



UN-E PROFESSIONNEL-LE VOUS A DONNÉ UN SUBSTITUT NICOTINIQUE

Comment vivez-vous votre changement de consommation de tabac / votre sevrage tabagique ?



Irritabilité, perte de patience
Fatigue physique et psychique
Difficultés de concentration
Augmentation de l'appétit
Obsession du tabac
Craquages sur plusieurs cig
Tristesse, anxiété
Constipation

Vous êtes peut-être en sous-dosage



Contactez un-e professionnel-le de santé pour ajuster le dosage



Maux de tête
Vertiges
Céphalées
Bouche pâteuse
Nausées
Palpitations
Diarrhée

Vous êtes peut-être en surdosage



Votre dosage semble adapté



Poursuivez la posologie jusqu'au prochain RDV

Savoir réagir face à certains effets

En cas de constipation :

Une modification du transit peut avoir lieu à l'arrêt du tabac. Quelques conseils pratiques peuvent vous aider : avoir une alimentation riche en fibre (légumes cuits...), consommation d'eau, marche / activité physique régulière.

En cas de manque de concentration :

Les difficultés à réfléchir, à travailler, à fixer son attention font parties des effets indésirables possibles du sevrage. Fixez-vous des temps de concentration courts, avec des pauses plus fréquentes. N'hésitez pas à prendre des substituts nicotiniques oraux dès que vous avez du mal à vous concentrer.

En cas de troubles du sommeil :

Les troubles du sommeil font partie des signes de sevrage. Respectez une bonne hygiène de vie et limitez les excitants (café, boissons énergisantes...). Si vous utilisez des substituts nicotiniques, vérifiez que le dosage correspond à vos besoins. Les troubles du sommeil peuvent être liés à un sous-dosage ou à un surdosage. Si vous faites des cauchemars, enlevez votre patch la nuit avant de vous coucher, cela peut vous aider ! Pensez à mentionner vos difficultés lors de votre prochain RDV.

En cas de déprime :

Si après l'arrêt du tabac vous déprimez sans raison apparente, c'est peut-être à cause du manque de nicotine. Discutez-en rapidement avec les professionnel-les de santé que vous croiserez afin de trouver des solutions.



Comment surmonter une envie de fumer ?

- 1) Encouragez-vous à ne pas céder : "Je suis capable surpasser cette envie", "l'envie va passer dans 5 min" ...
- 2) Occupez-vous : sortir marcher, jouer à un jeu, écrire un message, regarder une vidéo drôle, boire un verre d'eau...
- 3) Trouvez vos astuces détente, et surtout qui vous font plaisir : loisir musical, intellectuel, sportif, artistique...
- 4) Félicitez-vous à chaque fois que vous avez surmonté à une envie : "J'ai réussi une fois de plus !".
- 5) Si les envies persistent malgré tout, c'est un manque de nicotine. Les substituts nicotiniques oraux vous aideront !

UN-E PROFESSIONNEL-LE VOUS A DONNÉ UN SUBSTITUT NICOTINIQUE

Comment vivez-vous votre changement de consommation de tabac / votre sevrage tabagique ?



Irritabilité, perte de patience
Fatigue physique et psychique
Difficultés de concentration
Augmentation de l'appétit
Obsession du tabac
Craquages sur plusieurs cig
Tristesse, anxiété
Constipation

Vous êtes peut-être en sous-dosage



Contactez un-e professionnel-le de santé pour ajuster le dosage



Maux de tête
Vertiges
Céphalées
Bouche pâteuse
Nausées
Palpitations
Diarrhée

Vous êtes peut-être en surdosage



Votre dosage semble adapté



Poursuivez la posologie jusqu'au prochain RDV

Savoir réagir face à certains effets

En cas de constipation :

Une modification du transit peut avoir lieu à l'arrêt du tabac. Quelques conseils pratiques peuvent vous aider : avoir une alimentation riche en fibre (légumes cuits...), consommation d'eau, marche / activité physique régulière.

En cas de manque de concentration :

Les difficultés à réfléchir, à travailler, à fixer son attention font parties des effets indésirables possibles du sevrage. Fixez-vous des temps de concentration courts, avec des pauses plus fréquentes. N'hésitez pas à prendre des substituts nicotiniques oraux dès que vous avez du mal à vous concentrer.

En cas de troubles du sommeil :

Les troubles du sommeil font partie des signes de sevrage. Respectez une bonne hygiène de vie et limitez les excitants (café, boissons énergisantes...). Si vous utilisez des substituts nicotiniques, vérifiez que le dosage correspond à vos besoins. Les troubles du sommeil peuvent être liés à un sous-dosage ou à un surdosage. Si vous faites des cauchemars, enlevez votre patch la nuit avant de vous coucher, cela peut vous aider ! Pensez à mentionner vos difficultés lors de votre prochain RDV.

En cas de déprime :

Si après l'arrêt du tabac vous déprimez sans raison apparente, c'est peut-être à cause du manque de nicotine. Discutez-en rapidement avec les professionnel-les de santé que vous croiserez afin de trouver des solutions.



Comment surmonter une envie de fumer ?

- 1) Encouragez-vous à ne pas céder : "Je suis capable surpasser cette envie", "l'envie va passer dans 5 min" ...
- 2) Occupez-vous : sortir marcher, jouer à un jeu, écrire un message, regarder une vidéo drôle, boire un verre d'eau...
- 3) Trouvez vos astuces détente, et surtout qui vous font plaisir : loisir musical, intellectuel, sportif, artistique...
- 4) Félicitez-vous à chaque fois que vous avez surmonté à une envie : "J'ai réussi une fois de plus !".
- 5) Si les envies persistent malgré tout, c'est un manque de nicotine. Les substituts nicotiniques oraux vous aideront !