

## **Vous débutez un sevrage du tabac avec une substitution nicotinique.**

Bravo, voici quelques conseils ou informations pour pouvoir adapter vous-même votre dosage nicotinique.

Tout d'abord, sachez qu'il n'y a aucune urgence à diminuer les dosages, la plupart des reprises sont liées à des sous dosages en substituts. Inversement un surdosage en substitut n'a aucun caractère de gravité.

### **Vous pouvez vous évaluer une fois par semaine, par exemple le vendredi ;**

↳ Pensez vous que ces signes vous concernent ?

Non Abstinence,  
Envie de Fumer  
Irritabilité,  
Augmentation de l'Appétit,  
Troubles du sommeil,  
Réveil prématuré,  
Agitation.

Si un ou plusieurs vous concernent, vous êtes « en situation de manque » donc votre substitution est trop faible, vous pouvez prendre le dosage supérieur en nicotine, ou rajouter un demi patch et refaire le même test au bout d'une nouvelle semaine

↳ Pensez vous que ces signes vous concernent ?

Maux de tête,  
Nausées

Vous êtes probablement « surdosé », vous pouvez prendre le dosage en nicotine inférieur, ou encore couper en deux votre patch quotidien.

### **Questions fréquentes :**

➤ En cas d'envie est ce que je peux prendre une gomme ou pastille de nicotine ?  
Oui, mais si cela se reproduit, vous avez probablement besoin d'une substitution plus forte.

➤ Quand est ce que je vais pouvoir diminuer et arrêter les patches ?  
A partir de 3 mois après la dernière cigarette. Diminuer de 5 à 7 mg par mois.

➤ Je fume avec le patch !  
Pas de panique : vous inhalez déjà moins de fumée donc pas de soucis ! Par contre il faudra augmenter la dose de nicotine par patch pour vous aider à supprimer les dernières cigarettes.

➤ Je fais des allergies au patch : testez une autre marque de patch.

Pour d'autres question, (troubles du sommeils, poids...) vous pouvez retrouver des réponses sur <http://www.ecoleducoeurpatient.jimdo.com> rubrique sevrage du tabac.

### **Vous avez peut-être d'autres questions ?**

Vous pourrez trouver certaines réponses sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Vous pouvez aussi contacter le service de tabacologie du CH de Vannes : 02 97 01 47 26

Vous pouvez poser vos questions à votre médecin traitant.