

Soutien clinique à l'abandon du tabagisme

Identification de l'utilisateur

Lieu de la rencontre : _____

DEMANDEZ à l'utilisateur son histoire tabagique

Nombre de cigarettes fumées par jour, en moyenne : _____ Nombre de minutes entre le réveil et la 1^{re} cigarette fumée : _____

Tentative d'arrêt antérieure la plus longue : _____ Cause(s) de la rechute : _____

Méthodes d'arrêt déjà utilisées : _____

Problème(s) de santé physique ou mentale : _____

Prise quotidienne de médicaments ou de produits naturels : _____

Alcool : _____ consommations/semaine Drogues : _____ Café : _____/jour Cigarette électronique avec nicotine

CONSEILLEZ-lui de cesser de fumer

Comme professionnel de la santé, je suis inquiet que vous fumiez considérant... (problèmes ou risques). Le meilleur conseil que je puisse vous donner est d'arrêter de fumer. Êtes-vous d'accord pour que nous prenions quelques minutes pour en discuter ?

ÉVALUEZ sa motivation et son intention de cesser de fumer

Sur une échelle de 0 à 10, quelle **importance** accordez-vous à l'arrêt du tabac dans votre vie ? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quelle est (ou quelle serait) votre principale motivation à arrêter de fumer ?

Pas important

Très important

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

NON

OUI

PAS INTÉRESSÉ

INTÉRESSÉ

Discutez avec l'utilisateur :

- de ses inquiétudes ou des obstacles à l'arrêt tabagique
- du lien entre le tabagisme et ses problèmes de santé ou les risques courus
- des bénéfices possibles s'il arrêta de fumer
- de la gestion des symptômes de sevrage dans les contextes où il est interdit de fumer
- des bénéfices de ne pas exposer son entourage à la fumée dans la maison ou la voiture

ACCOMPAGNEZ l'utilisateur

- Félicitez-le pour sa décision et dites-lui que vous croyez à ses possibilités de réussir.
- Demandez-lui son objectif :
 - abstinence temporaire (ex. hospitalisation, voyage)
 - réduction en vue d'un arrêt. (Par exemple, vous pouvez lui proposer d'augmenter le temps entre chaque cigarette ou éliminer systématiquement une cigarette chaque jour, de la plus facile à la plus difficile.)
 - arrêt définitif
- Discutez avec lui de ses inquiétudes, des obstacles anticipés et des stratégies pour y faire face.
- Encouragez-le à se fixer une **date d'arrêt** au cours des 4 prochaines semaines : _____

Discutez des aides pharmacologiques avec lui :

- Dites-lui qu'une pharmacothérapie est recommandée pour tous les fumeurs quotidiens qui désirent arrêter de fumer, à moins de contre-indication, et qu'elle peut tripler les chances de succès.
- L'association de deux formulations de thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) a une efficacité comparable à celle de la varénicline et supérieure à celle du bupropion ou de la TRN en monothérapie.
- Demandez-lui ses préférences et son expérience passée.
- Expliquez-lui les modalités de remboursement (verso).

OFFREZ-lui un suivi et du soutien

- Prévoyez une visite de suivi ou un rendez-vous téléphonique 1 ou 2 semaines après la date d'arrêt, pour connaître l'évolution de la démarche. D'autres suivis peuvent être planifiés :
 - 1 mois 3 mois ou 6 mois après l'arrêt.

Orientez l'utilisateur vers ces ressources spécialisées, confidentielles et gratuites :

- [Centres d'abandon du tabagisme](https://quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne) (aide en personne – individuelle ou en groupe), <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne>
- Ligne J'ARRÊTE (aide par téléphone), 1 866 JARRETE (527-7383)
- Site Internet J'ARRÊTE (aide en ligne), www.jarrete.qc.ca
- SMAT : service de messagerie texte pour arrêter le tabac (aide par texto), smat.ca
- Groupe J'ARRÊTE sur Facebook

MISES EN GARDE CONCERNANT L'ARRÊT TABAGIQUE

Toutes les personnes qui tentent de cesser de fumer, avec ou sans aides pharmacologiques, peuvent présenter des **symptômes neuropsychiatriques graves dont la détection nécessite un suivi approprié**, particulièrement chez les fumeurs ayant des antécédents psychiatriques.

L'abandon du tabagisme peut nécessiter **l'ajustement de la posologie de certains médicaments** (ex. : insuline, théophylline, warfarine, clozapine) et une surveillance accrue des interactions médicamenteuses.

