



# Rompres avec les habitudes

## Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

### Mon plan de soins

Nom \_\_\_\_\_ Ma date d'abandon/de début de réduction du tabac est le : \_\_\_\_\_

#### Renseignements sur la pharmacie

Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_

#### Mes raisons d'arrêter de fumer

- Bienfaits pour la santé (p. ex., santé cardiaque, santé respiratoire, risque de cancer)
- Raisons personnelles (p. ex., odeur, apparence de la peau)
- Raisons sociales/familiales (p. ex., sentiment d'être ostracisé, on m'a conseillé d'arrêter)
- Raisons environnementales (p. ex., endroits pour fumer limités)
- Raisons financières : coût des cigarettes
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Mon plan comportemental

Quelles sont, selon vous, les principales préoccupations que nous devrions aborder pour faciliter l'abandon du tabac?

- Envies impérieuses
- Stress
- Humeur
- Habitudes
- Considérations sociales
- Sommeil
- Faim/gain de poids
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Se préparer pour le jour de l'abandon du tabac

##### Avant le jour de l'abandon du tabac :

- Débarrassez-vous de toutes les cigarettes et de tous les briquets/cendriers
- Nettoyez votre maison, votre espace de travail, votre voiture, etc.
- Assurez-vous que tous les médicaments et fournitures pour arrêter de fumer sont disponibles

##### Le jour de l'abandon du tabac :

- Restez occupé
- Gardez les médicaments et les fournitures pour arrêter de fumer à portée de main
- Rappelez-vous vos raisons d'arrêter de fumer
- Réduisez la consommation de caféine de 50 %

#### Mes médicaments pour arrêter de fumer

Agent	Date de début	Dosage	Instructions d'utilisation	Quantité et recharges
<b>Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)</b>				
<input type="checkbox"/> Timbre à la nicotine				
<input type="checkbox"/> Pastille à la nicotine				
<input type="checkbox"/> Gomme à la nicotine				
<input type="checkbox"/> Inhalateur à la nicotine				
<input type="checkbox"/> Vaporisateur à la nicotine				
<b>Thérapie de remplacement de la nicotine – Médicaments sans nicotine</b>				
<input type="checkbox"/> Bupropion (Zyban)				
<input type="checkbox"/> Varénicline (Champix)				
<input type="checkbox"/> Aucun médicament				

## Mon plan de surveillance

Effets indésirables à surveiller et comment les gérer :

### • Prise de poids

- Pesez-vous une fois par semaine
- Mangez des collations peu caloriques
- Mâchez des bonbons/gommes sans sucre
- Soyez physiquement actif

### • Santé mentale

- Surveillez l'agitation, la mauvaise humeur, la dépression
- Demandez à vos proches/aidants de surveiller l'agitation, la mauvaise humeur, la dépression
- Avisez le prescripteur si des symptômes surviennent

### • Augmentation de la tension artérielle

- Mesurez la tension artérielle avec un tensiomètre une fois par jour à la même heure chaque jour
- Avisez le prescripteur si la tension artérielle augmente

### • Toxicité de la nicotine

- Surveillez les symptômes suivants :
  - o Nausées
  - o Transpiration
  - o Augmentation de la fréquence cardiaque
  - o Étourdissements
  - o Augmentation de la production de salive
  - o Peau pâle
- Consignez à quel moment (en lien avec la consommation de tabac ou la TRN) ces symptômes surviennent
- Avisez le prescripteur si des symptômes surviennent

### • Convulsions

- Consultez immédiatement un médecin

## Gérer mes symptômes de sevrage

Les 2 à 14 premiers jours après avoir arrêté de fumer constituent la période la plus difficile. Des interventions comportementales supplémentaires, telles que des stratégies de mode de vie sain, peuvent être utiles (hydratation, repos, exercice physique régulier, relaxation, etc.). La dose du médicament antitabagique pourrait devoir être ajustée (augmentée) ou un autre traitement pourrait être nécessaire. Parlez-en à votre pharmacien.

