VIDAL DE LA FAMILLE

NIQUITIN gomme à mâcher

Fiche révisée le : 12/11/2020

Substitut nicotinique

nicotine

.Composition.Indications.Contre-indications.Attention.Interactions médicamenteuses.Grossesse et allaitement.Mode d'emploi et posologie. Conseils.Effets indésirables.Lexique

COMPOSITION

	p gomme	p gomme
Nicotine	2 mg	4 mg
Sorbitol	+	+
Maltitol	+	+

INDICATIONS

Ce médicament aide les fumeurs à se désintoxiquer du tabac. La gomme à mâcher apporte dans le sang, par l'intermédiaire de la muqueuse buccale, la nicotine, principale substance active du tabac, responsable de l'accoutumance.
Il est utilisé soit pour arrêter définitivement de fumer, soit pour arrêter temporairement.

CONTRE-INDICATIONS

Ce médicament ne doit pas être utilisé chez le non-fumeur ou fumeur occasionnel.

ATTENTION

Dans l'optique d'une désintoxication définitive, l'arrêt du tabac est une condition nécessaire au succès du traitement.
Des précautions sont nécessaires en cas d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, d'insuffisance rénale ou hépatique. Dans ces situations, une consultation médicale préalable est indispensable avant d'utiliser ce médicament ; un arrêt du tabac sans traitement de substitution peut être nécessaire.
N'utilisez pas d'autres médicaments contenant de la nicotine, notamment les dispositifs transdermiques (voir Interactions).
Ce chewing-gum est un médicament. Ne le laissez pas à la portée des enfants.
Le port d'une prothèse dentaire peut entraîner des problèmes lors de la mastication des gommes : consultez votre dentiste.
Si, après 10 jours de traitement, vous recommencez à fumer : consultez votre médecin afin d'adopter avec lui une nouvelle stratégie antitabac.

INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES

Les produits contenus dans la fumée du tabac peuvent accélérer la vitesse d'élimination de certains médicaments, la théophylline notamment. Lors de l'arrêt du tabagisme, ces médicaments peuvent voir leur effet renforcé et des signes de surdosage peuvent apparaître. Contactez votre médecin au moindre doute.

GROSSESSE et ALLAITEMENT

Grossesse :
Le tabagisme chez la femme enceinte peut être à l'origine d'un retard de croissance du fœtus. L'arrêt du tabac est donc toujours souhaitable. Chez les femmes fortement dépendantes à la nicotine, l'usage de ce médicament peut être une aide, mais les effets de la nicotine seule sur le fœtus sont mal connus. Ce médicament a l'avantage de ne pas exposer le fœtus aux autres toxiques présents dans la fumée du tabac. En résumé : si l'idéal est de ne pas fumer et de ne pas exposer le fœtus à des apports de nicotine, l'usage de ce médicament est un moindre mal par rapport au tabac.

Allaitement :
La nicotine passe dans le lait maternel, l'allaitement est déconseillé pendant le traitement.
Si l'allaitement maternel est néanmoins choisi, prendre les gommes de préférence après la tétée.

MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

Le choix du dosage est fonction de la dépendance initiale à la nicotine. Les gommes à 4 mg sont adaptées aux fumeurs fortement ou très fortement dépendants ; elles peuvent être également utilisées par les fumeurs peu dépendants qui préfèrent limiter le nombre de gommes mâchées quotidiennement.
En pratique, il est utile de connaître les signes de sous ou surdosage pour adapter la posologie après quelques jours de traitement :

- le surdosage aboutit à l'état du fumeur qui a trop fumé et se traduit principalement par un état nauséeux et des maux de tête. Des troubles de la vue ou de l'audition, un tremblement, des vertiges sont également possibles ;
- un sous-dosage provoque des symptômes de manque : irritabilité, nervosité, crampes d'estomac (sorte de faim douloureuse), difficulté de concentration.

Mâcher très lentement chaque gomme afin de permettre l'absorption lente et régulière de la nicotine par les vaisseaux sanguins de la langue : après une première mastication, garder la gomme contre la joue pendant 10 minutes pour la ramollir. Mâcher ensuite le chewing-gum chaque minute (environ 20 fois en 20 minutes). Au bout de 30 minutes de mastication, la gomme n'est plus efficace.

