

## ➤ Les pastilles et les gommages de substituts nicotiques

- Les pastilles nicotiques doivent être sucées, ne pas les croquer.
- Respectez la posologie et essayez de noter combien vous en prenez sur la journée. Cela nous aidera à évaluer le dosage de votre patch afin d'être plus confortable. (12 pastilles maximum/jour)



- Les gommages s'utilisent différemment :
  - Ne mâchez que 3 fois, sinon sensation d'avoir trop fumé, et l'oublier contre la gencive.
  - Changez de côté fréquemment.
  - Sa durée est de 30 minutes.

## ➤ Utilisation du spray

- Il réduit les envies en 60 secondes : 1 à 2 pulvérisations toutes les 30 mn maximum.
- Maximum 4 pulvérisations par heure ( ou 64 pulvérisations par jour).
- Dirigez le spray directement sur la langue et si vraiment trop fort ; le dirigez vers l'intérieur des joues.
- Existe en 2 parfums : fruits rouges et menthe.

## ➤ Utilisation de l'inhalateur

- Il conserve la gestuelle sans les effets du tabac et peut servir de compromis.
- 12 cartouches par journée. Aucun goût, neutre.
- Très discret, dans la poche ou dans le sac.



Spray et inhalateur sont des substituts nicotiques non remboursés par la caisse d'assurance maladie.

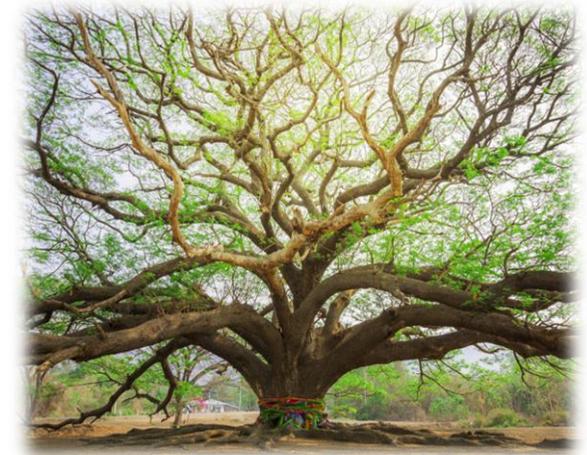
## Quelques applications téléphoniques

A installer gratuitement sur votre téléphone portable :

- Respirelax
- Petit bambou
- Résistabac
- KWIT

*Vous voilà préparé pour un bon défi !*

# AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE



Equipe de tabacologie

 05 65 65 38 28

Centre Hospitalier - Avenue Caylet - 12200 Villefranche de Rouergue

[www.ch-villefranche-rouergue.fr](http://www.ch-villefranche-rouergue.fr)  
Référence : 2368 - Version : 1

## 10 conseils à suivre chaque jour

pendant les premières semaines de votre arrêt tabac

- **Jetez vos cigarettes** : Plus facile est l'arrêt brutal. Débarrassez-vous de votre panoplie de fumeur. (Cendriers, briquets, tabac, vêtements et les odeurs imprégnées).
- **Prévenez votre entourage** : Informez-le de votre arrêt, demandez-lui sa collaboration. L'idéal est de cesser de fumer à plusieurs (couples, amis(es), parents...)
- **Ne consommez aucun excitant** : Les principaux excitants sont le café et toutes les boissons alcoolisées.
- **Buvez beaucoup** : 2 à 3 litre par jour : eau, infusions, thés, lait...
- **Privilégiez la vitamine C** : vous en trouverez dans les fruits, les crudités, le persil ou en pharmacie.
- **Repérez et évitez les situations pièges** : les grands repas en famille, le fauteuil devant la TV, les amis trop prévenants...
- **A chaque envie de fumer** : Buvez un grand verre d'eau, respirez profondément, marchez quelques instants, prenez au besoin une pastille ou une gomme.

- **Si le geste vous manque** : Occupez-vous les dix doigts, massez-les ; les uns après les autres, utilisez une balle anti-stress, manipulez un objet, mots-croisés, sudoku, lecture, écoutez de la musique, sophrologie, Yoga, relaxation, peinture, bricolage, jardinage, couture,...Rangez vos tiroirs et vos placards...
- **Détendez-vous** : Accordez-vous 20 minutes d'activités physiques quotidiennes (marche, vélo, piscine, sport en tout genre...Promenade animal de compagnie).
- **Trouvez une compensation** : Possibilité de faire une cagnote concrète ou virtuelle pour évaluer les économies. De ce fait établir des objectifs tout simple (séance esthéticienne, ostéopathe, acupuncture, hypnose, loisirs sportifs, projet de voyage ou d'achat de vélo, et même quelques plaisirs gustatifs)



## Conseil pour l'utilisation des substituts nicotiques

### ➤ Les patchs

*Afin d'éviter de rendre votre peau allergique avec la colle du patch :*

- Collez les patchs de substituts nicotiques le plus souvent le matin au lever avant la douche.
- N'utilisez pas de savon liquide agressif mais de préférence utilisez des pains de savon surgras.
- Changez tous les jours d'endroit du corps où vous allez coller le patch (bras, cuisses, dos, bas du dos...)
- Evitez de vous exposer au soleil avec des patchs car risque de photosensibilisation (taches sur la peau).
- Ne pas ajouter après la douche de produit de beauté de type lait, crème et huile hydratante. Les mélanges chimiques favorisent les allergies de la peau.
- Si toutes ces précautions sont prises et que les allergies persistent. Collez le patch sous la plante des pieds (peau plus épaisse et moins réactive). Par contre le délai d'action du patch va débuter au bout d'une heure trente. Sur une autre partie du corps, le délai d'action débute au bout de 60 minutes.
- Si malgré tout cela, l'allergie persiste encore, n'hésitez pas à rappeler l'infirmière de tabacologie au : **05.65.65.38.28**.
- Sachez repérer les patchs utilisés sur 24h et sur 16h. Celui de 24h est à garder jour et nuit et à changer uniquement le matin.
- Celui de 16h, se colle le matin et s'enlève le soir au coucher. Si insomnies ou difficultés à s'endormir l'enlever 1h avant le coucher.
- Si les patchs ont du mal à rester en place sur la journée (frottements vêtements, sueurs ou selon nature de peau,...).Vous pouvez renforcer par un adhésif transparent ou sparadrap, à votre convenance.