

Un professionnel de santé vous a prescrit un substitut nicotinique

COMMENT VIVEZ-VOUS VOTRE SEVRAGE ?⁽¹⁾



- Irritabilité
- Difficultés de concentration
- Augmentation de l'appétit
- Persistance des pulsions à fumer
 - Tristesse, anxiété

Vous êtes peut-être en sous-dosage

Discutez avec votre professionnel de santé pour ajuster votre dosage



- Maux de tête
- Bouche « pâteuse »
 - Nausées
 - Palpitations

Vous êtes peut-être en sur-dosage



Votre dosage est adapté

Poursuivez ainsi, sous la surveillance de votre professionnel de santé

Savoir réagir face à certains effets⁽²⁾



En cas de constipation :

Une modification du transit intestinal peut avoir lieu à l'arrêt du tabac. Quelques conseils pratiques peuvent aider : alimentation riche en fibres, consommation d'eau, marche et/ou activité physique régulière.



En cas de troubles du sommeil :

Les troubles du sommeil font partie des signes de sevrage. Respectez une bonne hygiène de vie et arrêtez les excitants (café, thé...). Si vous utilisez des substituts nicotinniques, vérifiez que le dosage correspond à vos besoins. Les troubles du sommeil peuvent être liés à un sous-dosage ou à un sur-dosage. Et, si vous faites très souvent des cauchemars, enlevez votre patch avant de vous coucher, cela peut aider ! Pensez à mentionner vos difficultés lors de votre prochain rendez-vous.



En cas de sentiment de dépression :

Si après l'arrêt du tabac vous déprimez sans raison apparente, c'est peut-être à cause du manque de nicotine. Si vous avez déjà fait une dépression, ou que la déprime s'installe, c'est important d'en parler avec votre professionnel de santé. Il vous aidera à aller mieux.



En cas de manque de concentration :

Les difficultés à réfléchir, à travailler, à fixer son attention font partie des effets indésirables possibles du sevrage. Vous pouvez vous fixer des temps de travail courts avec des pauses plus fréquentes. N'hésitez pas à prendre des substituts nicotinniques par voie orale dès que vous avez du mal à vous concentrer.

COMMENT RÉSISTER À UNE ENVIE DE FUMER ?⁽³⁾



1. Encouragez-vous à ne pas céder : « Dans 5 minutes, l'envie sera passée » / « Je suis capable de résister ».
2. Occupez-vous : pour faire passer une envie de fumer, il suffit souvent de penser à autre chose ou de faire autre chose.
3. Détendez-vous ! Trouvez l'activité qui vous apporte du plaisir : courir, danser, méditer... et pratiquez-la régulièrement et dès que nécessaire !
4. Félicitez-vous chaque fois que vous avez résisté à une envie.
5. Si les envies persistent, les substituts nicotinniques sous formes orales (gommes et pastilles) peuvent vous aider. Demandez conseil à votre professionnel de santé.

1. HAS – Recommandation de bonne pratique : Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours, octobre 2014.
2. Tabac info service, J'arrête de fumer : je surmonte les difficultés du quotidien. <https://www.tabac-info-service.fr/j-arrête-de-fumer/je-surmonte-les-difficultés-du-quotidien> consulté le 02/10/2020.
3. Tabac info service, J'arrête de fumer : je fais face aux envies des premiers jours. <https://www.tabac-info-service.fr/j-arrête-de-fumer/je-fais-face-aux-envies-des-premiers-jours> consulté le 02/10/2020.
JISBF SAS au capital de 153.285.948 € - RCS Nanterre : 479 824 724 - 1, rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux. Locataire Gérant de Vania Expansion.