



La nicotine et vous : un guide d'accompagnement

PROPRIÉTÉ DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Il est interdit de modifier, reproduire ou partager ce document en tout ou en partie sans avoir d'abord obtenu l'autorisation par écrit du Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac.



MODÈLE D'OTTAWA
POUR L'ABANDON DU TABAC

CONÇU ET PILOTÉ PAR L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Arrêter de fumer
est la **chose la plus**
importante que
vous puissiez faire
pour votre santé !



Nous reconnaissons que cette ressource pourrait être utilisée sur les territoires traditionnels des Premières Nations, des Inuits et des Métis au Canada. Nous rendons hommage à la relation étroite qu'entretiennent les peuples autochtones avec la terre, leur culture et leur communauté.

TABLE DES MATIÈRES

Utilisez ce guide comme soutien pour changer votre consommation de tabac et/ou de vapotage. Il est conçu pour vous aider à développer les compétences et la motivation nécessaires pour atteindre vos objectifs, comprendre la démarche et élaborer un plan d'action qui vous convient.

N'oubliez pas que changer prends du temps. **Soyez patient(e) avec vous-même et prenez conscience de vos progrès.**

Les produits à base de nicotine, le cannabis et leurs effets	1
• Tabac.....	1
• Cigarette électronique (vapoteuse)	4
• Cannabis	6
Votre plan pour réussir	8
• Fixez-vous un objectif	9
• Obtenez du soutien.....	11
Médicaments pour vous aider à faire un changement	13
Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)	
• Timbre.....	13
• Inhalateur.....	15
• Gomme.....	16
• Pastille.....	17
• Vaporisateur.....	18
Médicaments d'ordonnance	
• Varénicline	20
• Bupropion.....	21
Produit de santé naturel	
• Cytisine.....	22
Se préparer au changement et rester sur la bonne voie.....	25

LE TABAC



Le tabac provient des feuilles des plantes *Nicotiana tabacum* et *Nicotiana rustica*.

Les produits du tabac contiennent une substance addictive appelée **nicotine**.

Toutes les formes et tous les niveaux de consommation de tabac sont nocives. Dans certaines cultures autochtones, le tabac est utilisé lors de

cérémonies comme remède et offrande. L'usage sacré ou traditionnel du tabac se distingue de l'usage commercial et n'est pas lié à la dépendance à la nicotine. La présente ressource met l'accent sur le traitement lié aux produits commerciaux du tabac et de la nicotine, tout en respectant les pratiques traditionnelles et cérémonielles.

TYPES DE TABAC



CIGARETTES

Des feuilles de tabac roulées dans du papier. La forme la plus courante de consommation de tabac dans le monde.



CIGARES

Des feuilles de tabac roulées dans une feuille de tabac.



PIPE

Des feuilles de tabac fumées à l'aide d'une pipe.



TABAC SANS FUMÉE

Inclut le tabac à mâcher, le tabac à priser (snuff) et les sachets de tabac (snus). La nicotine est absorbée par les gencives.



TABAC À NARGUILÉ/CHICHA

Tabac aromatisé fumé à l'aide d'un narguilé (pipe à eau) et à travers de l'eau. Bien qu'il soit souvent perçu comme une option plus saine, il est aussi nocif que les autres formes de tabac.



La fumée de tabac contient plus de 7000 substances chimiques nocives.

La **nicotine** est une substance très addictive qui est couramment fumée, vapotée, mâchée ou reniflée. Elle stimule le cerveau en libérant une grande quantité de dopamine, une substance chimique qui produit une sensation de bien-être.

LES AVANTAGES D'ARRÊTER DE FUMER

APRÈS 8 HEURES

Le corps retrouve son taux normal d'oxygène.

APRÈS 48 HEURES

Le risque de crise cardiaque diminue. Les sens de l'odorat et du goût commencent à s'améliorer.

APRÈS 72 HEURES

Vos poumons fonctionnent mieux faisant en sorte qu'il est plus facile de respirer.

APRÈS 15 ANS

Le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

APRÈS 2 SEMAINES À 3 MOIS

Le sang et l'oxygène circulent mieux dans votre corps.

APRÈS 10 ANS

Le risque de mourir d'un cancer du poumon réduit de moitié comparé à celui d'un fumeur.

APRÈS 1 AN

Le risque de crise cardiaque réduit de moitié comparé à celui d'un fumeur.

APRÈS 6 MOIS

Diminution de la toux, la fatigue, la congestion nasale et des essoufflements.



AUTRES BIENFAITS POUR LA SANTÉ



Arrêter de fumer 4 à 6 semaines avant une opération peut réduire considérablement le risque de complications après votre opération.



Arrêter de fumer élimine les risques liés à la fumée secondaire pour vos proches et vos animaux de compagnie.



Arrêter de fumer augmente le flux sanguin vers votre peau, ce qui peut améliorer son apparence et lui donner un aspect plus jeune.



Arrêter de fumer améliore la santé mentale et le bien-être. Au fil du temps, les personnes qui arrêtent de fumer ont un meilleur moral et souffrent moins d'anxiété, de dépression et de stress que celles qui continuent à fumer.

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE (VAPOTEUSE)



Il existe de plus en plus de preuves que la cigarette électronique contenant de la nicotine peut aider à arrêter de fumer le tabac. **Étant donné du manque de preuves des effets à long terme, les cigarettes électroniques ne sont pas considérées comme une option de première ligne pour l'abandon du tabac.**

Les **cigarettes électroniques**, aussi connu comme les **vapoteuses** ou les **appareils de vapotage**, chauffent un liquide (nicotine épurée et sels de nicotine), ce qui produit de la vapeur qu'on inhale. Le liquide à vapoter contient de la **nicotine**, de la glycérine végétale et/ou du propylène glycol et des arômes.

