

# Fiche conseils

---

**Si vous souhaitez arrêter le tabac, suivez ces recommandations pour augmenter vos chances de succès.**

- Des informations de qualité sont disponibles via :
  - la ligne “Tabac info service” (**3989**),
  - le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) (accessible en **scannant le QR code**).
- Pour vous aider dans votre sevrage, vous pouvez également télécharger gratuitement l’application “Tabac info service” sur smartphone.
- La consommation de tabac est compatible avec la consommation de nicotine en pastille, en gomme ou en patch. N’interrompez pas le traitement en cas de reprise ou de poursuite du tabac.

**En cas de prise de nicotine**, notez que les signes suivants évoquent un surdosage et doivent vous conduire à diminuer la dose :

- palpitations,
- maux de tête,
- bouche pâteuse,
- diarrhée,
- nausées,
- malaise,
- insomnie.



Bienvenue dans  
une vie sans  
tabac



L'application pour  
arrêter de fumer

---