

Chers pharmaciens,

A l'occasion de la journée mondiale sans tabac ce 31 mai 2019, l'AUP vous suggère de proposer en pharmacie un test de dépendance tabagique (test de Fagerström) aux fumeurs.

De nombreuses occasions s'offrent à nous de parler du sevrage tabagique avec nos patients. L'AUP souhaite vous en offrir une de plus en vous proposant de faire passer un test de dépendance à la nicotine aux fumeurs, ce 31 mai 2019, journée mondiale sans tabac. Nous avons un rôle important à jouer tant en matière de prévention qu'en termes d'accompagnement du sevrage tabagique et de motivation de nos patients.

1 personne sur 5 fume en Belgique et 66% d'entre elles aimeraient arrêter de fumer (chiffres 2018 de la Fondation contre le cancer).

Il ressort de différentes études scientifiques que déjà une brève intervention d'un professionnel de la santé facilite grandement la cessation tabagique. (*Bonnes Pratiques en Officine, APB, 2008)*

Une affiche vous sera proposée afin d'interpeller les fumeurs avant la journée mondiale sans tabac. Vous pourrez ensuite, le 31 mai 2019, réaliser le test avec vos patients et déterminer leur taux de dépendance à la nicotine. Une fois ce test réalisé, vous pourrez alors, si le patient le souhaite, le conseiller (substituts nicotiques, renvoi vers Tabacstop, ...) et le motiver. En fonction des résultats, vous pourrez l'orienter vers l'un ou l'autre substitut nicotinique, vers un tabacologue (voir la liste sur le site du FARES), vers le médecin...

Concrètement, vous trouverez ci-joint:

- Une affiche à apposer dans votre pharmacie afin d'interpeller vos patients désireux d'arrêter de fumer.
- Différents documents (avantages et inconvénients des différents substituts, mode d'emploi et dosage) et liens utiles

<https://www.cancer.be/sites/default/files/publication/1-1-14-fr-je-me-sens-tellement-mieux-sans-tabac-04-2018.pdf>

<https://www.cancer.be/sites/default/files/publication/1.1.13-tabakstop-arreter-de-fumer-c-est-possible-04-2018.pdf>

[https://www.apb.be/APB%20Documents/FR/Manuel/BPO Arreter de fumer.pdf](https://www.apb.be/APB%20Documents/FR/Manuel/BPO%20Arreter%20de%20fumer.pdf)

<https://www.tabacstop.be/temoignage/adrien-devyver/1473>

<https://www.tabacstop.be/temoignage/jo-lle-scoriels/1609>

<https://repertoire.fares.be> (liste tabacologues)

- Le test de Fagerström (permettant d'évaluer le degré de la dépendance à la nicotine)

www.pharmacie.be

www.aup-net.be



Editeur responsable: AUP, Nicolas Echement, rue des dames blanches 1, 5000 Namur

Avantages et inconvénients des différents substituts nicotiques

Dispositifs	+	-
Patches (Nicorette® 10mg/16h, 15mg/16h, 25mg/16h Niquitin® 7mg/24h, 14mg/24h, 21mg/24h Nicotinell® 7mg/24h, 14mg/24h, 21mg/24h)	<ul style="list-style-type: none"> - Dose fixe et constante - Pratique - Bonne compliance des fumeurs - Utile dans les situations où le fumeur ne peut pas mâcher 	<ul style="list-style-type: none"> - Forme non modulable - Ne permet pas de répondre aux envies brutales de fumer - Irritation locale possible - Non conseillé si affections cutanées chroniques
Gommes à mâcher (Nicorette® gommes à mâcher 2 et 4mg Nicotinell® gommes à mâcher 2 et 4mg)	<ul style="list-style-type: none"> - Administration « à la demande » - Prévus en cas d'affection cutanées chroniques, de grossesse et d'allaitement (traitement de substitution <u>sous contrôle médical</u>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mastication - Adhérence aux prothèses dentaires - effets indésirables locaux: irritation buccale, toux, hoquet, acidité gastrique, nausées - Gout :(- Problèmes intestinaux, douleurs au niveau de la mâchoire
Comprimés à sucer et sublinguaux (Niquitin® Minilozenge 1,5m et 4mg Nicorette® Freshmint 2 et 4mg)	<ul style="list-style-type: none"> - Administration « à la demande » - Prévus en cas d'affection cutanées chroniques, de grossesse et d'allaitement (traitement de substitution <u>sous contrôle médical</u>) - Fournit 25% de nicotine en plus qu'une gomme à mâcher de même dosage - Pas de mastication - Pas d'adhérence pas aux prothèses dentaires 	<ul style="list-style-type: none"> - Effets indésirables locaux: irritation buccale, toux, hoquet, acidité gastrique, nausées - Gout :(
Inhalers (Nicorette® Inhaler)	<ul style="list-style-type: none"> - Administration « à la demande » - Prévus en cas d'affection cutanée chronique - Utile quand le geste 'main-bouche' est important pour le fumeur - Bonne compliance - Faible potentiel de dépendance - Stimulus sensoriel similaire à la fumée 	<ul style="list-style-type: none"> - Effets indésirables locaux: irritation buccale, toux - Pas d'absorption transpulmonaire, même après inhalation profonde (pas de supériorité pharmacocinétique par rapport à la gomme) - Faible niveau de substitution
Spray (Nicorette® spray)	<ul style="list-style-type: none"> - Très rapide 	<ul style="list-style-type: none"> - Effets indésirables locaux: irritation de la bouche et de la gorge, hoquet - « Strong »

