

Stratégies pour appuyer vos patients durant la première semaine cruciale

<p>RÉDUIRE POUR ARRÊTER®</p>	<p>Envisagez de recommander la stratégie RÉDUIRE POUR ARRÊTER® aux patients qui désirent cesser de fumer, mais qui ne sont pas prêts à arrêter complètement</p> <ul style="list-style-type: none"> · A entraîné des taux d'abandon du tabac comparables au sevrage brutal. · La TRN augmente les chances de réussite, car elle aide à prendre en charge les envies de fumer et les symptômes de sevrage.
<p>TRN</p>	<p>Proposez la TRN à tous les patients – même à ceux qui ne sont pas prêts à cesser de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> · La plupart des fumeurs veulent renoncer au tabac et se tournent vers leur PDS pour obtenir des conseils. · Il a été démontré que le fait d'offrir la TRN incite les fumeurs à faire une tentative d'abandon¹. · Une revue de 12 études cliniques a démontré que les TRN orales, comme les produits NICORETTE®, ont diminué significativement l'irritabilité, l'anxiété et l'inconfort liés au sevrage². · Appelez aux patients qu'ils doivent continuer à employer les TRN après la première semaine, pendant au moins 10 à 12 semaines, pour que le traitement soit efficace.
<p>STRATÉGIES ÉPROUVÉES</p>	<p>Offrez des stratégies éprouvées pour prévenir et prendre en charge les rechutes pendant la première semaine</p> <ul style="list-style-type: none"> · Il a été démontré que les timbres à forte dose de nicotine (35 mg) atténuent significativement les symptômes de sevrage et les envies de fumer au cours des périodes d'abstinence, et qu'ils peuvent même les éliminer entièrement³. · Il a été démontré que la poursuite du traitement par les timbres durant une rechute accroît significativement la probabilité d'abandon à long terme après 6 et 10 semaines⁴.
<p>CONSEILS PRATIQUES</p>	<p>Donnez-leur des conseils pratiques pour les aider à tenir le coup la première semaine</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rappelez-leur que les envies de fumer sont temporaires. La plupart du temps, une distraction de 5 minutes (p. ex., jouer à un jeu sur leur téléphone) suffit pour qu'ils en viennent à bout. · Faites-leur dresser la liste des raisons qui les incitent à cesser de fumer et dites-leur de l'afficher dans un endroit visible. Le fait de regarder cette liste peut les aider à traverser les moments difficiles. · Expliquez-leur que leur cerveau va essayer de rationaliser le fait de prendre une cigarette (p. ex., je peux fumer quand je bois de l'alcool). Élaborez un plan pour gérer ces situations. · Suggérez-leur de boire de l'eau en cas d'envie de fumer, pour garder leur bouche occupée. · Conseillez-leur de changer leur routine qui peut être liée à la cigarette (p. ex., prendre un nouvel itinéraire pour se rendre au travail, éviter certains endroits ou certaines personnes pendant quelques jours).

N'OUBLIEZ PAS : VOUS JOUEZ UN RÔLE ESSENTIEL

Il a été démontré que la TRN + les conseils stratégiques d'un PDS **quadruplent les chances de réussite** par rapport au sevrage brutal⁵.

RÉFÉRENCES : 1. Burris JL, et al. A mechanistic test of nicotine replacement therapy sampling for smoking cessation induction. *Psychol Addict Behav* juin 2015;29(2):392-399. 2. Health Canada. Looking forward: The future of federal tobacco control. Sept. 12, 2011. Disponible à: http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/consult/_2011/foward-avenir/consult-eng.php. 3. Asfar T, et al. Do smoking reduction interventions promote cessation in smokers not ready to quit? *Addict Behav* 2011;36:764-768. 4. Ellerbeck EF, et al. Effect of varying levels of disease management on smoking cessation. *Ann Intern Med* 2009;150:437-446. 5. Sutherland G. Smoking: Can we really make a difference? *Heart* 2003;89:ii25-27.