

QUE FAIRE

face à un écart ?

Ne pas culpabiliser, chaque cigarette non fumée est déjà une victoire!

- Ne pas interrompre votre traitement de substitution nicotinique,
- Penser à tous les bénéfices ressentis depuis que vous avez arrêté de fumer,
- Si les écarts se multiplient, vous pouvez augmenter la dose en respectant la dose maximale autorisée décrite dans la notice et prendre rendez-vous rapidement avec votre professionnel de santé.

Les petits trucs pour vous aider !

Quelle que soit votre méthode pour arrêter de fumer et au-delà du phénomène de dépendance physique ou psychologique, changer vos habitudes est l'une des clés du succès.



Trouver de l'aide !

Un environnement favorable peut vous aider à arrêter de fumer !
Une envie de fumer ? Pensez à appeler un proche, il pourra vous soutenir.



Se faire plaisir !

Prendre un moment pour soi : se balader, s'inscrire à une salle de sport, aller à la piscine ou prendre un abonnement au cinéma.
Faites ce qu'il vous plaît !



Briser les routines !

Lire avant de se coucher pour s'occuper l'esprit, anticiper les moments à risques en adaptant la dose de substituts nicotinniques, ou encore installer un nouveau jeu sur votre smartphone, soyez inventif !

POUR CHAQUE CIGARETTE

une solution de la gamme Nicorette



Médicaments contenant de la nicotine.

Patch, gomme et inhaler : pas avant 15 ans.

Microtab, comprimés à sucer et NICORETTESPRAY® : pas avant 18 ans.

Utilisé pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

L'arrêt définitif de la consommation de tabac est préférable.

Contient de l'alcool (NICORETTESPRAY®). Demandez conseil à votre pharmacien.

En cas de difficulté, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice.

Johnson & Johnson Santé Beauté France SAS au capital de 153.285.948 € RCS Nanterre : 479 824 724
Siège social : 1, rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux Locataire
Gérant de Vania Expansion SAS. M18NI005BRO 18/02/6 259 146 0/GP/001

gamme

 nicorette
nicotine

ARRÊTER DE FUMER, commencer une nouvelle vie !

Ma date
d'arrêt

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER

les effets de l'arrêt du tabac se ressentent
immédiatement !



ET SI VOUS VOUS ÉCOUTIEZ ?

LA CIGARETTE VOUS MANQUE ?

Ne vous inquiétez pas, il est parfois difficile de se défaire d'une habitude gestuelle, cela peut-être aussi un signe de sous-dosage. Vous pouvez consulter votre médecin et surtout gardez le cap !

UNE BAISSÉ DE MORAL ?

Le soutien des professionnels de santé. L'accompagnement, les conseils, le suivi que peuvent vous apporter votre médecin ou votre pharmacien seront précieux pendant les six premiers mois de votre arrêt du tabac. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique, en particulier si vous avez déjà échoué. Les substituts nicotiniques peuvent vous aider. Il est démontré que les fumeurs qui pensent avoir la volonté nécessaire pour arrêter de fumer ont davantage de chance d'y arriver.

VOUS ALLEZ DEVENIR MAMAN ?

C'est une période qui induit de nombreux bouleversements dans votre vie. Il peut être difficile à ce moment là d'arrêter de fumer, parlez en avec votre médecin il est là pour vous aider ! Gardez aussi en tête que l'arrêt du tabac sera toujours bénéfique pour votre bébé et vous, et ceci à n'importe quel moment de votre grossesse !

VOUS ÊTES ENTOURÉS DE FUMEURS ?

Les occasions de fumer sont nombreuses ? Pourquoi ne pas lancer un pari avec vos amis pour arrêter de fumer ensemble et vous soutenir !

SUIS-JE EN SUR OU SOUS DOSAGE DE SUBSTITUTS NICOTINIQUES ?

Lorsque vous commencez un sevrage tabagique, il est important de bien reconnaître les signes d'un sous ou sur dosage de votre traitement, ces symptômes peuvent vous aider :

Reconnaître les signes de sous-dosage



- ▶ Besoin impérieux de fumer,
- ▶ Irritabilité, troubles du sommeil,
- ▶ Agitation ou impatience, difficulté de concentration

Reconnaître les signes de surdosage



- ▶ Nausées, douleurs abdominales, diarrhée,
- ▶ Hypersalivation,
- ▶ Sueurs, céphalées, étourdissement, baisse de l'audition,
- ▶ Faiblesse générale

En cas de sous dosage :

Consultez votre médecin ou votre pharmacien. En effet il est peut être nécessaire de modifier la posologie du médicament.

En cas de sur dosage :

Il est impératif d'adapter le traitement en vous aidant de l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.



COMMENCER UNE NOUVELLE VIE !