Symptômes	Solutions
<b>Envies</b> Votre corps ressent un besoin physique de nicotine. Vous pouvez vous sentir nerveux, agité, irritable et avoir des difficultés à vous concentrer. Certaines personnes décrivent cela comme une sensation bizarre, d'excitation ou de fatigue, ou une fluctuation marquée de l'humeur.	<input type="checkbox"/> Suivez ces 4 conseils : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Retardez la cigarette</li><li>2. Buvez de l'eau</li><li>3. Respirez profondément</li><li>4. Faites quelque chose de différent</li></ol> <input type="checkbox"/> Utilisez les « Conseils pour réussir » <input type="checkbox"/> Parlez-en à votre pharmacien
<b>Difficulté à dormir</b> Votre corps s'adapte à la suppression de la nicotine. Le problème peut également être lié aux médicaments.	<input type="checkbox"/> Évitez la caféine l'après-midi <input type="checkbox"/> Détendez-vous dans la soirée <input type="checkbox"/> Essayez des activités de relaxation (respiration profonde, imagerie guidée, méditation)
<b>Fatigue</b> La nicotine étant un stimulant, la réduction de la quantité de nicotine présente dans votre organisme peut entraîner de la fatigue. La fatigue peut également être liée à la difficulté à dormir.	<input type="checkbox"/> Faites la sieste <input type="checkbox"/> Marchez <input type="checkbox"/> Prenez de l'air
<b>Constipation</b> Vos intestins ralentiront temporairement pendant une à deux semaines.	<input type="checkbox"/> Buvez plus de liquides non caféinés <input type="checkbox"/> Mangez des fruits, des légumes et des grains entiers
<b>Étourdissements ou démangeaisons du cuir chevelu</b> Votre corps reçoit maintenant plus d'oxygène.	<input type="checkbox"/> Changez de position plus lentement
<b>Faim/appétit accru</b> Les aliments ont un meilleur goût et une meilleure odeur. La sensation d'avoir quelque chose dans la bouche vous manque; il s'agit d'une réaction émotionnelle à l'arrêt du tabac. Cela peut entraîner une prise de poids.	<input type="checkbox"/> Buvez des liquides <input type="checkbox"/> Mangez des collations croquantes et saines (p. ex., mini carottes, céréales) <input type="checkbox"/> Faites de l'exercice
<b>Dépression/colère</b> La cigarette vous manque. Vous devrez faire le deuil de la cigarette.	<input type="checkbox"/> Parlez à des amis et à des personnes qui vous soutiennent <input type="checkbox"/> Demandez l'aide d'un professionnel, au besoin

## Rappels pour une tentative d'abandon du tabac réussie

Continuez à prendre vos médicaments antitabagiques.

- Communiquez avec votre pharmacien si votre ou vos médicaments antitabagiques semblent inefficaces ou causent des effets secondaires.
- Suivez et mettez en œuvre des conseils pour gérer les déclencheurs et les symptômes de sevrage.
- N'oubliez pas : « Vous ne pouvez pas en fumer une seule. »
- Reconnaissez qu'il est difficile d'arrêter de fumer; il faut savoir se pardonner et réessayer en cas d'écarts.
- Considérez les écarts comme une occasion d'apprentissage; identifiez les déclencheurs et élaborer un plan différent pour la prochaine fois.

## Mon prochain rendez-vous

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

Méthode de contact :  En personne  Téléphone  Courriel  Message texte

## Références :

1. Petrasko K, Reeve C. *Smoking cessation* [internet]. 1er mai 2018. Disponible à l'adresse : <https://cps.pharmacists.ca>. Inscription requise.
2. Selby P, DeRuiter W. *Tobacco use disorder: smoking cessation* [internet]. 12 mai 2021. Disponible à l'adresse : <https://cps.pharmacists.ca>. Inscription requise.