

## Guide d'information sur les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)

En obtenant de l'aide lorsque vous renoncez au tabac, vous améliorez grandement vos chances de succès. Il a été démontré que les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), les médicaments d'ordonnance et les services de consultation doublent vos chances de réussir à cesser de fumer pour de bon.

Les TRN donnent à votre organisme une dose de nicotine, ce qui atténue les symptômes désagréables du sevrage sans les autres effets nocifs qu'ont sur la santé la fumée de tabac inhalée ou d'autres produits du tabac vendus dans le commerce. D'ordinaire, on recommande de combiner une TRN à action prolongée (timbres) à une TRN à action rapide (vaporisateur, gommes, pastilles, inhalateur). Le présent guide vous indiquera de quelle façon vous devriez utiliser chaque forme de TRN pour optimiser vos résultats.

### Utilisation d'une TRN À ACTION PROLONGÉE

TIMBRE DE NICOTINE			
Je fume :	Cigarettes par jour	Concentrations du timbre de nicotine	Mode d'emploi
	Moins de 10	7 mg (étape 3) pendant 6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les concentrations indiquées conviennent à <b>une utilisation en combinaison avec une TRN à action rapide (pour atténuer les envies de fumer)</b>, comme de la gomme à la nicotine.</li> <li><b>Si vous utilisez le timbre seul, votre professionnel de la santé pourrait vous recommander d'autres concentrations que celles qui sont indiquées ici.</b></li> <li>Si vous n'êtes pas prêt à passer à une concentration moindre après le nombre de semaines indiqué à gauche, parlez-en à votre professionnel de la santé.</li> <li>Si vous diminuez la concentration de votre timbre et que celle-ci ne vous semble pas suffisante, vous pouvez toujours revenir à l'ancienne concentration.</li> <li><b>Vidéo instructive :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xjIRjeQQ2Xw">https://www.youtube.com/watch?v=xjIRjeQQ2Xw</a></li> <li>Changez de timbre toutes les 24 heures. Vous pouvez l'enlever avant de vous coucher s'il vous cause des problèmes de sommeil tels que des rêves étranges ou qui paraissent très réels.</li> <li>Appliquez le timbre sur un endroit sec, propre et dépourvu de poils au-dessus de la taille (mais en bas du cou) ou sur la face externe du haut du bras.</li> <li>Retirez la pellicule protectrice et appliquez le timbre sur la peau en le tenant fermement en place pendant 10 secondes.</li> <li>Changez l'endroit où vous appliquez votre timbre chaque jour. Pour limiter l'irritation cutanée, n'appliquez pas le timbre au même endroit plus d'une fois par semaine.</li> </ul>
	De 10 à 20	14 mg (étape 2) pendant 6 semaines, puis 7 mg (étape 3) pendant 4 semaines	
	De 21 à 30	21 mg (étape 1) pendant 6 semaines, puis 14 mg (étape 2) pendant 2 semaines, puis 7 mg (étape 3) pendant 2 semaines	
	De 31 à 40	28 mg (étape 1 + étape 3) pendant 6 semaines, puis 21 mg (étape 1) pendant 4 semaines, puis 14 mg (étape 2) pendant 2 semaines, puis 7 mg (étape 3) pendant 2 semaines	
	Plus de 40	42 mg (étape 1 + étape 1) pendant 6 semaines, puis 35 mg (étape 1 + étape 2) pendant 2 semaines, puis 28 mg (étape 1 + étape 3) pendant 2 semaines, puis 21 mg (étape 1) pendant 4 semaines, puis 14 mg (étape 2) pendant 2 semaines, puis 7 mg (étape 3) pendant 2 semaines	

## Utilisation d'une TRN À ACTION RAPIDE

Si vous constatez qu'il vous faut près de la dose maximale quotidienne de votre TRN à action rapide pour calmer vos envies de fumer, consultez un professionnel de la santé. Celui-ci pourra vous recommander d'augmenter la concentration de votre TRN à action prolongée.

Si vous prenez des médicaments pour une maladie mentale, consultez votre professionnel de la santé. Vous pourriez devoir adapter la posologie de certains de vos médicaments pendant que vous utilisez votre TRN et que vous réduisez ou arrêtez complètement votre consommation de tabac.

Conservez les produits que vous utilisez pour votre TRN à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière directe du soleil. Ne les laissez pas à la portée des enfants et des animaux de compagnie. Éliminez les produits usagés de façon sécuritaire. Ceux-ci contiennent suffisamment de nicotine pour intoxiquer les enfants et les animaux de compagnie en cas d'ingestion.

Toutes les formes orales de TRN (gommes, pastilles, inhalateur, vaporisateur) ne seront pas aussi bien absorbées si vous consommez des boissons acides (café, thé, eau gazéifiée, boisson gazeuse et jus d'agrumes) immédiatement avant de les utiliser. Il est préférable d'éviter de consommer des boissons acides au moins 15 minutes avant l'emploi d'une TRN à action rapide.

