

Quels sont les avantages des pastilles?

Les pastilles soulagent rapidement l'irritabilité, l'envie de grignoter, les sautes d'humeur, les difficultés de concentration, l'envie de fumer et d'autres désagréments qui peuvent survenir à l'arrêt du tabac. Il n'est pas nécessaire de les mâcher.

Avant d'utiliser, consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous souffrez de l'un des problèmes suivants :

- Problèmes cardiaques
- Problèmes d'estomac ou ulcères
- Hyperthyroïdie
- Tension artérielle élevée
- Allergies aux médicaments
- Diabète nécessitant l'administration d'insuline
- Maladie du rein ou du foie
- Respiration sifflante, asthme ou problèmes pulmonaires chroniques
- Hypertension artérielle maligne
- Traitement pour problèmes de circulation sanguine
- Traitement pour problèmes de circulation cérébrale

Quels sont les effets indésirables?

- Des nausées
- Des brûlures d'estomac
- Des brûlures de la bouche ou l'irritation de la gorge
- Le hoquet
- Des maux de tête
- Changement de goût

Comment utiliser les pastilles?

- Il faut coller la pastille contre l'intérieur de la joue une ou deux minutes.
- Gardez la pastille là une ou deux minutes avant de recommencer à l'utiliser de l'autre côte de la bouche.
- Ne pas interrompre le traitement prématurément, car cela diminue beaucoup vos chances de succès.
- Évitez de boire du café ou du jus de fruits (acide) avant et pendant la prise des pastilles, car ces boissons diminuent l'absorption du médicament.

Inconvénients :

- Plusieurs prises quotidiennes nécessaires
- Elles ne doivent pas être croquées
- Picotements sous la langue dans certains cas
- Le « goût » de la nicotine ne convient pas à tout le monde
- Dans de rares cas : brûlures pharyngées, hoquets, brûlures d'estomac

Substituts de nicotine

Les pastilles et les



gommes de nicotine

Les pastilles et les gommes soulagent rapidement l'irritabilité, l'envie de grignoter, les sautes d'humeur, les difficultés de concentration, l'envie de fumer et d'autres désagréments qui peuvent survenir à l'arrêt du tabac.



Quels sont les avantages des gommes à la nicotine?

Vous pouvez les prendre régulièrement pendant la journée. Du fait de leur flexibilité, elles sont surtout indiquées pour celles et ceux qui fument de manière irrégulière.

Avant d'utiliser la gomme, consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous souffrez de l'un des problèmes suivants :

- Problèmes cardiaques
- Problèmes d'estomac ou ulcères
- Hyperthyroïdie
- Tension artérielle élevée
- Allergies aux médicaments
- Diabète nécessitant l'administration d'insuline
- Maladie du rein ou du foie
- Respiration sifflante, asthme ou problèmes pulmonaires chroniques
- Hypertension artérielle maligne
- Traitement pour problèmes de circulation sanguine
- Traitement pour problèmes de circulation cérébrale

Autres effets indésirables :

- Nausée
- Brûlures d'estomac
- Irritation de la bouche
- Douleur à la mâchoire
- Hoquet
- Maux de tête

Les effets indésirables de la gomme :

En début de traitement, on peut présenter une irritation de la bouche, un hoquet, des brûlures d'estomac, une salivation augmentée ou d'autres troubles digestifs légers.

Comment utiliser les gommes :

Pour réduire ces problèmes, il convient de ne pas mastiquer comme de la gomme à mâcher, mais d'une façon lente. Vous pouvez les prendre régulièrement pendant la journée, ou uniquement lorsque l'envie vous tenaille. Évitez de boire du café ou du jus de fruits (acide) avant et pendant la prise de la gomme, car ces boissons diminuent son efficacité.

Important: pour un résultat optimal, suivre les instructions de mastication suivantes :

- Mâcher la gomme lentement : le goût apparaît après environ 3-5 mastications
- Observer une pause en calant la gomme entre la joue et la gencive
- Attendre que le goût s'atténue
- Recommencer à mâcher la gomme lentement (une gomme = 15-30 minutes)



Les pastilles de nicotine

Il existe des pastilles à faire fondre sous la langue et des pastilles à sucer. Il faut laisser fondre la pastille sous la langue (ou le sucer) sans la croquer.

- Elles peuvent être associées aux gommes à mâcher et aux timbres
- Réduction progressive de la consommation et de la dépendance au tabac
- On estime qu'un fumeur qui a recours aux substituts a deux à trois fois plus de chance de réussir son sevrage
- Elles n'entraînent aucune dépendance
- La nicotine ne passe pas par les poumons
- La nicotine se diffuse progressivement
- Elles n'augmentent pas les risques cardio-vasculaires

HSN



Health Sciences North
Horizon Santé-Nord

41, chemin du lac
Ramsey
Sudbury ON P3E 5J1
705 523-7100