

Quels sont les signes du surdosage en nicotine ?

- Bouche pâteuse
- Impression d'avoir trop fumé
- Palpitations
- Nausées
- Insomnies
- Diarrhées

En cas de surdosage en nicotine :

Décoller le patch et arrêter de prendre les substituts nicotiniques (gommes, comprimés, pastilles, inhalateurs) pendant quelques heures

Faites-vous aider par des professionnels : médecins, pharmaciens, infirmiers

- Ils conseillent sur l'utilisation des substituts et la conduite à tenir en cas de problème
- Une consultation auprès d'un médecin permet une prescription adaptée et un suivi personnalisé



Unité de liaison d'aide au sevrage tabagique
Unité de Médecine Polyvalente et de Spécialités
Centre Psychothérapique de Nancy
Tél : 03 83 92 66 69

Création ConstEnse - DUQC - Service Communication et Reprographie CPN.

Les substituts nicotiniques



Le Comité de pilotage
Sécurité des soins et Vigilances
Décembre 2011

Les substituts nicotiniques aident au sevrage tabagique

Il en existe plusieurs formes : patchs, gommes, comprimés, pastilles, inhalateurs

Avec des substituts nicotiniques et de l'aide, vos chances de réussite pour arrêter de fumer sont augmentées

Ils empêchent ou diminuent le syndrome de sevrage

Comment se manifeste un syndrome de sevrage ?

- Fortes envies de fumer
- Nervosité
- Irritabilité
- Anxiété
- Troubles du sommeil
- Humeur dépressive
- Troubles de la concentration
- Augmentation de l'appétit

Ces symptômes ne se présentent pas forcément tous à la fois

Ils disparaissent avec le temps



FICHE CONSEIL

16

Les patchs

Comment ça marche ?

- L'effet commence au bout de 2 heures et se prolonge sur la journée
- Il existe plusieurs dosages
- Il y a des patchs à mettre pendant 16 heures (à retirer au coucher) et d'autres pendant 24 heures



Comment les utiliser ?

- Retirer le patch de la veille avant la toilette
- Poser le nouveau patch sur une peau propre et sèche chaque matin
- Changer d'endroit chaque jour
- Éviter de mouiller le patch car il pourrait se décoller
- Ne pas couper le patch en deux

Quels peuvent être les effets indésirables ?

- Picotements à l'application (disparition en moins d'une heure)
- Cauchemars (disparition en quelques jours)
- Rare réaction allergique sur la peau : retirer le patch



Les gommes à mâcher

- Mâcher lentement pendant 20 minutes en se rappelant que ce n'est pas un chewing-gum
- Ne pas utiliser en cas de problèmes digestifs (ulcères...) ou dentaires (caries, appareil dentaire...)

Si vous mâchez trop vite, vous risquez d'avoir des brûlures d'estomac



Les pastilles et les comprimés

- Il existe des pastilles à sucer ou des comprimés à faire fondre dans la bouche

Si vous les croquez ou si vous les avalez, vous risquez d'avoir des maux de ventre

L'inhaleur

- C'est un étui en plastique contenant une cartouche de nicotine
- La nicotine est libérée lors de l'aspiration
- Garder le produit inhalé dans la bouche pour garantir l'efficacité

Si vous avalez le produit, vous risquez d'avoir des maux de gorge



Peut-on utiliser plusieurs formes de substituts à la fois ?

- Oui, car c'est complémentaire