

Abandon du tabac et thérapie de remplacement de la nicotine

Mythes et réalités

La nicotine est la substance nocive dans les cigarettes.

Réalité médicale : Ce n'est pas la nicotine, mais les milliers de toxines présentes dans le tabac et ses produits de combustion qui sont responsables de la grande majorité des maladies causées par le tabac.

Le risque que la nicotine provoque une dépendance est le même, peu importe si la nicotine vient de thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) ou de cigarettes.

Réalité médicale : Les cigarettes causent bien plus de dépendance que les produits de remplacement de la nicotine, principalement à cause de la façon dont ils libèrent la nicotine.

Les patients atteints de maladies du cœur ne devraient pas utiliser des produits de remplacement de la nicotine.

Réalité médicale : Il est plus dangereux pour les patients atteints de maladies du cœur de continuer à fumer que d'utiliser une TRN. Étant donné la gravité de leur état médical, les patients atteints de maladies du cœur qui n'arrivent pas à arrêter avec des méthodes non pharmacologiques, devraient être parmi les premiers à recevoir une TRN ou d'autres médicaments pour cesser de fumer.

Les femmes enceintes ne devraient jamais utiliser une TRN.

Réalité médicale : La TRN est plus sécuritaire que de fumer pour la femme enceinte et son fœtus si elle est incapable d'arrêter de fumer avec une intervention comportementale. Les femmes enceintes qui n'arrivent pas à arrêter avec des méthodes non pharmacologiques devraient recevoir une TRN.

Les fumeurs de moins de 18 ans ne devraient pas utiliser des médicaments pour cesser de fumer.

Réalité médicale : La plupart des fumeurs quotidiens commencent à fumer avant l'âge de 18 ans et ils consomment donc déjà de la nicotine. Les timbres et gommes à la nicotine sont bien plus sécuritaires que de fumer. Les médicaments pour cesser de fumer devraient être donnés à tous les fumeurs, y compris ceux de moins de 18 ans.

Les médicaments pour cesser de fumer ne sont pas efficaces pour aider les gens à arrêter de fumer.

Réalité médicale : Les médicaments pour l'abandon du tabac sont efficaces avec ou sans thérapie. Il a été prouvé que la TRN et le bupropion doublent approximativement les taux d'abandon du tabac comparativement au placebo, alors que la varenicline triple les taux d'abandon.

Les différents remplacements de la nicotine ne doivent pas être utilisés en même temps ou en combinaison avec du bupropion.

Réalité médicale : Le timbre à la nicotine, ainsi que la gomme, les pastilles et l'inhalateur, peuvent être utilisés en même temps ou en combinaison avec du bupropion.

La TRN ne doit être prise qu'en respectant la posologie recommandée par le fabricant.

Réalité médicale : Les fumeurs devraient choisir comment ils utilisent la TRN et ils devraient rajuster les doses selon leurs propres besoins. Comme avec le tabac, il faut du temps pour apprendre comment utiliser au mieux la TRN d'une façon qui optimise ses avantages.

La gomme à la nicotine, l'inhalateur, les pastilles et les timbres ne devraient être utilisés que par ceux qui sont prêts à arrêter de fumer et ne devraient pas être utilisés par ceux qui veulent simplement réduire leur consommation de tabac.

Réalité médicale : La TRN peut être utilisée par des personnes qui ne sont pas encore prêtes ou capables d'arrêter de fumer car pour certaines d'entre elles l'abandon complet du tabac n'est pas un objectif envisageable. La TRN peut aider ces fumeurs à prendre un « congé de la cigarette » ou, dans certains cas, réduire considérablement leur consommation de tabac comme une étape intermédiaire vers l'abstinence totale du tabac.

Le tabac n'est qu'une dépendance physique.

Réalité médicale : La dépendance au tabac est aussi bien mentale que physique. Une approche pharmacologique et comportementale est la meilleure approche en matière d'abandon du tabac.

Adapté et utilisé avec l'autorisation de l'Ontario Medical Association. A selection of myths and realities developed as part of a policy paper entitled Rethinking Stop-Smoking Medications: Treatment Myths and Medical Realities. On peut trouver tout l'article à <http://www.oma.org/Health/tobacco/index.asp> (en anglais seulement).