



Rompres avec les habitudes

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

Conseils aux patients sur les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)

Avis de non-responsabilité : Ce document est destiné uniquement à des fins d'éducation des patients. Consultez votre professionnel de la santé pour obtenir des conseils personnalisés et des options de traitement.

À quoi servent les TRN?

- ✓ Traiter le sevrage de la nicotine
- ✓ Aider à réduire l'envie de fumer



Effets secondaires courants :

- Difficulté à dormir
- Nervosité
- Irritation au site d'application
- Cauchemars
- Maux de tête
- Maux d'estomac

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, consultez un médecin :



- Douleur ou pression thoracique
- Tension artérielle élevée
- Changements d'humeur, pensées suicidaires
- Confusion
- Rythme cardiaque anormal
- Sensation de picotements
- Étourdissements ou faiblesse
- Tremblements
- Sueurs froides
- Vision floue
- Réactions allergiques

GOMME À LA NICOTINE

- Placez une gomme à mâcher dans votre bouche, mordez-la une ou deux fois, puis placez-la entre les gencives et la joue en la laissant là pendant environ une minute ou jusqu'à ce que le goût s'estompe.
- Répétez le processus de mastication et de placement pendant 30 minutes, puis jetez la gomme.
- Répétez le processus ci-dessus lorsque le désir de fumer survient ou lorsque la sensation de picotements s'arrête.
- Évitez les boissons et aliments acides (p. ex., alcool, café, jus de fruits, boissons gazeuses, tomates) lorsque vous utilisez ou mâchez la gomme et pendant 15 minutes avant l'utilisation, car cela pourrait diminuer l'absorption.

N'oubliez pas :

- Ne mâchez pas la gomme comme une gomme ordinaire; suivez les instructions ci-dessus.
- Évitez les boissons et aliments acides avant et pendant l'utilisation.

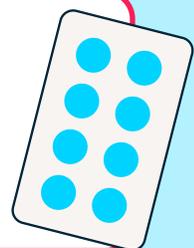


PASTILLE À LA NICOTINE

- Placez une pastille dans votre bouche et laissez-la se dissoudre lentement, en la déplaçant régulièrement d'un côté à l'autre de la bouche.
- Évitez les boissons et aliments acides (p. ex., alcool, café, jus de fruits, boissons gazeuses, tomates) pendant que vous l'utilisez et pendant 15 minutes avant l'utilisation, car cela pourrait diminuer l'absorption.

N'oubliez pas :

- Ne mâchez pas et n'avalez pas la pastille.
- Évitez les boissons et aliments acides avant et pendant l'utilisation.





Rompres avec les habitudes

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

Conseils aux patients sur les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)

VAPORISATEUR À LA NICOTINE

- Appliquez une vaporisation dans votre bouche en la laissant pénétrer à travers la paroi de votre joue.
- Utilisez le vaporisateur selon les directives de l'emballage lors de la première utilisation ou après deux jours de non-utilisation.
- Évitez les boissons et aliments acides (p. ex., alcool, café, jus de fruits, boissons gazeuses, tomates) pendant que vous l'utilisez et pendant 15 minutes avant l'utilisation, car cela pourrait diminuer l'absorption.



N'oubliez pas :

- Évitez les boissons et aliments acides avant et pendant l'utilisation.
- Ne pas inhaler ; ne pas avaler pendant quelques secondes après l'utilisation.

INHALATEUR À LA NICOTINE

- Tirez des bouffées de l'inhalateur de la même manière que d'une cigarette pendant environ 5 à 10 minutes à la fois.
- Rangez-le dans un endroit chaud si vous êtes dans un environnement froid.
- Choisissez cette option si vous avez des prothèses dentaires ou une mauvaise santé bucco-dentaire ou si vous ne pouvez pas mâcher de gomme.



N'oubliez pas :

- Certaines personnes trouvent l'activité « main-bouche » utile, tandis que d'autres la considèrent comme un déclencheur; choisissez une autre option si c'est le cas.



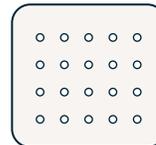
TIMBRE À LA NICOTINE

- Appliquez un timbre sur la peau propre et sèche du haut du bras ou de la hanche (zones non poilues) en utilisant une zone différente chaque jour.
- Commencez à la date d'abandon du tabac et portez le timbre pendant 24 heures par jour.
- Surveillez les signes de toxicité de la nicotine, tels que des nausées, des sueurs, une accélération du rythme cardiaque, des étourdissements, une augmentation de la production de salive ou une peau pâle.
- Consultez votre professionnel de la santé si vous ressentez des effets secondaires tels que l'insomnie, des éruptions cutanées ou une augmentation de la pression artérielle.

- Essayez un médicament antiallergique ne provoquant pas de somnolence, à prendre une fois par jour (p. ex., la cétirizine ou la loratadine).
- Essayez d'appliquer le timbre sur une région de la peau qui est moins susceptible d'être irritée (p. ex., sur le dessus du pied).

N'oubliez pas :

- Retirez l'ancien timbre avant d'en appliquer un nouveau.
- Enlevez le timbre la nuit si vous avez de la difficulté à dormir, puis appliquez-en un nouveau le matin. Vous pouvez porter le timbre pendant 16 heures, il sera tout de même efficace.
- Essayez de ne pas fumer pendant que vous utilisez le timbre.



Conseil : Vérifiez votre nettoyant pour le corps ou votre savon pour voir s'ils contiennent des hydratants. Ils peuvent également avoir un impact sur l'adhérence du timbre.



Si votre timbre ne colle pas bien à la peau :

En cas d'irritation causée par le timbre :

- Ne placez pas de nouveau timbre sur la zone irritée pendant au moins une semaine.
- Appliquez de la crème à l'hydrocortisone 0,5 % sur la zone irritée une fois le timbre retiré.

- Tenez le timbre dans la main pendant 30 à 60 secondes pour le réchauffer avant de l'appliquer sur la peau.
- Ne l'appliquez pas sur les régions de la peau où une crème ou une lotion a été appliquée.
- Essayez d'appliquer le timbre sur une région où il y a peu de transpiration ou de sébum (p. ex., sur le dessus du pied, sur la hanche).
- Appliquez du ruban adhésif de qualité médicale (p. ex., Tegaderm) sur le timbre.