Posologie usuelle:

- Adulte :
  - **Arrêt complet du tabac** : dans cet objectif, le traitement de la dépendance à la nicotine suit habituellement 2 phases : pendant 3 mois, mâcher une gomme à chaque fois que le besoin de fumer se fait sentir, sans dépasser 30 gommes à 2 mg ou 15 gommes à 4 mg par jour. Cette période de 3 mois peut varier d'une personne à l'autre et sa fin correspond à une forte diminution ou une disparition de l'envie de fumer. La deuxième phase, qui dure plusieurs semaines correspond à une diminution progressive du nombre de gommes journalières, jusqu'à l'arrêt. Le traitement ne doit pas dépasser 6 mois au total.
  - **Arrêt temporaire du tabac** : le principe est le même, mais la durée du traitement est fonction du contexte ayant nécessité un arrêt temporaire du tabagisme.
  - **Réduction du nombre de cigarette** : alterner les gommes et les cigarettes. Mâcher une gomme dès que l'envie de fumer apparaît afin de réduire au maximum la consommation de cigarettes et rester aussi longtemps que possible sans fumer. Ne pas dépasser 15 gommes à 2 mg ou 9 gommes à 4 mg par jour. Si une forte diminution de la consommation de cigarettes n'a pas été obtenue après 6 semaines de traitement, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un médecin.

Ne pas dépasser 6 mois de traitement continu.

CONSEILS

La nicotine prise par voie orale en remplacement de la cigarette présente la même nocivité cardiovasculaire que celle qui est contenue dans le tabac. Seul le risque de cancer du poumon disparaît. Lorsque l'arrêt du tabac est motivé par des raisons médicales urgentes : infarctus récent, artérite, gastrite ou ulcère, il est préférable d'arrêter l'absorption de nicotine sous toutes ses formes.
Comme toutes les méthodes antitabac utilisées pour aider les fumeurs, ce médicament ne peut être efficace que lorsque la volonté d'arrêter de fumer est personnelle et s'accompagne d'une forte motivation. C'est cette motivation qui permettra de lutter contre l'envie de fumer, sans être forcé de faire en permanence appel à la volonté qui s'émousse avec le temps. Un arrêt du tabac durable chez le fumeur suppose que celui-ci considère le tabac comme un poison, une dépendance inacceptable. Il doit se faire à l'idée qu'il ne fumera plus jamais, dès le début du sevrage. Chaque jour sans tabac doit être vécu comme une libération, et non comme un calvaire. Le fumeur qui est dans cet état d'esprit est un bon candidat au sevrage définitif.
L'arrêt du tabac, qui est une véritable drogue, induit de nombreux problèmes : une prise de poids est fréquente, des troubles de la concentration peuvent durer plusieurs semaines. Un état dépressif léger est possible. La prise de poids doit être combattue par un

régime et, si possible, par un programme sportif qui a l'avantage de réconcilier le fumeur avec son corps.
N'hésitez pas à consulter votre médecin en cas de difficulté ; ses conseils et son expérience seront précieux pour lutter contre les rechutes.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Irritation de la bouche ou de la gorge, douleur des mâchoires.
Nausées, troubles de la digestion, hoquet, maux de tête, palpitations, éruption cutanée.
Rarement : troubles du rythme cardiaque, réaction allergique.
Comme tous les médicaments et confiseries contenant des sucres non absorbables (sorbitol, maltitol...), possibilité de diarrhée en cas d'apport important.

LEXIQUE

artérite
Maladie des artères favorisée par le tabagisme et le plus souvent localisée aux jambes. Elle se caractérise par un épaississement des parois artérielles qui gêne la circulation du sang et entraîne des douleurs au cours de la marche (claudication intermittente). L'artérite des membres inférieurs augmente le risque de survenue d'infarctus du myocarde et nécessite un traitement médicamenteux. À un stade évolué, elle peut être traitée chirurgicalement.
Synonyme : artériopathie oblitérante des membres inférieurs.

diarrhée
Le sens médical strict de diarrhée est « émission de selles trop fréquentes et trop abondantes ». En fait, le sens commun assimile la diarrhée à la notion de selles liquides et fréquentes. Normalement, les selles sont pâteuses, mais l'émission de selles liquides ou à peine formées, sans douleur ou trouble particulier associé, n'est pas pathologique. On peut parler de diarrhée lorsque les émissions de selles liquides se répètent dans la journée, et que les besoins sont impérieux ou douloureux.
Beaucoup de médicaments peuvent accélérer le transit intestinal et rendre les selles plus liquides, sans que cet effet indésirable soit réellement préoccupant.
Les antibiotiques peuvent altérer la flore digestive, indispensable à la digestion, et provoquer des diarrhées plus ou moins gênantes mais bénignes. L'effet apparaît immédiatement ou après quelques jours de traitement. Une forme de diarrhée grave et exceptionnelle, la colite pseudomembraneuse, peut être observée après un traitement antibiotique ; cette affection se traduit par l'émission de glaires et de fausses membranes (ressemblant à des lambeaux de peau) associées à des douleurs abdominales ; une constipation peut remplacer la diarrhée initiale. La colite pseudomembraneuse peut survenir plusieurs jours après l'arrêt du traitement antibiotique et nécessite un avis médical urgent.

dispositifs transdermiques
Système, parfois appelé timbre ou patch, permettant l'absorption d'un médicament au travers de la peau : il assure la diffusion de la substance active vers les vaisseaux sanguins du derme. La substance circule ensuite dans le sang et peut agir comme si elle avait été avalée ou injectée. Ce dispositif permet d'éviter l'effet de premier passage hépatique.

duodénum
Partie de l'intestin dans laquelle pénètrent les aliments issus de l'estomac.

