser de fumer.</p> <p><b>Femmes enceintes ou allaitantes :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les femmes enceintes ou allaitantes qui sont incapables de cesser de fumer.</p> <p><b>Fumeurs de moins de 18 ans :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez tous les fumeurs qui en ont besoin pour cesser de fumer, même s'ils sont âgés de moins de 18 ans. Voir les renseignements additionnels fournis à la page 35 à propos des mythes et des faits entourant l'usage du tabac.</p>



## INHALATEUR DE NICOTINE

<b>Dose et durée du traitement types</b>	À utiliser au besoin Utiliser de six à 12 cartouches/jour en diminuant progressivement la dose pendant les six à 12 dernières semaines du traitement. Durée maximale du traitement : six mois.
<b>Mode d'emploi</b>	Une cartouche libère 4 mg de nicotine en 80 bouffées Peut être utilisé avec des timbres transdermiques ou une autre forme de traitement afin de combler les besoins du patient en nicotine.
<b>Ajustement de la dose</b>	Il est possible d'ajuster la dose de ce TRN afin de satisfaire les besoins de chaque patient (la dose convient au patient quand il ne ressent plus d'état de manque ou de symptôme de sevrage). La durée du TRN peut être prolongée considérablement pour aider le patient à cesser de fumer définitivement.
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilité d'emploi</li><li>• En vente libre</li><li>• Reproduit le mouvement de la main vers la bouche comme lorsqu'on fume une cigarette</li><li>• La nicotine est rapidement absorbée par la muqueuse buccale et peut aider à passer à travers les moments de manque intense.</li><li>• Maîtrise plus précise des besoins en nicotine</li><li>• Peut être employé de pair avec d'autres produits utilisés pour le TRN</li></ul>
<b>Inconvénients possibles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peut provoquer de la toux, des céphalées, des nausées ou une irritation de la bouche ou de la gorge</li><li>• Il faut éviter de boire ou de manger pendant les 15 minutes qui précèdent ou qui suivent la prise d'une bouffée.</li></ul>
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<b>Patients atteints d'une MCV :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les patients cardiaques qui sont incapables de cesser de fumer. <b>Femmes enceintes ou allaitantes :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les femmes enceintes ou allaitantes qui sont incapables de cesser de fumer. <b>Fumeurs de moins de 18 ans :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez tous les fumeurs qui en ont besoin pour cesser de fumer, même s'ils sont âgés de moins de 18 ans. Voir les renseignements additionnels fournis à la page 35 à propos des mythes et des faits entourant l'usage du tabac



## TIMBRES TRANSDERMIQUES DE NICOTINE

<b>Dose et durée du traitement types</b>	Voir la posologie ci-dessous Recommandés pendant huit à 12 semaines, mais se révèlent souvent nécessaires plus longtemps.
<b>Mode d'emploi</b>	Appliquer un timbre transdermique sur la peau toutes les 24 heures, à un endroit dépourvu de poils, propre et situé au-dessus de la taille (par ex., sur la partie supérieure et externe du bras, le dos, la poitrine). Retirer le timbre usagé avant d'en appliquer un nouveau.
<b>Ajustement de la dose</b>	Il est possible d'ajuster la dose de ce TRN afin de satisfaire les besoins de chaque patient (la dose convient au patient quand il ne ressent plus d'état de manque ou de symptôme de sevrage). La durée du TRN peut être prolongée considérablement pour aider le patient à cesser de fumer définitivement.
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilité d'emploi</li> <li>• En vente libre</li> <li>• Discrétion</li> <li>• Favorise l'état d'équilibre de la nicotine dans l'organisme</li> </ul>
<b>Inconvénients possibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut provoquer une irritation de la peau</li> <li>• Peut perturber le sommeil</li> </ul>
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<p><b>Patients atteints d'une MCV :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les patients cardiaques qui sont incapables de cesser de fumer.</p> <p><b>Femmes enceintes ou allaitantes :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les femmes enceintes ou allaitantes qui sont incapables de cesser de fumer.</p> <p><b>Fumeurs de moins de 18 ans :</b> On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez tous les fumeurs qui en ont besoin pour cesser de fumer, même s'ils sont âgés de moins de 18 ans. Voir les renseignements additionnels fournis à la page 35 à propos des mythes et des faits entourant l'usage du tabac.</p>

## GUIDE POSOLOGIQUE POUR LES TIMBRES TRANSDERMIQUES

Protocole recommandé pour les fumeurs auxquels on prescrit ou conseille un TRN sous forme de timbres transdermiques.