GOMME À LA NICOTINE			
Je fume :	Cigarettes par jour	Concentration de la gomme	Mode d'emploi
	Moins de 21, et j'utilise aussi un timbre.	1 gomme de 2 mg au besoin toutes les 1 à 2 heures; <b>dose maximale = 15 gommes par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La gomme à la nicotine ne se mâche PAS comme une gomme ordinaire.</b></li> <li>• <b>Vidéo instructive :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v5Y63LTi720">https://www.youtube.com/watch?v=v5Y63LTi720</a></li> <li>• Mâchez la gomme quelques fois jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de picotement dans la bouche.</li> <li>• Placez la gomme dans votre joue ou entre votre joue et votre gencive. Lorsque la sensation de picotement disparaît (après 30 à 60 secondes environ), recommencez à mastiquer. Répétez le processus : <b>mâchez la gomme puis laissez-la immobile.</b></li> <li>• Jetez la gomme après environ 30 minutes.</li> <li>• Remarque : La consistance de la gomme à la nicotine est plus dure que celle d'une gomme ordinaire. Si vous avez des problèmes dentaires qui peuvent rendre la mastication difficile ou si vous portez des prothèses dentaires, choisissez une autre forme de TRN à action rapide.</li> </ul>
	Moins de 21, et j'utilise la gomme seule.	1 gomme de 2 mg au besoin toutes les 1 à 2 heures; <b>dose maximale = 20 gommes par jour</b>	
	21 ou plus, et j'utilise aussi un timbre.	1 gomme de 2 mg au besoin toutes les 1 à 2 heures; <b>dose maximale = 15 gommes par jour</b>	
	21 ou plus, et j'utilise la gomme seule.	1 gomme de 4 mg au besoin toutes les 1 à 2 heures; <b>dose maximale = 20 gommes par jour</b>	

PASTILLE DE NICOTINE		
Cigarettes par jour	Concentration de la pastille	Mode d'emploi
Concentrations identiques à celles de la gomme (voir le tableau précédent).		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pastille de nicotine ne s'utilise PAS comme une pastille ordinaire.</li> <li>• Vidéo instructive : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=untXIS2pJLI">https://www.youtube.com/watch?v=untXIS2pJLI</a></li> <li>• Placez la pastille dans la bouche et laissez-la se dissoudre (environ 10 minutes).</li> <li>• À l'occasion, déplacez la pastille d'un côté à l'autre de la bouche. Répétez le processus : <b>déplacez la pastille, puis laissez-la immobile.</b> Abstenez-vous de sucer, de croquer ou d'avaler la pastille pour éviter les risques de brûlures d'estomac, d'éruptions ou de nausées.</li> </ul>
Dose maximale : 20 pastilles par jour		

INHALATEUR DE NICOTINE	
Concentration unique	Mode d'emploi
<p>Dose maximale : 12 cartouches par jour</p> <p><b>Remarque :</b> La nicotine est absorbée par la muqueuse de votre bouche et non par vos poumons. Prenez de <b>petites bouffées</b> (comme si vous buviez un liquide au moyen d'une paille); n'inhalez pas le produit aussi profondément que vous le feriez pour fumer une cigarette.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vidéo instructive : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQn2oKQ95oE">https://www.youtube.com/watch?v=pQn2oKQ95oE</a></li> <li>• Assemblez l'inhalateur conformément aux instructions.</li> <li>• Placez l'inhalateur dans votre bouche et inhalez doucement le produit, comme si vous buviez un liquide avec une paille.</li> <li>• Prenez de fréquentes petites bouffées (plusieurs fois par minute) pendant de 10 à 15 minutes.</li> <li>• Gardez l'air dans la bouche pendant quelques secondes avant de l'expirer.</li> <li>• Vous pouvez ranger votre inhalateur dans un sac en plastique fermé et continuer d'utiliser la même cartouche plus tard dans la journée.</li> </ul>

VAPORISATEUR DE NICOTINE	
Concentration unique	Mode d'emploi
<p>Maximum de 2 vaporisations à la fois</p> <p>Dose maximale : 4 vaporisations par heure ou 64 vaporisations par jour</p> <p><b>Remarque :</b> La nicotine est absorbée par la muqueuse de votre bouche et non par vos poumons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vidéo instructive : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nzFctsLJhbo">https://www.youtube.com/watch?v=nzFctsLJhbo</a></li> <li>• Amorcez la pompe lorsque vous l'utilisez pour la première fois en appuyant dessus quelques fois (dans un mouchoir) jusqu'à ce qu'une fine brume soit pulvérisée.</li> <li>• Vaporisez le produit dans la bouche (sous votre langue ou dans votre joue) puis attendez quelques secondes avant d'avaler pour ne pas ingérer de nicotine.</li> <li>• Prenez une ou deux vaporisations toutes les 30 à 60 minutes ou chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir.</li> </ul>

**Symptômes indiquant que vous n'avez pas assez pris (ou avez trop pris) de nicotine**

PAS ASSEZ DE NICOTINE (SYMPTÔMES DE SEVRAGE)	TROP DE NICOTINE		
Augmentation de l'appétit Agitation Sentiment de déprime Irritabilité Envies de fumer Difficulté de concentration Troubles du sommeil Étourdissements	Maux de tête Vertiges Nausées Douleurs abdominales Écoulement de salive	Vomissements Diarrhée Sueurs froides Vision embrouillée Difficulté à entendre	Confusion mentale Faiblesse Évanouissement Accélération du rythme cardiaque Difficulté à respirer
Arrêtez la TRN et consultez un médecin si vous présentez l'un de ces symptômes. Si les symptômes sont légers, réduisez votre utilisation de la TRN.			