

# CONSULTATION DE TABACOLOGIE



*Bravo pour votre décision*

## Conseils d'aide au sevrage tabagique :

- o Concrétiser sa décision : J'arrête de fumer le .....
- o Réorganiser sa vie sans tabac – changer d'habitudes
- o Supprimer les incitants (cigarettes, briquets, cendriers...)
- o Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour
- o Modérer sa consommation de coca, de café et/ou d'alcool
- o Manger au moins 2 fruits par jour
- o Avoir une alimentation équilibrée
- o Pratiquer une activité physique régulière
- o Ligne téléphonique d'aide Tabac STOP (0800 111 00) ou autres applications

## Médications d'aide au sevrage tabagique :

- o Patch
  - o 24 heures : 21 – 14 – 7mg (Niquitin)
  - o 16 heures : 25 – 15 – 10mg (Nicorette)
- o Spray buccal (Nicorette)
- o Inhaler (Nicorette)
- o Substituts oraux
  - o Gomme Nicorette (mâcher lentement) : 2 – 4mg
  - o Comprimés à sucer :
    - Nicorette : 2 – 4mg
    - Niquitin : 2 – 4mg
- o Zyban (à débiter 2 semaines avant arrêt tabagique)
  - o 1co 1x/J pendant .....
  - o 1co 2x/J pendant .....
- o E-cigarette = sevrage tabagique en 2 étapes :
  - o Étape 1 : stopper le tabac et utiliser la cigarette électronique avec ou sans nicotine (idéalement dans un schéma dégressif)
  - o Étape 2 : une fois que vous n'utilisez plus de nicotine dans votre cigarette électronique, arrêter celle-ci définitivement