Même si, contrairement à une cigarette ordinaire, il n'y a aucune combustion, **le liquide produit des substances chimiques toxiques lorsqu'il est chauffé.**

Gardez toujours les liquides à vapoter hors de la portée des enfants et des animaux.

Le vapotage n'est pas recommandé pour les jeunes et les non-fumeurs.



Les appareils de vapotage varient beaucoup et évoluent constamment. Ils comprennent notamment les systèmes à capsules, les modèles jetables, les stylos à vapoter et les « box mods ». **Bon nombre de ces appareils fournissent beaucoup plus de nicotine que les cigarettes traditionnelles.**

RISQUES LIÉS AU VAPOTAGE



On ne connaît pas **les effets à long terme du vapotage** et de l'inhalation d'agents aromatisants.



Toute personne qui ne fume pas **devrait éviter** de vapoter.



Des cas graves de lésions et de maladies pulmonaires ont été **liés au vapotage.**



Si vous vapotez, il est important **de garder un œil** sur les signes de maladie pulmonaire, comme une fréquence cardiaque plus rapide, une toux ou des essoufflements.

CONSEILS POUR L'ABANDON/ LA RÉDUCTION DU VAPOTAGE

Il existe de plus en plus de preuves que diverses méthodes sont efficaces pour arrêter devapoter, dont les médicaments.

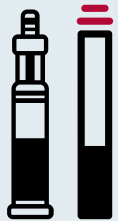
VAPOTEURS EXCLUSIFS ne fument pas la cigarette



- **Conseil :** Ne commencez ou ne recommencez pas à fumer. Essayez de réduire la teneur en nicotine de votre liquide à vapoter et vapotez moins souvent.
- **Traitement :** combinez de la Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou des médicaments pour l'abandon du tabac + consultez un professionnel pour vous aider.
- **N.B. :** Une dose de TRN plus élevée peut être nécessaire au début du traitement.

VAPOTEURS-FUMEURS fument la cigarette en plus de vapoter

- **Conseil :** Commencez par arrêter de fumer. Essayez de réduire le taux de nicotine de votre liquide à vapoter et vapotez moins souvent.
- **Traitement :** combinez la TRN avec des médicaments pour l'abandon du tabac + consultez un professionnel pour vous aider à réduire votre consommation ou arrêter complètement. Une fois que vous ne fumez plus, continuez la TRN et le counseling pour réduire ou arrêter le vapotage.
- **N.B. :** Une dose de TRN plus élevée peut être nécessaire au début du traitement.



COMMENT CALCULER LA QUANTITÉ DE NICOTINE VAPOTÉE :

Multipliez la concentration de nicotine du liquide à vapoter (mg/mL)

× la quantité de liquide (mL) utilisée par jour

Vous ne savez pas combien de liquide à vapoter vous consommez par jour ? Divisez le volume total (mL) de votre ou vos liquides à vapoter par le nombre de jours qu'ils vous durent.

L'USAGE DU CANNABIS



SI VOUS NE CONSOMMEZ PAS DE CANNABIS,
IL N'Y A AUCUNE RAISON DE COMMENCER.

LE CANNABIS ET L'ABANDON DU TABAC



Si vous essayez d'abandonner le tabac, **évit**ez de **mélanger avec le cannabis**.



Si vous essayez d'abandonner le tabac, le cannabis peut vous compliquer la tâche **en déclenchant des envies**.



Consommer du cannabis avec d'autres substances (ex. alcool) **peut aussi rendre l'abandon du tabac plus difficile**.

RISQUES LIÉS AU CANNABIS

- La consommation de cannabis peut nuire à votre cerveau, à votre cœur, à vos poumons et à votre santé mentale. Elle peut aussi affecter votre raisonnement, votre mémoire ou votre motivation.
- Si vous consommez du cannabis, ne le fumez pas. Essayez une huile ou des produits comestibles, mais ne dépassez pas les doses sécuritaires.
- Le cannabis peut interagir avec vos médicaments. Il est important de consulter votre pharmacien ou fournisseur de soins de santé à propos des interactions potentielles.
- Les effets à long terme du cannabis sur la santé demeurent inconnus.



SI VOUS CONSOMMEZ DU CANNABIS, SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS CANADIENNES POUR L'USAGE DU CANNABIS À MOINDRE RISQUE.

SAVEZ-VOUS COMBIEN VOUS POURRIEZ ÉCONOMISER EN ARRÊTANT DE FUMER OU DE VAPOTER?

# de paquets/ capsules/ appareils jetables/flacons de liquide à vapoter par SEMAINE	x	\$ par paquet/ capsule/ appareil jetable/ flacon de liquide à vapoter	=	\$ par SEMAINE	x	52 SEMAINES	=	\$ par AN
---	---	--	---	---	---	----------------------------	---	--

QUE FEREZ-VOUS AVEC L'ARGENT ÉCONOMISÉ ?

Donnez-vous un objectif/but :

VOTRE PLAN POUR RÉUSSIR

Il est important de vous préparer aux situations où vous aurez envie de fumer ou de vapoter.