BPO, arrêter de fumer, 2008, APB

Posologie

	Patch	Gomme à mâcher, comprimé à sucer ou sublingual	Inhaler	Spray
<p>Dépendance modérée 1ère cigarette > 10 min. après le réveil</p>	<p>15 ou 21 mg pendant 2 à 3 mois et diminution progressive jusqu'à l'arrêt complet: 10 ou 14 mg (2 - 3 semaines) 5 ou 7 mg (2 - 3 semaines)</p> <p>Les patchs « 16h » sont à retirer la nuit. L'efficacité du patch "16 h" est similaire à celle du patch "24 h" en matière d'abstinence tabagique, mais l'envie matinale de fumer est mieux contrôlée et le sommeil plus réparateur avec le patch 24 h qu'avec le patch 16 h.</p>	<p>2mg/heure (conseillé) et davantage en cas de pulsion à fumer ou à volonté pendant 2 à 3 mois et diminution progressive jusqu'à l'arrêt complet</p> <p><u>Remarque :</u> Les surdosages sont rares ! La dose journalière maximale la plus élevée retrouvée dans les notices des formes buccales des substituts nicotiques est de 24 x 4 mg</p>	<p>4-12 recharges/jour pendant 3 mois, à diminuer ensuite progressivement sur 6 à 8 semaines.</p>	<p>1 spray = 1mg de nicotine 1 ou 2 pulvérisations au moment où les cigarettes auraient été fumées pendant 2 mois et diminution progressive jusqu'à l'arrêt complet. Max 2 pulv./administration</p> <p>(peut être utilisé par la suite dans les situation où les patients seraient fortement tentés de fumer)</p>
<p>Dépendance sévère 1ère cigarette < 10 min après le réveil Ou test Fagerström > 7 Ou rechute après substitution standard</p>	<p>Idem Eventuellement: - en combinaison avec une forme modulable: 15 ou 21 mg + 2mg à la demande - Prolonger le traitement > 3 mois</p>	<p>4mg/heure ou à la demande. Eventuellement: - en combinaison avec un patch: 15 ou 21 mg + 2mg à la demande - Prolonger le traitement > 3 mois</p>	<p>Pas indiqué seul car libère une faible dose de nicotine</p>	

BPO, arrêter de fumer, 2008, APB

Mode d'emploi des différents substituts nicotiniques

Patch	Gomme à mâcher, comprimé à sucer ou sublingual	Inhaler	Spray
<p>Appliquer le timbre à un endroit glabre, propre, sec et non apparent, par exemple au niveau de la hanche ou du bras.</p> <p>Appuyer fortement pendant une dizaine de secondes avec la paume de la main.</p> <p>Choisir chaque jour un autre endroit pour éviter les réactions locales et attendre de préférence quelques jours avant de réutiliser une même zone.</p>	<p>Ne pas manger ou boire (café, boissons pétillantes, jus de fruits) dans les 15 minutes précédant la prise d'une forme buccale.</p> <p><u>Gommes à mâcher</u></p> <p>Mâcher chaque gomme lentement et par intermittence pendant 30 minutes ou jusqu'à disparition du goût.</p> <p>Arrêter de mâcher dès que le goût de la nicotine ou des picotements sont perçus et placer la gomme entre la joue et la gencive.</p> <p>Recommencer à mâcher après quelques minutes.</p> <p>Si utilisation de plus de 15 gommes à 2 mg par jour, les gommes à 4 mg peuvent être conseillées en remplacement.</p> <p><u>Comprimé à sucer</u></p> <p>Il doit régulièrement être déplacé d'un côté de la bouche à l'autre, jusqu'à dissolution complète (environ 20 à 30 minutes).</p> <p>Ne pas mâcher ou avaler entier.</p> <p><u>Comprimés sublinguaux</u></p> <p>Placer le comprimé sous la langue où il se dissout en environ 30 minutes.</p> <p>Ne pas mâcher ou avaler entier</p>	<p>Insérer la cartouche dans l'inhaler.</p> <p>Inhaler plus ou moins profondément, comme avec une cigarette, lorsque l'envie se fait sentir.</p> <p>L'utilisation d'une recharge peut être répartie sur 3 heures maximum, car la concentration en nicotine diminue progressivement.</p> <p>Le taux de nicotine libéré diminue dans un environnement froid. Conserver l'inhaler et les recharges au-dessus de 15°C.</p>	<p>Après avoir amorcé la pompe, pointer l'embout buccal le plus près possible de la bouche ouverte et appuyer.</p> <p>Ne pas boire et ne pas manger pendant l'administration</p>

BPO, arrêter de fumer, 2008, APB