Lors de l'arrêt, il est recommandé de **réduire de 50 % la consommation de caféine** (café, boissons énergisantes, grandes quantités de thé ou de cola).

Nom du clinicien : _____ No de licence : _____ Date : _____

Le genre masculin utilisé dans le document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

(jj/mm/aaaa)

Aides pharmacologiques

Sur présentation d'une ordonnance, la Régie de l'assurance maladie du Québec couvre annuellement un maximum de 12 semaines consécutives de chacune des 3 catégories d'aides pharmacologiques, soit les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), le bupropion et la varénicline. Pour la varénicline, possibilité de prolongation de 12 semaines pour les personnes ayant cessé de fumer à la 12^e semaine. Dans la catégorie des TRN, la couverture s'applique aux timbres de nicotine (HABITROL[®] ou NICODERM[®]) et à un maximum de 840 gommes de nicotine (NICORETTE MENTHE[®] ou THRIVE[®]) ou pastilles de nicotine (NIC-HIT[®] ou THRIVE[®] 1 mg ou 2 mg), que ces formulations soient utilisées seules ou combinées. L'inhalateur et le vaporisateur buccal ne sont pas couverts. Les régimes privés d'assurance médicaments peuvent offrir une plus grande couverture que le programme gouvernemental.

TRN

POSOLOGIES

Les posologies indiquées proviennent des monographies des fabricants. Plusieurs experts recommandent des dosages plus élevés que ce qui est inscrit dans les monographies, en se basant sur le fait que 1 cigarette procure environ 1 mg de nicotine. Ils suggèrent aussi d'ajuster la posologie et la durée du traitement en fonction des symptômes de sevrage.

TRN EN ASSOCIATION

Plusieurs experts recommandent des combinaisons de TRN étant donné leur plus grande efficacité que la TRN en monothérapie, p. ex. une formulation à longue action (timbre) combinée avec une formulation à courte action (gommes, pastilles, inhalateur ou vaporisateur buccal).

- Fumeurs de < 10 cigarettes/jour : timbre de 7 mg + formulation à courte action.
- Fumeurs de 10 à 19 cigarettes/jour : timbre de 14 mg + formulation à courte action.
- Fumeurs de > 19 cigarettes/jour : timbre de 21 mg + formulation à courte action.
- Pour les fumeurs de ≥ 30 cigarettes/jour, l'utilisation de plus de 1 timbre est suggérée par plusieurs experts, p. ex. 1 timbre de 21 mg + 1 timbre de 7, 14 ou 21 mg en début de traitement.

TRN EN MONOTHÉRAPIE

TIMBRES

(HABITROL[®] ou NICODERM[®] 7 mg, 14 mg, 21 mg)

- Fumeurs de < 10 cigarettes/jour : timbre de 14 mg/jour.
- Fumeurs de ≥ 10 cigarettes/jour : timbre de 21 mg/jour.

Les dosages de départ suggérés dans les monographies sont plus élevés que ceux trouvés pour les TRN en association du fait qu'en général, 1 formulation fournit moins de nicotine que 2 formulations combinées.

Le timbre est approuvé en prétraitement 2 semaines avant l'arrêt complet.

GOMMES

(NICORETTE[®] ou THRIVE[®] 2 mg, 4 mg; hors couverture : NIC-HIT[®] 2 mg, 4 mg)

Utilisation régulière, 1 gomme toutes les 1-2 heures ou au besoin.

- Fumeurs de < 20-25 cigarettes/jour ou allumant leur 1^{re} cigarette > 30 minutes après le réveil : gomme de 2 mg.
- Fumeurs de ≥ 20-25 cigarettes/jour ou allumant leur 1^{re} cigarette < 30 minutes après le réveil : gomme de 4 mg.

Maximum 20 gommes/jour.

La gomme est approuvée pour une réduction du nombre de cigarettes sur une période de 6 mois avant l'arrêt complet.

PASTILLES

(NIC-HIT[®] ou THRIVE[®] 1 mg, 2 mg; hors couverture : NIC-HIT[®] 3 mg, 4 mg, NICORETTE[®] 2 mg, 4 mg)

Utilisation régulière, 1 pastille toutes les 1-2 heures ou au besoin.

- Fumeurs de < 20-25 cigarettes/jour ou allumant leur 1^{re} cigarette > 30 minutes après le réveil : THRIVE[®] 1 mg (maximum 25 pastilles/jour) ou NICORETTE[®] 2 mg (maximum 15 pastilles/jour).
- Fumeurs de ≥ 20-25 cigarettes/jour ou allumant leur 1^{re} cigarette < 30 minutes après le réveil : THRIVE[®] 2 mg ou NICORETTE[®] 4 mg (maximum 15 pastilles/ jour).