Pourquoi vous fumer/vapoter ? Qu'est-ce que vous aimez quand vous fumez/vapotez ? _____

Pourquoi voulez-vous changer ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas de fumer/vapotez ? Quelles sont vos raisons de changer ? _____

Où et quand consommez-vous du tabac/la vapoteuse (cigarettes, cigares, tabac à chiquer, etc.) ? _____

Que pouvez-vous faire pour éviter ces endroits et/ou situations ? _____

Qu'est-ce qui déclenche vos envies de fumer/vapoter ? _____

Que pourriez-vous faire à la place ? _____

FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF

Fixer des objectifs peut vous aider à réussir. Lorsque vous aurez décidé de faire un changement, **formulez un objectif en suivant le modèle S.M.A.R.T. :**

Spécifique • Que voulez-vous faire exactement ?

Mesurable • Mesurez vos progrès au fil du temps.

Atteignable • Cet objectif est-il réalisable (ce qui ne veut pas dire facile) ?

Réaliste • Cet objectif est-il à votre portée ?

Temps opportun • Quel est votre échéancier ? Quelle est votre date limite ?

Écrivez vos objectifs. Exemple : Je réduirai ma consommation de cigarettes de 10 par jour à 0 (**Spécifique et Mesurable**) d'ici le 31 mars (**Temps opportun**) en diminuant ma consommation d'une cigarette par semaine. Pour m'aider, j'utiliserai ma TRN comme indiquée et j'irai marcher chaque fois que j'aurai envie de fumer (**Réaliste et Atteignable**).

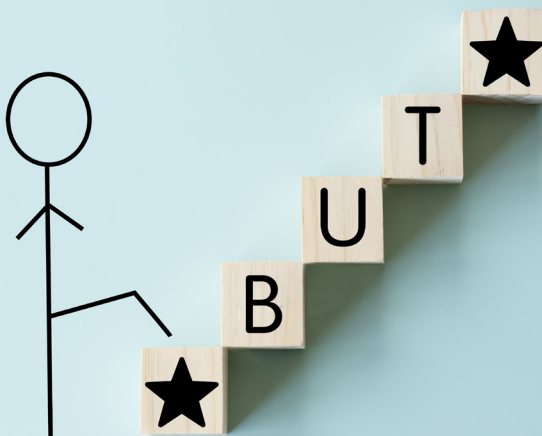
FIXEZ-VOUS UN OBJECTIF

Date d'arrêt **ou** de début de la réduction : _____ JOUR / MOIS / ANNÉE

Date de début de la médication : _____ JOUR / MOIS / ANNÉE

J'aimerais
réduire ma
consommation : _____ JOUR / MOIS / ANNÉE
DE À À COMPTER DU

Une fois votre objectif atteint et que vous souhaitez continuer à réduire, fixer **un nouvel objectif.*



OBTENEZ DU SOUTIEN

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)!

☐ **PROGRAMME DE SUIVI DU MOAT®**

Si vous participez au Programme de suivi du MOAT®, vous pourriez recevoir de brefs appels ou courriels visant à prendre de vos nouvelles en vous posant quelques questions simples. Si vous avez des questions ou besoin d'aide, un Spécialiste du traitement de la dépendance à la nicotine communiquera avec vous.

☐ **RENDEZ-VOUS DE SUIVI AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ**

Veuillez revenir me voir. Je m'appelle _____.

Date/heure : _____.

JOUR / MOIS / ANNÉE

Pour annuler votre rendez-vous, composez le _____.

☐ **AUTRES FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ**

Pour toute question concernant vos médicaments ou votre tentative d'abandon, veuillez consulter votre pharmacien ou un autre fournisseur de soins de santé qui pourra vous guider.

☐ **LIGNES D'AIDE AUX FUMEURS**

Les lignes d'aide aux fumeurs offrent du soutien par téléphone ou en ligne. Consultez la page 32 pour connaître les services offerts dans votre région.

☐ **AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES**

MÉDICAMENTS POUR VOUS AIDER À FAIRE UN CHANGEMENT

1. THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE (TRN)

Formes : Timbre, inhalateur, gomme, pastille, vaporisateur.

La TRN vous donne de la nicotine sans vous exposer aux plus de 7000 produits chimiques présents dans la fumée de cigarette. Elle atténue les symptômes de sevrage, comme les envies de nicotine, l'anxiété, les maux de tête et les problèmes de concentration.

Deux types ou plus de TRN peuvent être utilisés en même temps. La forme, la dose et la durée du traitement peuvent être modifiées selon vos besoins.

2. VARÉNICLINE

La varénicline est offerte sous forme de comprimés et vendue sur ordonnance. Elle atténue les envies de nicotine, les symptômes de sevrage et le plaisir que vous tirez de la cigarette.

La varénicline peut être commencée **8 à 35 jours avant votre date d'abandon.**

3. BUPROPION SR

Le bupropion SR est un autre médicament en comprimé disponible sur ordonnance. Il atténue les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.

Le bupropion SR devrait être commencé **au moins 7 jours avant votre date d'abandon.**

4. CYTISINE

La cytisine est un produit naturel en vente libre sous forme de capsules. Elle atténue les envies de nicotine et les symptômes de sevrage.

La cytisine devrait être commencée **5 jours avant votre date d'abandon.**



TIMBRE

ACTION PROLONGÉE TOUTE LA JOURNÉE

Dose/concentration : 21 mg, 14 mg et 7 mg

MODE D'EMPLOI

- Appliquez le timbre sur une **zone propre, sèche et sans poils** de votre corps tel que votre bras, dos, cuisse, dessus du pied ou abdomen.
- Remplacez-le chaque jour. Appliquez-le dès le réveil.
- Retirez le timbre usagé **avant** d'en mettre un autre.
- Le timbre relâche lentement la nicotine dans votre corps. Il commence à faire effet après une heure ou deux.
- Tenez vos timbres hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.

