

LES «PETITS TRUCS» POUR RÉSISTER À L'ENVIE DE FUMER

IL EST IMPORTANT DE RAPPELER...

Les envies ne durent généralement que quelques minutes, cette durée varie selon les personnes.

Plus les jours passent, plus les envies se font rares et diminuent.

QUELQUES ASTUCES POUR RESISTER

Changer ses **habitudes de vie**. Changer d'activité, de pièce, faire autre chose.

Utiliser la **cohérence cardiaque** de façon quotidienne (exemple : Respirelax, site pour faciliter la gestion du stress)



Respirer plusieurs fois profondément et lentement en gonflant le ventre. La respiration abdominale est recommandée pour la gestion du stress.

Se brosser les dents, prendre **une douche**



Aller se promener, faire un peu **d'activité physique**

Boire un grand verre d'eau, **manger un fruit**

Téléphoner à un(e) ami(e)



Mâcher un **chewing-gum**

Ressources utiles

Tabac Info Service : permet de trouver des conseils pour arrêter de fumer
tabac-info-service.fr ou 39 89 par téléphone

Quitnow : exemple de site permettant de visualiser son temps de «défume» et les autres paramètres de santé améliorés grâce à l'arrêt *Il existe d'autres applications similaires*

Groupe Facebook «Je ne fume plus» : ex de groupe d'entraide qui permet d'échanger avec d'autres personnes en sevrage pour obtenir du soutien

LES PIÈGES DU DÉBUT DE SEVRAGE

Certains symptômes peuvent être déroutants, une toux peut survenir les premières semaines et l'insomnie, surtout chez les consommateurs de caféine (café, cola), s'ils ne pensent pas à diminuer leur consommation.

Document rédigé d'après «Jeunes et Tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt, RESPADD/ Fédération addiction 2016»



Utilisation des substituts nicotiques

Les patchs

Appliquer les patchs chaque matin après la douche ou la toilette, sur une peau propre et sèche. Changer chaque jour de point d'application pour éviter les réactions allergiques ou les irritations, sur tout le corps sauf sur la poitrine et même sous le pied.

Si vous devez vous doucher dans la journée, éviter de mouiller le patch.

Une légère allergie est possible et ne doit pas faire arrêter le traitement (démangeaisons rougeurs) , en parler à la personne qui vous suit.

Mettre un nouveau patch chaque jour. Les patchs sont actifs 24 h, mais vous pouvez le retirer le soir au moment du coucher si votre sommeil est perturbé. Mais attention au réveil, soyez vigilant face aux envies de fumer la première heure, le temps que votre patch du matin soit efficace.

Il est normal et passager de faire des rêves ou des cauchemars en début de sevrage.

Ce n'est pas dangereux de fumer avec le ou les patchs, cela peut être le signe que vous êtes insuffisamment dosé en nicotine.

Un risque rare et sans danger de surdosage, qui se manifeste par des nausées ou des palpitations, peut survenir. Dans ce cas retirez le patch pendant une heure puis en remettre un moins dosé (possibilité de couper un patch en 2 (*sauf la marque niquitin*)) et contacter la personne qui vous suit.

Si votre patch se décolle facilement, mettre un sparadrap.

Les patchs usagés doivent être repliés sur eux-mêmes et jetés à la poubelle.

Les substituts oraux

De manière générale, la nicotine doit être absorbée au niveau de la bouche et non avalée avec la salive. Si passage dans l'estomac, pas d'efficacité et risque d'effets indésirables bénins comme hoquet, maux d'estomac, troubles digestifs.

Les gommes : Les gommes ne sont pas des chewing gums ! Mastiquer une ou deux fois puis laisser fondre entre joue et gencive.

Les pastilles à sucer : laisser fondre entre joue et gencive.

Comprimés sub linguaux : laisser fondre sous la langue.

Équipe tabacologie / addictologie