éruption cutanée
Apparition de boutons ou de plaques sur la peau. Ces lésions peuvent être dues à un aliment, à un médicament, et traduire une allergie ou un effet toxique. De nombreux virus peuvent également provoquer des éruptions de boutons : celles de la rubéole, de la roséole et de la rougeole sont les plus connues.

état dépressif
État de souffrance morale associant une démotivation, une fatigue, un sentiment d'inutilité, d'autodépréciation. En l'absence de traitement, l'état dépressif risque d'évoluer vers une dépression grave avec sensation d'incurabilité, de culpabilité, et un risque suicidaire.

gastrite

Inflammation de l'estomac favorisée par le stress, le tabac, l'alcool et certains médicaments tels que l'aspirine ou les anti-inflammatoires.

infarctus
Destruction d'une partie du muscle cardiaque (myocarde), privé de sang par obstruction de ses artères.

hépatique
Incapacité du foie à remplir sa fonction, qui est essentiellement l'élimination de certains déchets, mais également la synthèse de nombreuses substances biologiques indispensables à l'organisme : albumine, cholestérol et facteurs de la coagulation (vitamine K, etc.).

insuffisance rénale
Incapacité des reins à éliminer les déchets ou les substances médicamenteuses. Une insuffisance rénale avancée ne se traduit pas forcément par une diminution de la quantité d'urine éliminée. Seuls une prise de sang et le dosage de la créatinine peuvent révéler cette maladie.

muqueuse
Tissu (membrane) qui tapisse les cavités et les conduits du corps communiquant avec l'extérieur (tube digestif, appareil respiratoire, voies urinaires, etc.).

palpitations
Perception anormale de battements cardiaques irréguliers.

posologie
Quantité et répartition de la dose d'un médicament en fonction de l'âge, du poids et de l'état général du malade.

réaction allergique
Réaction due à l'hypersensibilité de l'organisme à un médicament. Les réactions allergiques peuvent prendre des aspects très variés : urticaire, œdème de Quincke, eczéma, éruption de boutons rappelant la rougeole, etc. Le choc anaphylactique est une réaction allergique généralisée qui provoque un malaise par chute brutale de la tension artérielle.

surdosage
La prise en quantité excessive d'un médicament expose à une augmentation de l'intensité des effets indésirables, voire à l'apparition d'effets indésirables particuliers.
Ce surdosage peut résulter d'une intoxication accidentelle, ou volontaire dans un but de suicide : il convient alors de consulter le centre antipoison de votre région (liste en annexe de l'ouvrage). Mais le plus souvent, le surdosage est la conséquence d'une erreur dans la compréhension de l'ordonnance, ou de la recherche d'une augmentation de l'efficacité par un dépassement de la posologie préconisée. Enfin, une automédication intempestive peut conduire à l'absorption en quantité excessive d'une même substance contenue dans des médicaments différents. Certains médicaments exposent plus particulièrement à ce risque, car ils sont considérés (à tort) comme anodins : vitamines A et D, aspirine, etc. L'arrêt ou la diminution des prises médicamenteuses permettent de faire disparaître les troubles liés à un surdosage.

symptômes
Trouble ressenti par une personne atteinte d'une maladie. Un même symptôme peut traduire des maladies différentes et une même maladie ne donne pas forcément les mêmes symptômes chez tous les malades.

troubles du rythme cardiaque
Anomalie grave ou bénigne de la fréquence des contractions du cœur. L'extrasystole est une contraction survenant juste avant ou après une contraction normale, souvent perçue comme un léger choc dans la poitrine. La fibrillation est une contraction irrégulière et désordonnée. D'autres troubles existent : torsades de pointes, syndrome de Wolf-Parkinson-White, maladie de Bouveret, tachysystolie, flutter et bloc auriculoventriculaire, etc.

ulcère
Lésion en creux de la peau, des muqueuses ou de la cornée.

- Ulcère de jambe : plaie chronique due à une mauvaise circulation du sang.
- Ulcère gastroduodénal : plaie localisée de la muqueuse de l'estomac ou du duodénum, due à un excès d'acidité et très souvent à la présence d'une bactérie (Helicobacter pylori). L'ulcère est favorisé par le stress, l'alcool, le tabagisme et la prise de certains médicaments (aspirine, AINS, etc.).

voie

- Chemin (voie d'administration) utilisé pour administrer les médicaments : voie orale, sublinguale, sous-cutanée, intramusculaire, intraveineuse, intradermique, transdermique.
- Ensemble d'organes creux permettant le passage de l'air (voies respiratoires), des aliments (voies digestives), des urines (voies urinaires), de la bile (voies biliaires), etc.