La dose maximale est de 84 mg (4 x 21 mg) par jour.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Irritation cutanée
- Insomnie
- Rêves réalistes et intenses

N.B. : Si vous n'êtes pas certain(e) de ressentir un effet secondaire du médicament ou un symptôme de sevrage, contactez votre fournisseur de soins de santé.

STRATÉGIES POUR CONTRER LES PRINCIPAUX EFFETS SECONDAIRES



DIFFICULTÉ À DORMIR ?

- Retirez le timbre environ une heure avant de vous coucher.
- Ayez une TRN à action rapide à portée de main pour gérer vos envies pendant la nuit et au réveil.



IRRITATION DE LA PEAU ?

- Appliquez le timbre à un endroit différent chaque jour.
- Essayez une marque différente.
- Appliquez une crème à base de cortisone sur la zone irritée et/ou prenez des antihistaminiques sans somnolence (selon la recommandation de votre pharmacien).

Règle générale :
Remplacez chaque cigarette ou mg de nicotine de vapoteuse par 1 mg de TRN

Ce plan de traitement standard est présenté à titre d'exemple. Chaque personne et chaque parcours sont uniques, et votre plan de traitement doit être adapté à votre cas.

Vous pouvez associer une TRN à action rapide au timbre à tout moment pour gérer vos envies.

DOSAGE DES TIMBRES DE NICOTINE

Fumer et vapoter • 1 mg nicotine = 1 cigarette

1^{re} ÉTAPE : Combien de nicotine consommez-vous chaque jour ?

Consommation quotidienne...		Dose du timbre...
Moins de 10 mg	▶	Timbre de 7 mg par jour
10 – 19 mg	▶	Timbre de 14 mg par jour
20 – 29 mg	▶	Timbre de 21 mg par jour
30 – 39 mg	▶	35 mg (21 + 14)
40 mg et plus	▶	42 mg (21 + 21)

2^e ÉTAPE : Maintenir la dose initiale

Utilisez cette dose pour au moins 6 semaines.

3^e ÉTAPE : Réduire la dose (lorsque vous ne fumez/vapotez plus)

Réduire de 7 mg toutes les 2–4 semaines

42 mg ▶ 35 mg ▶ 28 mg ▶ 21 mg ▶ 14 mg ▶ 7 mg ▶ **ARRÊT**

Ne réduisez pas votre dose de timbre **jusqu'à ce que vous ne fumez ou vapotez plus pour 6 semaines.**

ACTION PROLONGÉE + ACTION RAPIDE

Timbre

Inhalateur • Gomme • Pastille • Vaporisateur

Deux types ou plus de TRN peuvent être utilisés en même temps. La forme, la dose et la durée du traitement peuvent être modifiées selon vos besoins.

Si vous fumez/vapotez moins de 30 minutes après votre réveil, pensez à ajouter un timbre de 7mg à votre dose initiale ou une TRN à action rapide.



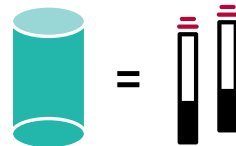
INHALATEUR

ACTION RAPIDE AU BESOIN
Dose/concentration : 10 mg/cartouche

MODE D'EMPLOI

- Prenez de **petites bouffées** par la bouche et reprenez-les quelques secondes.
- Le médicament peut prendre **5 minutes ou plus** à faire effet.

Une cartouche contient 10 mg de nicotine, mais fournit 4 mg de nicotine, ce qui équivaut à 1-2 cigarettes



NE PAS INHALER

Le produit est absorbé dans la bouche, et non dans les poumons. Le fait d'inhaler pourrait vous irriter la gorge. **Prenez autant de bouffées qu'il le faut jusqu'à ce que l'envie passe.**

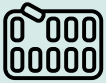
EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Irritation de la bouche/gorge
- Maux d'estomac

Si vous utilisez plus de 10 cartouches par jour, pensez à utiliser un timbre de TRN ou d'ajouter un timbre de 7 mg à votre dose actuelle de timbre (voir page 14)



10 cartouches = ~ 40 mg de nicotine



GOMME

ACTION RAPIDE AU BESOIN

Dose/concentration : 2 mg et 4 mg

MODE D'EMPLOI

- Mâchez la gomme lentement à quelques reprises. **Arrêtez** dès que vous goûtez la nicotine ou ressentez un picotement.
- Placez la gomme entre votre joue et vos gencives et **laissez-la reposer plus longtemps que vous la mâchez** ou jusqu'à vous ne sentez plus le picotement.
- Après 1 minute **répétez le cycle**.
- Reposez la gomme à un endroit différent à chaque fois (d'un côté à l'autre de la bouche).
- Répétez le cycle pendant 5 à 30 minutes jusqu'à ce que l'envie de nicotine passe. Jetez la gomme après 30 minutes.
- Mâchez un morceau toutes les 1 à 2 heures, au besoin.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Irritation de la bouche/gorge
- Maux d'estomac



**SI VOUS
FUMEZ/
VAPOTEZ :**

PLUS DE 30 MINUTES
après le réveil
Utilisez des gommes
de 2 mg

MOINS DE 30 MINUTES
après le réveil
Utilisez des gommes
de 4 mg

**REPOSER LA GOMME PLUS LONGTEMPS QUE VOUS
LA MÂCHER pour éviter les maux d'estomac**

Si vous utilisez plus de 10 morceaux de gomme par jour, pensez à utiliser un timbre de TRN ou d'ajouter un timbre de 7 mg à votre dose actuelle de timbre (voir page 14)