<b>1<sup>ère</sup> étape</b> Plus de 20 cigarettes/jour	<b>2<sup>e</sup> étape</b> De 10 à 20 cigarettes/jour	<b>3<sup>e</sup> étape</b> Moins de 10 cigarettes/jour
Application quotidienne d'un timbre transdermique dosé à 21 mg de nicotine pendant six semaines	Application quotidienne d'un timbre transdermique dosé à 14 mg de nicotine pendant six semaines	Application quotidienne d'un timbre dosé à 7 mg pendant six semaines
Passer à un timbre dosé à 14 mg par jour pendant deux semaines	Passer ensuite à un timbre dosé à 7 mg par jour pendant quatre semaines	
Passer ensuite à un timbre dosé à 7 mg par jour pendant deux semaines		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, dans les 48 heures qui suivent l'application du premier timbre, les périodes de manque ou les symptômes de sevrage persistent, ajouter un timbre de 7 mg. Peut être répété à deux reprises.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, dans les 48 heures qui suivent l'application du premier timbre, les périodes de manque ou les symptômes de sevrage persistent, remplacer le timbre de 14 mg par un autre de 21 mg et suivre le protocole correspondant à la 1<sup>ère</sup> étape.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, dans les 48 heures qui suivent l'application du premier timbre, les périodes de manque ou les symptômes de sevrage persistent, remplacer le timbre de 7 mg par un autre de 14 mg et suivre le protocole correspondant à la 2<sup>e</sup> étape.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adjoindre au besoin une autre forme de TRN (gomme ou inhalateur) pour atténuer l'état de manque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adjoindre au besoin une autre forme de TRN (gomme ou inhalateur) pour atténuer l'état de manque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adjoindre au besoin une autre forme de TRN (gomme ou inhalateur) pour atténuer l'état de manque.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fumeurs auront besoin de leur TRN plus longtemps que la période recommandée ci-dessus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fumeurs auront besoin de leur TRN plus longtemps que la période recommandée ci-dessus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fumeurs auront besoin de leur TRN plus longtemps que la période recommandée ci-dessus.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fumeurs auront besoin de prolonger certaines des phases décrites ci-dessus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fumeurs auront besoin de prolonger certaines des phases décrites ci-dessus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains fumeurs auront besoin de prolonger certaines des phases décrites ci-dessus.</li> </ul>



