

## Dénomination du médicament

### **NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse** **Nicotine**

## Encadré

**Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**

Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

- Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien.

## Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce que NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse ?
3. Comment utiliser NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

## 1. QU'EST-CE QUE NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

### **Classe pharmacothérapeutique : code ATC**

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse appartient à la gamme de médicaments destinés à vous aider à arrêter de fumer.

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE contient de la nicotine comme substance active.

La nicotine est libérée lentement puis absorbée par absorption buccale chaque fois que l'on mâche une gomme.

Ce médicament est indiqué dans le traitement de la dépendance tabagique afin de soulager les symptômes du sevrage nicotinique chez les sujets désireux d'arrêter leur consommation de tabac ou de la réduire.

Une prise en charge adaptée améliore les chances de succès à l'arrêt du tabac.

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse est indiqué chez les fumeurs âgés de plus de 18 ans.

## 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse?

### **Ne prenez jamais NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse :**

- Si vous n'êtes pas fumeur,
  - En cas d'allergie à la nicotine ou à l'un des excipients contenus dans NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE (mentionnés à la rubrique 6).
- En cas de doute, il est indispensable de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

### **Avertissements et précautions**

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse en cas de :

- problème cardiaque comme une crise cardiaque récente, des troubles du rythme cardiaque, une insuffisance cardiaque ou des douleurs thoraciques (angine de poitrine, y compris angine de Prinzmetal). Si vous constatez une augmentation des problèmes cardiaques, l'utilisation de ce médicament doit être réduite ou interrompue,
- antécédent d'accident vasculaire cérébral,
- maladie cardiovasculaire,
- hypertension artérielle,
- problèmes circulatoires,
- diabète ; vous devez surveiller votre glycémie plus souvent que d'habitude lorsque vous commencez à utiliser les gommes de nicotine. Vos besoins en insuline ou en médicaments peuvent changer,
- maladie de la thyroïde (hyperthyroïdie),
- phéochromocytome (maladie des glandes surrénales entraînant une hypertension artérielle sévère),
- insuffisance hépatique ou rénale,
- œsophagite, inflammation de la bouche ou de la gorge, gastrite ou ulcère de l'estomac,

- antécédents d'épilepsie (convulsions).

Les personnes ayant des problèmes avec l'articulation de la mâchoire et les porteurs de prothèses dentaires éprouveraient des difficultés à mâcher les gommes, il est recommandé d'arrêter le traitement et d'utiliser une autre forme pharmaceutique. NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE, gomme à mâcher médicamenteuse peut desserrer les obturations ou les implants dentaires.

Ne fumez pas en même temps que vous mâchez une gomme NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE, vous pourriez présenter des signes de surdosage.

**Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.**

#### **Enfants et adolescents**

Chez les adolescents (12-17 ans), ce médicament ne doit pas être utilisé sans l'avis d'un professionnel de la santé.

La dose thérapeutique pour un adulte pourrait gravement empoisonner ou même être mortelle pour les petits enfants. Il est donc essentiel que vous teniez NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse, hors de la vue et de la portée des enfants à tout moment.

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 12 ans.

#### **Autres médicaments et NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse :**

Veuillez indiquer à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez, avez pris récemment, ou pourriez prendre un autre médicament Si vous arrêtez de fumer et que vous prenez d'autres médicaments, votre médecin pourrait vouloir ajuster la posologie.

Il n'y a pas de données sur d'éventuelles interactions entre NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE et d'autres médicaments. Cependant, des substances présentes dans la cigarette, autres que la nicotine, peuvent avoir un effet sur certains médicaments.

L'arrêt du tabac peut modifier l'action de certains médicaments, par exemple :

- la théophylline (un médicament utilisé dans le traitement de l'asthme),
- la tacrine (un médicament utilisé dans le traitement de la maladie d'Alzheimer),
- l'olanzapine et la clozapine (des médicaments utilisés dans le traitement de la schizophrénie),

qui peuvent nécessiter un ajustement de posologie.