10 morceaux de gomme à 2 mg = 20 mg de nicotine
10 morceaux de gomme à 4 mg = 40 mg de nicotine



PASTILLE

ACTION RAPIDE AU BESOIN

Dose/concentration : 1 mg, 2 mg et 4 mg

MODE D'EMPLOI

- **Laissez fondre** la pastille dans la bouche pendant 20 à 30 minutes. Changer d'un côté de la bouche à de temps à autre.
- Gardez la pastille jusqu'à ce que l'envie passe.
- Le médicament peut prendre **5 minutes ou plus** à faire effet.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Irritation de la bouche/gorge
- Maux d'estomac



**SI VOUS
FUMEZ/
VAPOTEZ :**

**PLUS DE 30 MINUTES
après le réveil**

**Utilisez des pastilles
de 2 mg**

**MOINS DE 30 MINUTES
après le réveil**

**Utilisez des pastilles
de 4 mg**

Ne pas croquer ni avaler la pastille. Laissez-la fondre.

Si vous utilisez plus de 10 pastilles par jour, pensez à utiliser un timbre de TRN ou d'ajouter un timbre de 7 mg à votre dose actuelle de timbre (voir page 14)



10 pastilles de 1 mg = 10 mg de nicotine



VAPORISATEUR

ACTION RAPIDE AU BESOIN

Dose/concentration : 1 vaporisation = 1 mg de nicotine

MODE D'EMPLOI

- **Au premier usage**, éloignez le vaporisateur de votre visage et appuyez sur la pompe pour l'amorcer.
- **Dirigez le jet sous la langue** ou à l'intérieur de la joue.
- Le médicament peut prendre **une minute ou plus** à faire effet.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Irritation de la bouche/gorge
- Maux d'estomac



Ne vaporisez pas plus d'une fois aux 15 minutes. Ne pas dépasser 64 vaporisations par jour.



NE PAS INHALER OU INSPIRER PENDANT LA VAPORISATION. Attendez quelques secondes avant d'inspirer ou d'avaler.

Si vous prenez plus de 20 vaporisations par jour, pensez à utiliser un timbre de TRN ou d'ajouter un timbre de 7 mg à votre dose actuelle de timbre (voir page 14)



10 vaporisations = 10 mg de nicotine
20 vaporisations = 20 mg de nicotine

EXEMPLE DE RÉDUCTION

Si vous fumez 25 cigarettes ou vapotez 25 mg de nicotine par jour :

25 CIGARETTES OU mg NICOTINE PAR JOUR

RÉDUIRE DE MOITIÉ



12 CIGARETTES OU mg DE NICOTINE PAR JOUR

Remplacer 12 cigarettes ou mg de nicotine par :
timbre de 14 mg et/ou TRN à action rapide au besoin

ARRÊTER COMPLÈTEMENT



0 CIGARETTES OU mg DE NICOTINE PAR JOUR

Remplacer les 25 cigarettes ou mg de nicotine par :
timbre de 21 mg + TRN à action rapide au besoin

***Une fois à 0 cigarettes ou mg de nicotine,
suivez les directives de traitement par timbre à la page 14.***

À mesure que vous réduisez votre consommation de cigarettes/vapotage,
augmentez la dose de TRN.



VARÉNICLINE

MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE

Vous pouvez commencer la varénicline de 8 à 35 jours avant votre date d'abandon

JOURS 1 - 3

- **Déjeuner** - Un comprimé de 0,5 mg

JOURS 4 - 7

- **Déjeuner** - Un comprimé de 0,5 mg
- **Souper** - Un comprimé de 0,5 mg (au moins 8 heures après la dose du déjeuner)

SEMAINES 2 - 12*

- **Déjeuner** - Un comprimé de 1 mg
- **Souper** - Un comprimé de 1 mg (au moins 8 heures après la dose du déjeuner)

***Le traitement dure normalement 12 semaines, mais peut être prolongé jusqu'à 24 semaines.**

MODE D'EMPLOI

- Prenez le comprimé **après le repas**, avec **un grand verre d'eau**.
- On peut réduire la dose pour gérer les effets secondaires.
- En cas de nausée persistante, vous pouvez prendre un médicament contre la nausée en vente libre.
- Si vous oubliez une dose, vous pouvez la prendre s'il ne s'est écoulé que quelques heures. Sinon, sautez-la et prenez la prochaine dose à l'heure prévue.
- N'effectuez pas de tâches potentiellement dangereuses (comme opérer de la machinerie) avant d'avoir vérifié que ce médicament ne nuit pas à votre concentration.
- Vous pouvez ajouter une TRN à tout moment pour gérer vos envies.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Nausées
- Rêves réalistes et intenses
- Insomnie

N.B. : Si vous ou vos proches remarquez que vous êtes agité ou déprimé, que vous démontrez un comportement inhabituel ou que vous avez une réaction allergique, arrêter de prendre le médicament et communiquez avec votre fournisseur de soins de santé sans tarder.