## BUPROPION (ZYBAN<sup>MD</sup>)

<b>Dose et durée du traitement types</b>	<p>Entreprandre le traitement par le bupropion une semaine avant la date butoir</p> <p>Prescription initiale : 150 mg/jour (le matin) pendant trois jours, puis 150 mg 2 f.p.j. pendant 11 jours.</p> <p>Le patient doit se présenter pour une visite de contrôle deux semaines après avoir amorcé son traitement pour permettre l'évaluation des effets indésirables et pour recevoir son ordonnance suivante de Zyban à 150 mg 2 f.p.j. valable pour trois mois. La prescription peut être donnée au pharmacien par téléphone.</p> <p>La réduction de la dose (par ex. 150 mg/jour) peut permettre d'atténuer de nombreux effets indésirables, sans toutefois affaiblir l'efficacité antitabagique.</p>
<b>Mode d'emploi</b>	<p>Les doses doivent être espacées de huit heures au moins.</p> <p>S'abstenir de toute consommation d'alcool</p>
<b>Ajustement de la dose</b>	Oui (pour amorcer le traitement)
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traitement non fondé sur l'emploi de nicotine</li> <li>• Efficacité supérieure à celle des TRN au cours des essais cliniques</li> <li>• Peut être utile chez les fumeurs ayant des antécédents de dépression (effet antidépresseur)</li> <li>• Peut être utilisé pendant 52 semaines</li> </ul>
<b>Inconvénients possibles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque de crise épileptique de 0,1 %</li> <li>• Peut provoquer de l'insomnie, une sécheresse de la bouche, des céphalées et de l'agitation</li> <li>• Peut causer une éruption cutanée, un vague sentiment de malaise ou de l'anxiété</li> <li>• Interactions médicamenteuses</li> </ul> <p>La réduction de la dose (par ex. 150 mg/jour) peut permettre d'atténuer de nombreux effets indésirables, sans toutefois affaiblir l'efficacité antitabagique.</p>
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<p>Le bupropion est contre-indiqué chez les patient(e)s qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ont des antécédents de troubles épileptiques ou de traumatisme crânien;</li> <li>• prennent des antidépresseurs, des antipsychotiques, des corticostéroïdes, des inhibiteurs de la MAO, de la théophylline, de la cocaïne ou des comprimés anorexigènes;</li> <li>• utilisent déjà du bupropion, Zyban ou Wellbutrin comme antidépresseur;</li> <li>• ont déjà mal réagi au bupropion, à Zyban ou à Wellbutrin;</li> <li>• présentent un trouble de l'alimentation ou ayant des antécédents d'un tel trouble (boulimie, anorexie mentale);</li> <li>• ont admis consommer ou avoir déjà consommé une grande quantité d'alcool ou de sédatifs;</li> <li>• utilisent un antibiotique de type quinolone (par ex., ciprofloxacine, lévofloxacine);</li> <li>• souffrent d'insuffisance hépatique grave;</li> <li>• sont enceintes ou qui allaitent;</li> <li>• sont atteints d'une tumeur du système nerveux central;</li> <li>• prennent des produits hypoglycémiantes ou de l'insuline par voie orale.</li> </ul>

**VARÉNICLINE (CHAMPIX<sup>MD</sup>)**

<b>Dose et durée du traitement types</b>	<p>Le patient doit fixer la date à laquelle il cessera de fumer. Il doit commencer à prendre la varénicline une à deux semaines avant cette date.</p> <p>Le traitement doit durer 12 semaines, au terme desquelles le patient ayant réussi à arrêter de fumer peut envisager un autre traitement de 12 semaines par la varénicline.</p> <p>Pour maximiser les chances de succès du traitement, il convient d'augmenter graduellement la dose de varénicline jusqu'à l'atteinte de la dose maximale recommandée de 1 mg, 2 f.p.j., conformément au schéma de réglage posologique d'une durée d'une semaine, ci-après :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> jour : 0,5 mg, 1 f.p.j.</li><li>2. Du 4<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> jour : 0,5 mg, 2 f.p.j.</li><li>3. Du 8<sup>e</sup> jour jusqu'à la fin du traitement : 1,0 mg, 2 f.p.j.</li></ol> <p>Le patient doit se présenter pour une visite de contrôle pas plus de trois semaines après avoir commencé à prendre de la varénicline. La dose pourra être réduite de façon temporaire ou permanente chez les patients qui ne peuvent tolérer les effets indésirables de la varénicline.</p>
<b>Mode d'emploi</b>	<p>Le médicament doit être pris pendant un repas et avec un grand verre d'eau.</p> <p>Il faut recommander aux patients de consulter leur médecin s'ils se sentent nauséux après avoir amorcé le traitement.</p>
<b>Ajustement de la dose</b>	Oui (pour amorcer le traitement)
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'est révélé deux fois plus efficace que le bupropion ou que les TRN au cours des essais cliniques</li><li>• Traitement non fondé sur l'emploi de nicotine</li><li>• Aucune interaction</li></ul>
<b>Inconvénients possibles</b>	Effet indésirable : nausées
<b>Facteurs à prendre en considération</b>	<p>La varénicline est contre-indiquée chez les patient(e)s qui :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ont déjà mal réagi à ce médicament;</li><li>• sont âgés de moins de 18 ans;</li><li>• sont enceintes ou qui allaitent;</li><li>• ont des antécédents d'insuffisance rénale et qui prennent de la cimétidine;</li><li>• utilisent un TRN;</li><li>• ont été pris de nausées ou de vomissements au cours des 2 mois précédents;</li><li>• ont des antécédents d'insuffisance rénale.</li></ul>



## LES MYTHES ET LES FAITS ENTOURANT L'ABANDON DU TABAC

Inspiré de *Rethinking Stop-Smoking Medication. Treatment Myths and Medical Realities*. Ontario Medical Association, janvier 2008<sup>21</sup>.

