

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 (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.
- La plupart des problèmes de santé liés au tabagisme sont causés par d'autres composants de la fumée de tabac, et non par la nicotine. Les risques liés à l'utilisation de médicaments contenant de la nicotine sont bien moindres que ceux liés au tabagisme.
- Les taux de nicotine dans les médicaments contenant de la nicotine sont beaucoup plus faibles que dans le tabac, et leur mode de diffusion les rend moins addictifs que la cigarette.

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