BUPROPION SR

MÉDICAMENT SUR ORDONNANCE

Commencez le bupropion au moins 7 jours avant votre date d'abandon

JOURS 1 - 3

- **Déjeuner** - Un comprimé de 150 mg

JOUR 4 - SEMAINE 12*

- **Déjeuner** - Un comprimé de 150 mg
- **Souper** - Un comprimé de 150 mg (au moins 8 heures après la dose du déjeuner)

***Le traitement dure normalement 12 semaines, mais peut être prolongé jusqu'à 24 semaines.**

MODE D'EMPLOI

- On peut réduire la dose pour gérer les effets secondaires.
- Si vous oubliez une dose, vous pouvez la prendre s'il ne s'est écoulé que quelques heures depuis l'oubli. Sinon, sautez-la et prenez la prochaine dose à la même heure que d'habitude.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Bouche sèche
- Constipation
- Agitation
- Crises d'épilepsie (rare)

N.B. : Si vous ou vos proches remarquez que vous êtes agité ou déprimé, que vous démontrez un comportement inhabituel ou que vous avez une réaction allergique, arrêter de prendre le médicament et communiquez avec votre fournisseur de soins de santé sans tarder.



CYTISINE

PRODUIT DE SANTÉ NATUREL

Commencez la cytisine 5 jours avant votre date d'abandon

PROTOCOLE À FAIBLE DOSE :

JOURS 1 - 3 • 1 capsule 6 fois par jour, aux 2 heures

JOURS 4 - 12 • 1 capsule 5 fois par jour, aux 2,5 heures

JOURS 13 - 16 • 1 capsule 4 fois par jour, aux 3 heures

JOURS 17 - 20 • 1 capsule 3 fois par jour, aux 5 heures

JOURS 21 - 25 • 1 capsule 1 ou 2 fois par jour, aux 6 heures

Protocole à dose élevée :

3 mg (2 capsules)
3 fois par jour

**Le traitement dure normalement
25 jours, mais peut être prolongé
jusqu'à 12 semaines.**

MODE D'EMPLOI

- Suivez la posologie indiquée sur l'emballage.
- Dès que vous commencez à prendre ce médicament, réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour.

EFFETS SECONDAIRES COURANTS

- Nausées
- Maux d'estomac
- Perturbation du sommeil

IL EST NORMAL DE RESSENTIR DES ENVIES ET DES SYMPTÔMES DE SEVRAGE DURANT L'ABANDON.



SYMPTÔMES COURANTS

- maux de tête
- étourdissements
- anxiété ou agitation
- problèmes de concentration
- changements d'humeur

Si vous n'êtes pas certain(e) de ressentir un effet secondaire ou un symptôme de sevrage de la nicotine, contactez votre fournisseur de soins de santé. Les bienfaits de l'abandon pèsent beaucoup plus lourd que les effets secondaires et symptômes de sevrage désagréables. **Les médicaments peuvent doubler ou tripler vos chances de réussite.**

LA CAFÉINE ET L'ABANDON

Arrêter de fumer/vapoter peut amplifier les effets de la caféine. Si vous ressentez des effets désagréables comme des tremblements, de la nervosité, des maux de tête, de l'insomnie ou des palpitations cardiaques, réduisez de moitié votre consommation de café, de thé ou de boisson gazeuse que vous consommez chaque jour, **ou** optez pour des boissons décaféinées.



NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

STRATÉGIES POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF



Commencez par éliminer une cigarette ou une puff chaque jour, dans l'ordre qui vous semble le plus facile.



Augmentez le laps de temps entre chaque cigarette que vous fumez ou période de vapotage.



Pratiquez l'abandon en passant des demi-journées ou des journées complètes sans fumer/vapoter.



Créez des zones sans fumée/vapotage (votre maison, votre voiture, etc.).



Faites-vous une liste de choses que vous pouvez faire pour vous distraire quand une envie survient.



Prévoyez des récompenses quand vous réussissez à ne pas consommer.



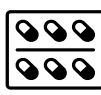
Avertissez votre famille, vos amis et vos collègues que vous allez arrêter ou réduire votre consommation **et que leur soutien serait le bienvenu.**



Ne fumez ou vapotez **pas à l'intérieur.**



Si vous utilisez le timbre, **appliquez-le dès le réveil.**



Utilisez une TRN à action rapide (inhalateur, gomme, pastille, vaporisateur) **pour gérer vos envies.**



Occupez-vous aux moments où vous avez envie de fumer/vapoter.



Buvez **beaucoup d'eau.**



Évitez les situations qui déclenchent vos envies de fumer ou de vapoter (ex. allez marcher au lieu d'accompagner vos collègues à leur pause-cigarette).



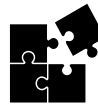
Évitez l'alcool, qui peut vous donner envie de fumer/vapoter.



Si vous consommez du cannabis, évitez d'en fumer. Optez plutôt pour une huile ou un produit comestible.

IDÉES POUR VOUS DISTRAIRE DES ENVIES ET/OU SYMPTÔMES DE SEVRAGE

- Aller au parc
- Faire du sport
- Prendre un thé
- Jouer à un jeu vidéo
- Faire de la pâtisserie
- Manger une collation
- Faire une longue marche
- Lire un livre ou un magazine
- Appeler un ami ou un proche
- Faire un casse-tête ou colorier
- Prendre un bain, vous dorloter
- Réorganiser/décorer une pièce
- Faire du yoga ou des étirements
- Écouter de la musique apaisante
- Caresser un animal de compagnie
- Jouer ou apprendre un instrument
- Nettoyer/désencombrer votre maison
- Écouter une émission que vous aimez
- Faire des exercices (pompes, redressements assis, etc.)
- Vous laver le visage ou les mains, ou vous brosser les dents
- Sortir de la maison (aller magasiner ou visiter un ami, par exemple)
- Trouver un nouveau passe-temps (tricot, crochet, ébénisterie, etc.)
- Jouer à un jeu ou utiliser une application amusante sur votre téléphone



RESTER SUR LA BONNE VOIE

GÉRER LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE ET LES ENVIES

- Prenez vos médicaments tous les jours.
- Utilisez une TRN à action rapide (gomme, pastille, inhalateur ou vaporisateur) pour gérer ou prévenir vos envies.
- Si vos envies sont incontrôlables, pensez à augmenter la dose de TRN.
- **PATIENTEZ !** En général, les envies disparaissent au bout de **3 à 5 minutes**.