**Mythe : On ne peut pas faire grand-chose pour aider un fumeur qui n'est pas prêt à cesser de fumer.**

**Fait :** Quelque 40 % des fumeurs ont affirmé que les conseils de leur médecin ont été pour beaucoup pour les motiver à cesser de fumer. Il a été démontré que les conseils prodigués par un médecin ou un autre professionnel de la santé augmentent le pourcentage de succès de 30 %.

**Mythe : Le fait de fumer pendant qu'on porte un timbre transdermique accroît le risque de crise cardiaque.**

**Fait :** L'utilisation des TRN n'expose pas davantage les fumeurs aux accidents cardiaques.

**Mythe : Les patients cardiaques ne doivent pas utiliser les timbres transdermiques ou la gomme à la nicotine.**

**Fait :** L'usage du tabac est plus nocif pour les patients cardiaques que l'emploi d'un TRN. On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les patients cardiaques qui sont incapables de cesser de fumer.

**Mythe : Les fumeuses enceintes ne doivent pas utiliser les timbres transdermiques ou la gomme à la nicotine.**

**Fait :** L'usage du tabac est plus nocif pour les fumeuses enceintes et leur fœtus que l'emploi de timbres transdermiques ou de gomme à la nicotine. Quelque 58 % des fumeuses continuent de fumer pendant leur grossesse. On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez les femmes enceintes ou allaitantes qui sont incapables de cesser de fumer.

**Mythe : Les fumeurs âgés de moins de 18 ans ne doivent pas utiliser un TRN.**

**Fait :** La majorité des fumeurs quotidiens commencent à fumer avant l'âge de 18 ans. L'usage du tabac est bien plus nocif que l'emploi d'un TRN sous forme de timbres transdermiques, de gomme ou d'un inhalateur. On doit envisager d'avoir recours à un TRN chez tous les fumeurs qui en ont besoin pour cesser de fumer, même s'ils sont âgés de moins de 18 ans.

**Mythe : Les médicaments antitabagiques n'aident pas les fumeurs à cesser de fumer.**

**Fait :** Les TRN, le bupropion et la varécline sont des médicaments efficaces et homologués par le gouvernement, qui sont offerts aux fumeurs pour les aider à cesser de fumer. Il a été démontré que l'utilisation de tous ces produits permet de doubler le pourcentage de réussite comparativement à un placebo.

**Mythe : Les timbres transdermiques et la gomme à la nicotine ne doivent pas être utilisés pendant plus de trois mois.**

**Fait :** Les timbres transdermiques et la gomme à la nicotine doivent être employés aussi longtemps que nécessaire afin de préserver et de prolonger l'abstinence.

**Mythe : Les fumeurs en santé ou chez lesquels on n'a encore diagnostiqué aucune maladie ont peu de raisons de cesser de fumer.**

**Fait :** L'abandon du tabac, peu importe à quel âge, est un bienfait pour tous les fumeurs. Les fumeurs qui cessent de fumer alors qu'ils sont encore jeunes prolongent leur espérance de vie comparativement à ceux qui abandonnent à un âge plus avancé. Il est donc important d'inciter les jeunes fumeurs à abandonner leur mauvaise habitude et de les soutenir dans leur démarche.

Âge au moment de l'abandon du tabac	Nombre d'années de vie préservées
30	10
40	9
50	6
60	3

Référence : Doll R, Peto R, Boreham J, et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observation on male British doctors. *BMJ*. 2004; 328: 15-19<sup>22</sup>.