



Rompre avec les habitudes

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

Infographie sur la préconception, la grossesse et l'allaitement



Préconception

Quand arrêter :

Encourager les deux personnes au moins trois mois avant la conception.

Méthode préférée : Pharmacothérapie et/ou stratégies comportementales

Grossesse

Faits clés :

La nicotine traverse le placenta, entraînant des effets indésirables comme une diminution de la croissance fœtale.

Quand arrêter :

Encourager l'abandon dès la découverte d'une grossesse.

Méthode préférée :

Traitements comportementaux (TCC, groupes de soutien).

Autres méthodes :

- Réservé aux cas où les traitements comportementaux échouent.
- TRN : La dose efficace la plus faible de TRN à courte durée d'action, sous supervision étroite.
 - présente un certain risque, mais moins que le risque de continuer à fumer.
 - en cas de dépendance grave, envisager l'utilisation du timbre pendant un maximum de 16 heures par jour.
- Bupropion : Traverse le placenta, données mixtes sur la tératogénicité. Option possible pour les patients souffrant de dépression concomitante.
- Varénicline : Option possible si les traitements comportementaux échouent, après l'analyse risque-bénéfice.



Allaitement

Faits clés :

Le tabagisme réduit la quantité et la qualité du lait maternel, mais l'allaitement est toujours bénéfique. Conseiller les patients sur les risques liés à la fumée secondaire et tertiaire. Fournir des mesures non pharmacologiques pour réduire l'exposition des nourrissons (fumer à l'extérieur, changer de vêtements, laver ses mains, éviter de fumer juste avant ou pendant l'allaitement).

Méthode préférée : TRN à courte durée d'action utilisé après l'allaitement (pas avant).

Autres méthodes :

- Bupropion : Excrété dans le lait maternel, mais l'exposition du nourrisson est faible. En cas d'utilisation, il faut surveiller les nourrissons pour déceler les symptômes suivants : crises épileptiques, changements dans les habitudes d'alimentation, troubles du sommeil.
- Varénicline : Données insuffisantes; éviter l'utilisation.

Abbreviations: CBT = cognitive behavioural therapy; NRT = nicotine replacement therapy