LA GESTION DU STRESS

- **Le stress affecte tout le monde !** Si vous fumiez ou vapotiez pour gérer votre stress, il sera important de trouver de nouvelles stratégies pour vous aider à y faire face.
- **SUGGESTIONS :** Faites de l'exercice chaque jour, dormez suffisamment, tournez-vous vers votre réseau de soutien (amis et famille) et prenez du temps pour vous.

CHANGEMENTS D'HUMEUR

- Quand on arrête de fumer/vapoter, il arrive que notre humeur change. C'est normal et ça s'améliore normalement après quelques semaines.
- Si vous remarquez que votre humeur ou votre état mental change de façon importante, contactez votre fournisseur de soins de santé.

TOUX

- Il se peut que vous toussiez plus qu'à l'habitude. C'est un signe que vos poumons sont en train de se dégager.

MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

- Il est normal d'avoir plus d'appétit lorsqu'on arrête de fumer/vapoter. Choisissez des collations santé et buvez beaucoup d'eau.
- Vous pourrez plus facilement gérer votre appétit et maintenir un poids santé en faisant régulièrement de l'exercice (ex. marcher 30 minutes).
- Consultez une diététiste et/ou un fournisseur de soins de santé.

QUAND VOUS AVEZ ENVIE DE FUMER OU DE VAPOTER, **PENSEZ AUX 5D**



DÉLAI

En général, les envies de fumer/vapoter ne durent que 3 à 5 minutes.



DÉSALTÉRATION

Boire de l'eau aide à éliminer les toxines du corps.



DÉTENTE

Prenez quelques grandes respirations pour vous détendre et laisser passer l'envie. Inspirez profondément par le nez, retenez votre souffle quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche. Répétez.



DISCUTER

Parlez à une personne de confiance, comme un ami ou un conseiller. Réfléchissez à ce qui vous a donné envie de fumer/vapoter et à ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois.



DISTRACTION

Concentrez-vous sur une tâche qui vous fera oublier votre envie de fumer/vapoter.

EN CAS DE RECHUTE, PAS DE PANIQUE!

Faites-vous un plan pour vous reprendre.



METTEZ LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Où fumez ou vapotez-vous ? Évitez ces endroits ou ayez toujours une TRN à action rapide à portée de main.



AGISSEZ

Occupez-vous, que ce soit en dansant, en chantant, en marchant, en faisant du sport, etc.



DEMANDEZ DU SOUTIEN

Appelez votre Spécialiste du traitement de la dépendance à la nicotine, votre pharmacien, votre fournisseur de soins de santé, un ami ou un membre de votre famille.

CONTINUEZ À PRENDRE VOS MÉDICAMENTS CHAQUE JOUR

- Utilisez deux types ou plus de TRN (si ce n'est déjà fait).
- Pensez à **augmenter votre dose** de TRN.
- Pensez à **essayer un autre** médicament.

**PLUS VOUS
ESSAYEZ
D'ABANDONNER**



**PLUS VOUS
AVEZ DE CHANCES
DE RÉUSSIR**

NOTES

[illegible]

VOTRE PLAN

PARTIE 1 : MIEUX COMPRENDRE LES PRODUITS CONTENANT DE LA NICOTINE, LE CANNABIS, LEURS EFFETS ET LES BIENFAITS DE L'ARRÊT POUR VOTRE SANTÉ

PARTIE 2 : VOTRE PLAN POUR RÉUSSIR

Votre objectif/but : _____

Votre date d'abandon/de réduction : _____ JOUR / MOIS / ANNÉE

- ☐ Programme de suivi du MOAT®
- ☐ Rendez-vous de suivi avec votre fournisseur de soins de santé
- ☐ Autres ressources communautaires : _____

PARTIE 3 : MÉDICAMENTS POUR VOUS AIDER À FAIRE UN CHANGEMENT

☐ Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

☐ Timbre ☐ Inhalateur ☐ Gomme ☐ Pastille ☐ Vaporisateur

☐ Varénicline

☐ Bupropion SR

☐ Cytisine

Date de début de la médication : _____ JOUR / MOIS / ANNÉE

Dosage : _____

PARTIE 4 : RESTER SUR LA BONNE VOIE

Ce plan fonctionne à la fois si vous souhaitez réduire votre consommation ou arrêter complètement. Toutefois, il ne sera pas utile pour tout le monde : consultez votre fournisseur de soins de santé pour choisir un plan qui répond à vos besoins.