INHALATEUR

(NICORETTE[®])

Utilisation régulière ou au besoin. Inhaler le contenu de 1 cartouche de 10 mg pendant 20 minutes ou à 2 reprises pendant 10 minutes ou à 4 reprises

pendant 5 minutes. Jeter la cartouche 24 heures après l'ouverture. Maximum 12 cartouches/jour.

VAPORISATEUR BUCCAL

(NICORETTE VAPOÉCLAIR[®] 1 mg, NIC-HIT[®] 1 mg, 2 mg)

Utilisation régulière ou au besoin. 1 ou 2 vaporisations à la fois.

Maximum :

64 vaporisations/jour ou 4 vaporisations/heure (NICORETTE VAPOÉCLAIR[®] 1 mg)

48 vaporisations/jour (NIC-HIT[®] 1 mg)

24 vaporisations/jour (NIC-HIT[®] 2 mg).

CONTRE-INDICATIONS, MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS POUR LES TRN

CONTRE-INDICATIONS

Allergie à tout ingrédient non médicinal contenu dans le produit, infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral récent, angine de poitrine grave ou évolutive, arythmie grave, allergie aux diachylons ou maladie cutanée généralisée (timbres), maladies bucco-dentaires importantes (gommes, pastilles, inhalateur, vaporisateur), hypersensibilité au menthol (inhalateur, vaporisateur).

MISES EN GARDE

Asthme ou maladie pulmonaire chronique (risque de bronchospasme avec l'inhalateur et le vaporisateur buccal).

PRÉCAUTIONS

Bien que, dans les monographies, les TRN soient contre-indiquées pour les femmes enceintes ou allaitantes et les jeunes de moins de 18 ans, plusieurs experts recommandent leur utilisation en cas de dépendance à la nicotine et d'échec du counseling seul. Retirer le timbre avant un exercice intense et en replacer un nouveau par la suite.

VARÉNICLINE (CHAMPIX[®])

POSOLOGIE

Du 1^{er} au 3^e jour : 0,5 mg 1 fois/jour. Du 4^e au 7^e jour : 0,5 mg 2 fois/jour. Du 8^e jour jusqu'à la 12^e semaine : 1 mg 2 fois/jour ou 0,5 mg 2 fois/jour en cas de nausées. Arrêt complet entre 8 et 35 jours après le début du traitement ou réduction graduelle du nombre de cigarettes fumées sur une période de 3 mois avant l'arrêt complet.

CONTRE-INDICATIONS, MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS

Insuffisance rénale grave, grossesse, allaitement, personne de moins de 18 ans.

CHLORHYDRATE DE BUPROPION (ZYBAN[®])

POSOLOGIE

Les 3 premiers jours : 150 mg/jour. Puis, 150 mg 2 fois/jour pendant 7 à 12 semaines et jusqu'à 1 an au besoin. Intervalle minimal de 8 heures entre les 2 doses. Arrêt complet entre le 7^e et le 10^e jour.

CONTRE-INDICATIONS, MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS

Troubles convulsifs, prise de bupropion comme antidépresseur (WELLBUTRIN SR[®]), utilisation d'inhibiteurs de la monoamine-oxydase ou de l'antipsychotique thioridazine depuis 14 jours ou moins, sevrage abrupt de l'alcool, retrait soudain de benzodiazépines ou autres sédatifs, antécédents de boulimie ou d'anorexie, allergie au bupropion. Insuffisance rénale ou hépatique, grossesse, allaitement, personne de moins de 18 ans.

NOTES

- Pour plus d'informations, consulter un pharmacien, les monographies des produits ou les licences de mise en marché de Santé Canada.
- Étant donné la situation préoccupante des cas de maladie pulmonaire aiguë potentiellement liés au vapotage dont la ou les causes sont toujours en investigation au moment de la publication de cet outil, l'usage de la cigarette électronique dans un objectif d'arrêt tabagique demeure controversé. Pour plus d'informations : <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/tabagisme-et-vapotage/vapotage/mise-en-garde-contre-les-produits-de-vapotage-avec-ou-sans-nicotine/>

Consentement de l'utilisateur à la transmission de cette fiche :

Signature : _____ Date : _____
(jj/mm/aaaa)

Le contenu de cet outil a été approuvé par le Collège des médecins du Québec (CMQ), l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ), l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec (OPIQ) et l'Ordre des pharmaciens du Québec (OPQ).