

Quand la gomme à mâcher de nicotine est-elle recommandée?

La gomme à mâcher de nicotine est recommandée pour la désaccoutumance au tabac des fumeurs qui ont une dépendance à la nicotine, une forte motivation à cesser de fumer et qui ont fait un plan d'arrêt du tabac.

La gomme à mâcher de nicotine peut aussi être utilisée pour diminuer progressivement la consommation de tabac avant l'arrêt complet.

Quel est l'effet de la gomme à mâcher de nicotine?

La gomme de nicotine est efficace car elle double approximativement les chances des fumeurs motivés à cesser de fumer. La gomme de nicotine remplace partiellement (30–60 %) la nicotine absorbée en fumant et diminue les symptômes de manque de nicotine survenant lors de l'arrêt du tabac: besoin irrésistible de fumer, irritabilité, manque de concentration, insomnie, fatigue, maux de tête, dépression.

Quelle dose de gomme à mâcher de nicotine faut-il prendre?

Demandez au médecin d'inscrire le nom de la gomme, la dose prescrite et la période d'utilisation:

Nom (arôme) de la gomme	Dosage (par jour et par heure)	Du	Au

Comment utiliser la gomme à mâcher de nicotine?

- Commencez d'utiliser la gomme dès le 1^{er} jour de l'arrêt du tabac.
- **Mâchez la gomme selon la technique suivante:**
 - mâchez lentement pendant 10–15 secondes jusqu'à l'apparition d'un goût irritant.
 - plaquez entre la joue et la gencive pendant environ 1 minute jusqu'à disparition de ce goût.
 - remâchez lentement pendant 10–15 secondes jusqu'à la réapparition du goût irritant.
 - poursuivez ce cycle durant environ 20–30 minutes puis crachez la gomme.
- Mâchez les gommes selon l'horaire régulier prescrit et en cas de forte envie de fumer.
- Évitez de boire des boissons acides tels que café, jus de fruits et limonades 15 minutes avant de mâcher et en mâchant une gomme afin de ne pas diminuer l'absorption de la nicotine.
- Changez d'arôme si celui que vous avez choisi ne vous convient pas.

Quels sont les effets secondaires de la gomme à mâcher de nicotine?

Les effets secondaires les plus fréquents de la gomme de nicotine sont: irritation de la bouche, douleur de la mâchoire, hoquet, brûlures d'estomac et nausées. Ces effets secondaires sont le plus souvent mineurs et nécessitent rarement d'arrêter le traitement. Une technique de mastication correcte (voir ci-dessus) prévient ou diminue considérablement ces effets secondaires. Si ceux-ci vous gênent, parlez-en à votre médecin.

Quelles sont les précautions à prendre pour l'utilisation de la gomme à mâcher de nicotine?

Il n'y a aucune contre-indication absolue à l'utilisation d'une gomme de nicotine. En cas d'infarctus du myocarde récent, d'angine de poitrine sévère, de trouble du rythme cardiaque, de grossesse ou d'allaitement, votre médecin doit soigneusement peser les avantages et inconvénients de la gomme de nicotine. En cas de problème de bouche, de dents, d'estomac ou de l'œsophage, il est préférable d'utiliser une autre forme de substitution en nicotine.

La gomme de nicotine peut-elle être associée au patch de nicotine?

Oui, la gomme de nicotine peut être prise en réserve en complément du patch, cette association augmente les chances de succès. Parlez-en à votre médecin qui pourra vous conseiller sur le dosage et la période d'utilisation.

Quel est le nom et le mode de vente de la gomme à mâcher de nicotine?

Nicorette Original pastilles dépôt à mâcher 2 mg:	30/105 pièces
Nicorette Freshfruit® pastilles dépôt à mâcher 2 mg:	30/105 pièces
Nicorette Mint® pastilles dépôt à mâcher 2 mg:	30/105/210 pièces
Nicotinell gum fruit® 2 mg:	24/96/204 pièces
Nicotinell gum cool mint® 2 mg:	24/96/204 pièces
Nicorette Original pastilles dépôt à mâcher 4 mg:	30/105 pièces
Nicorette Freshfruit® pastilles dépôt à mâcher 4 mg:	30/105 pièces
Nicorette Mint® pastilles dépôt à mâcher 4 mg:	30/105 pièces
Nicotinell gum fruit® 4 mg:	24/96 pièces
Nicotinell gum cool mint® 4 mg:	24/96 pièces

Toutes les formes de gomme de nicotine sont en vente libre sans ordonnance médicale.

Les gommes de nicotine ne sont pas remboursées par l'assurance-maladie de base.