AUTRES RESSOURCES

ALBERTA | AlbertaQuits | albertaquits.ca | 1 866 710-7848 (anglais) 8 h à 20 h HR | 7 jours par semaine | Messagerie vocale disponible jour et nuit | Soutien par messagerie texte disponible

COLOMBIE-BRITANNIQUE | Quit Now | quitnow.ca | 1 877 455-2233 (français, anglais) | Appels entrants : disponible jour et nuit | Soutien par messagerie texte disponible

MANITOBA | Télésassistance pour fumeurs | smokershelpline.ca | 1 877 513-5333 (français et anglais) | Lundi au jeudi : 7 h à 20 h HC | Vendredi : 7 h à 17 h HC | Samedi et dimanche : 8 h à 16 h HC | Messagerie vocale disponible jour et nuit | Soutien par messagerie texte disponible

NOUVEAU-BRUNSWICK | NB sans tabac | 1-866-366-3667 (français et anglais) Lundi au vendredi : 9 h à 21 h HA (sauf les jours fériés) | Messagerie vocale disponible jour et nuit

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR | Smokers' Helpline | smokershelp.net | 1-800-363-5864 (anglais) | Lundi au jeudi : 9 h à 21 h HNT | Vendredi : 9 h à 17 h HNT | Messagerie vocale disponible jour et nuit | Soutien par messagerie texte disponible

TERRITOIRES DU NORD-OUEST | Ligne d'aide du 811 | Composez le 811 ou 1-844-259-1793 | Le 811 est disponible en anglais et en français, et des services d'interprétation sont offerts pour toutes les langues officielles des Territoires du Nord-Ouest. Disponible jour et nuit.

NOUVELLE-ÉCOSSE | Nouvelle-Écosse sans tabac | tobaccofree.novascotia.ca | Composez le 811 (français, anglais) | Service de clavardage disponible | Lundi au jeudi : 9 h à 22 h HA | Vendredi : 9 h à 19 h HA | Samedi et dimanche : 10 h à 18 h HA

NUNAVUT | Nuquits | nuquits.gov.nu.ca | (dans les quatre langues officielles) | 1 866 368-7848 (anglais, français, inuktitut et inuinnaqtun) | Appels entrants : disponible jour et nuit | Service de clavardage (anglais) – Lundi au vendredi : 9 h à 21 h HE

ONTARIO | Santé811 | Composez le 811 | Aide disponible jour et nuit | (français et anglais) **Programme d'abandon du tabac de l'ICUO** (anglais, français et services d'interprétation pour d'autres langues) | 613-696-7069

Programme de suivi du MOAT (anglais et français) | 1 888 645-5405

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD | Télésassistance pour fumeurs | smokershelpline.ca | 1 877 513-5333 (français et anglais) | Messagerie vocale disponible jour et nuit | Soutien par messagerie texte disponible - Lundi au jeudi : 9 h à 22 h HA | Vendredi : 9 h à 19 h HA | Samedi et dimanche : 10 h à 18 h HA

QUÉBEC | Ligne j'Arrête! | jarrete.qc.ca/fr | 1 866 527-7383 (français et anglais) | Soutien par messagerie texte disponible – Lundi au jeudi : 8 h à 21 h HE | Vendredi : 8 h à 20 h HE | Messagerie vocale disponible jour et nuit

SASKATCHEWAN | Télésassistance pour fumeurs | smokershelpline.ca | 1 877 513-5333 (français et anglais) | Messagerie vocale disponible jour et nuit | Lundi au jeudi : 6 h à 16 h HC – Vendredi : 6 h à 16 h HC | Samedi et dimanche : 7 h à 15 h HC

YUKON | Télésassistance pour fumeurs | smokershelpline.ca | 1 877 513-5333 (français et anglais) | Lundi au jeudi : 5 h à 18 h HP – Vendredi : 5 h à 15 h HP | Samedi et dimanche : 6 h à 14 h HP - Messagerie vocale disponible jour et nuit | Soutien par messagerie texte disponible

OTTAWAMODEL.CA/FR

Références

Reid et coll. 2016. Managing Smoking Cessation, JAMC 188 (17-18).

Directives médicales et de titration de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
Société canadienne du cancer. Une étape à la fois : pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer

Santé Canada. Sur la voie de la réussite : guide pour devenir non-fumeur

U.S. Department of Health and Human Services. Treating tobacco use and dependence: Clinical Practice Guideline 2008 update

Mir et coll. 2025. Canadian Cardiovascular Society Clinical Practice Update on Contemporary Approaches to Smoking Cessation, CJC 41(797-812).

Association des pharmaciens du Canada. Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac.

Santé Canada. Cesser en toute confiance : Guide pour une vie sans tabac.

Rigotti et coll. 2023. Cytisinicline for Smoking Cessation A Randomized Control Trial. JAMA. 330;2(152-160).

MONOGRAPHIES SUR LES MÉDICAMENTS ANTITABAGIQUES FOURNIES PAR :

- Pfizer Canada
- Novartis Consumer Santé Canada
- McNeil Consumer Healthcare
- zpharm Canada

PROTECTION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nous avons à cœur de protéger vos renseignements personnels.

Le Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac (MOAT®) de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa recueille, utilise et stocke vos renseignements personnels afin de vous aider à modifier vos habitudes de fumeur ou fumeuse, de gérer et d'évaluer son programme, et de se conformer à la loi. Le MOAT® peut également utiliser vos renseignements anonymisés dans des rapports, des présentations et des publications.

Vous pouvez demander la modification de vos renseignements personnels ou votre retrait du MOAT® en communiquant avec le bureau de la protection des renseignements personnels de votre fournisseur de soins de santé ou en écrivant à omsc@ottawaheart.ca.

Pour en savoir plus sur les pratiques du MOAT® en matière de protection des renseignements personnels, voir ottawamodel.ca/fr/ confidentialité.



MODÈLE D'OTTAWA
POUR L'ABANDON DU TABAC

CONÇU ET PILOTÉ PAR L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA