

Renseignements et ressources pour les patients hospitalisés, les visiteurs et les employés qui fument

*Région d'Halifax, de la Côte-Est et
de West Hants*

Nous offrons gratuitement une thérapie de remplacement de la nicotine (T.R.N.) aux patients pendant leur séjour à l'hôpital, et ce, sous forme de gomme ou de timbre de nicotine. Pour en savoir plus, lisez le texte à l'intérieur.

Merci de respecter les consignes d'interdiction de fumer et de vapoter à l'intérieur des établissements de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse et durant les excursions à l'extérieur avec des patients accompagnés d'employés de la régie.

L'interdiction touche l'usage des cigarettes électroniques, des cigares, des pipes, des narghilés, des houkas, des stylos pour vapoter ou de tout autre distributeur électronique de nicotine.

La présente politique vise un environnement sain pour la santé, la guérison et l'apprentissage. Les politiques sans fumée aident aussi les gens à moins fumer, à cesser de fumer et à ne pas recommencer à fumer.

Les visiteurs et les employés peuvent acheter une thérapie de remplacement de la nicotine en vente libre pour les aider à être plus à l'aise quand ils sont dans l'un de nos établissements.

Nous offrons gratuitement une thérapie de remplacement de la nicotine (T.R.N.) aux patients pendant leur séjour à l'hôpital, et ce, sous forme de gomme ou de timbre de nicotine.

Le but visé est d'aider les patients à gérer leurs fortes envies de fumer et leurs symptômes de sevrage. Nous voulons que les patients restent en sécurité à l'intérieur de l'établissement au lieu de sortir à l'extérieur et de quitter le périmètre de l'établissement pour fumer ou vapoter. Les pages suivantes décrivent comment agissent la gomme et le timbre de nicotine.

Voulez-vous connaître des méthodes efficaces pour cesser de fumer?

Composez le 811 pour parler à un conseiller qualifié des options gratuites et efficaces qui vous intéressent. Vous pouvez également visiter le <https://tobaccofree.novascotia.ca> pour du soutien en ligne.

Votre régime d'avantages sociaux au travail pourrait couvrir les programmes ou les médicaments pour cesser de fumer.

Patients hospitalisés qui veulent organiser une cérémonie traditionnelle autochtone de purification par la fumée.

Veillez communiquer avec le Service d'appui spirituel et religieux au 902-473-4055 ou, après les heures d'ouverture, au 902-473-2220, numéro de téléavertisseur 2494.

Qu'est-ce qu'une thérapie de remplacement de la nicotine?

On regroupe sous l'appellation « thérapie de remplacement de la nicotine (T.R.N.) » les aides médicamenteuses pour cesser de fumer. Ces aides médicamenteuses servent aussi à réduire les symptômes de sevrage quand quelqu'un est dans un endroit où il est interdit de fumer. L'anxiété, l'irritabilité, les maux de tête et les problèmes de concentration sont tous des symptômes de sevrage. Des doses adéquates d'une T.R.N. réduisent aussi la sensation d'envie de fumer.

On offre gratuitement des timbres ou de la gomme de nicotine aux patients hospitalisés qui sont des fumeurs. Certaines personnes utilisent en même temps un timbre et la gomme pour les aider à ne pas fumer pendant leur hospitalisation.

Si vous désirez utiliser une T.R.N., dites-le à l'infirmière à l'admission. Celle-ci fera un suivi auprès de votre médecin ou de l'infirmière praticienne pour que vous obteniez la T.R.N. et la dose qui vous conviennent.

Avec le timbre, la nicotine est absorbée par la peau; avec la gomme, elle est absorbée dans la bouche. Une T.R.N. vous aide à contrôler les symptômes de sevrage et le désir de fumer en réduisant avec le temps la dépendance de votre corps à la nicotine.

Choix de thérapies de remplacement de la nicotine

- **Le timbre de nicotine** libère une dose continue et contrôlée de nicotine. La nicotine permet d'atténuer les effets liés au fait de ne pas fumer. Par contre, parce qu'il s'agit d'une petite dose de nicotine et qu'elle est libérée de façon continue (contrairement aux effets de grande et de basse concentrations quand vous fumez), vous pouvez quand même avoir de fortes envies de fumer ou ressentir des symptômes de sevrage. Certaines personnes qui portent un timbre de nicotine ont recours à la gomme de nicotine quand elles ont une forte envie de fumer. Vous devez remplacer le timbre chaque jour et le placer à un endroit différent sur la poitrine ou les bras. **Il ne faut jamais couper un timbre en deux.**
- **La gomme de nicotine** doit être utilisée correctement pour avoir les effets désirés. Il faut mordre dedans à quelques reprises jusqu'à ce que le goût soit fort. Ensuite, il faut placer la gomme entre la joue et la gencive jusqu'à ce que le goût diminue, puis répéter la procédure. Après 30 minutes, on jette la gomme en prenant soin qu'elle soit hors d'atteinte des jeunes enfants et des animaux. Vous pouvez utiliser un morceau de gomme toutes les 60 à 90 minutes, selon vos besoins. Certaines personnes qui portent le timbre de nicotine ont recours à la gomme de nicotine quand elles ont une forte envie de fumer. La gomme procure les effets de grande et de faible concentrations, comme quand vous fumez.

En général, les gens utilisent une T.R.N. pendant trois mois. Les gros fumeurs auraient avantage à l'utiliser plus longtemps.

Il est beaucoup plus sain d'utiliser une T.R.N. que de fumer parce que la T.R.N. libère la nicotine plus lentement et qu'elle ne crée pas la dépendance. Une personne qui utilise une T.R.N. n'est pas exposée aux 7 000 produits chimiques et plus présents dans la fumée du tabac et dont 69 sont reconnus comme étant cancérogènes pour les humains.

Est-ce qu'une T.R.N. est tout ce dont j'ai besoin?

Si vous voulez cesser de fumer, le meilleur plan comporte deux éléments :

1. une T.R.N. ou un autre médicament pour cesser de fumer;
2. de l'aide pour apprendre à gérer les facteurs qui déclenchent chez vous le désir de fumer. Vous pouvez apprendre à gérer vos déclencheurs en suivant un programme pour cesser de fumer ou en utilisant du matériel d'autothérapie comme le livret de la Société canadienne du cancer, *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer une étape à la fois*. Composez le 811 pour obtenir un exemplaire du livret et pour découvrir d'autres méthodes efficaces pour cesser de fumer qui pourraient vous intéresser.

Looking for more health information?

Contact your local public library for books, videos, magazines, and other resources.
For more information go to <http://library.novascotia.ca>

*Nova Scotia Health Authority promotes a smoke-free, vape-free, and scent-free environment.
Please do not use perfumed products. Thank you!*

Nova Scotia Health Authority
www.nshealth.ca

*Prepared by: Organizational Health, Central Zone
Designed by: Nova Scotia Health Authority, Central Zone Patient Education Team
Printed by: Dalhousie University Print Centre*

The information in this brochure is for informational and educational purposes only.
The information is not intended to be and does not constitute healthcare or medical advice.
If you have any questions, please ask your healthcare provider.

This is the French translation of WX85-1547, Information & Resources for Admitted Patients, Visitors & Staff who Smoke, revised May 2015

The information in this pamphlet is to be updated every 3 years or as needed.

Vous avez besoin de plus d'informations sur la santé?

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir
des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources.
Pour plus d'informations, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur
et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.*

Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
www.nshealth.ca (en anglais seulement)

*Préparation : Santé de l'organisation, secteur du centre
Conception : Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, équipe d'éducation des patients du secteur du centre
Impression : Centre d'impression de l'Université Dalhousie*

Les renseignements présentés dans ce dépliant sont fournis à titre d'information et d'éducation
seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un
fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur
de soins de santé.

FF85-1548 Révision : Mai 2015

Les renseignements contenus dans le présent document seront mis à jour tous les trois ans.