#### **NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse avec des aliments et boissons**

La consommation de café, de boissons acides et gazeuses (sodas) peut diminuer l'absorption de la nicotine et doit être évitée dans les 15 minutes précédant la prise d'une gomme à mâcher. Ne mangez pas et ne buvez pas pendant que vous avez une gomme à mâcher dans la bouche.

#### **Grossesse, allaitement et fertilité**

##### **Grossesse**

Il est très important d'arrêter de fumer pendant votre grossesse car cela peut conduire à un retard de croissance de votre bébé. Cela peut également entraîner une naissance prématurée et même une mort fœtale. Il est préférable d'arrêter de fumer sans utiliser de médicaments contenant de la nicotine.

En cas d'échec, NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE gomme à mâcher ne doit être utilisé qu'après avoir consulté un professionnel de la santé.

##### **Allaitement**

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE gomme à mâcher, doit être évité pendant l'allaitement, car la nicotine passe dans le lait maternel et peut affecter la santé de votre enfant si vous allaitez.

Si un professionnel de la santé vous a recommandé l'utilisation de NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse durant l'allaitement, la gomme doit être mâchée juste après la tétée et non durant les deux heures qui précèdent la tétée suivante.

##### **Fertilité**

Le tabagisme augmente le risque d'infertilité chez les femmes et les hommes. Les effets de la nicotine sur la fertilité sont inconnus.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

#### **Conduite de véhicules et utilisation de machines**

L'arrêt du tabac peut provoquer des changements de comportement. Aux doses recommandées, il n'y a aucun risque particulier associé à NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE.

#### **NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse contient du sorbitol, du butylhydroxytoluène et du sodium.**

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse contient du sorbitol, source de fructose : si vous vous savez intolérant à certains sucres, ou si vous avez été diagnostiqué avec un trouble d'intolérance héréditaire au fructose (IHF), une maladie génétique rare dans laquelle une personne ne peut pas décomposer le fructose, consultez votre médecin avant de prendre ce médicament. Chaque gomme NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg contient des sucres dont 0,1 g de sorbitol (E420), source de fructose (0,02 g / gomme). L'apport calorique est de 1,0 Kcal / gomme.

La gomme contient du butylhydroxytoluène (E321) qui peut provoquer une irritation locale de la muqueuse buccale.

Ce médicament contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par comprimé, il peut donc être considéré comme étant «sans sodium».

### **3. COMMENT PRENDRE NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse?**

Utilisez NICOTINELL gomme à mâcher comme indiqué dans la notice ou par votre médecin ou pharmacien. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

La dose adaptée dépendra de vos habitudes de consommation de tabac.

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 4 mg est recommandé :

- pour les fumeurs fortement à très fortement dépendants à la nicotine,
- en cas d'échec après utilisation du dosage 2 mg,

Dans les autres cas utiliser les gommes à 2 mg.

Choisissez le dosage adapté à l'aide du tableau ci-après :

Faiblement à moyennement dépendant à la nicotine	Moyennement à fortement dépendant à la nicotine	Fortement à très fortement dépendant à la nicotine
Faible dosage accepté	Faible dosage accepté	
	Fort dosage accepté	Fort dosage accepté
Fumeur < 20 cigarettes/j.	Fumeur de 20 à 30 cigarettes/j.	Fumeur > 30 cigarettes/j.
L'utilisation des gommes à mâcher 2 mg est	En fonction des caractéristiques du fumeur,	L'utilisation des gommes à mâcher à 4 mg est

recommandée	les gommes à mâcher à 2 mg et à 4 mg peuvent être utilisées	recommandée
-------------	---	-------------

En cas d'apparition d'effets indésirables observés à l'utilisation des gommes à mâcher dosées à 4 mg, utiliser les gommes dosées à 2 mg. Il est important de mâcher la gomme NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE selon les modalités d'administration décrites ci-dessous afin d'éviter des troubles digestifs (par exemple : Hoquet ou brûlures d'estomac).

#### **Mode d'administration**

VOIE BUCCALE.

Ne pas avaler la gomme à mâcher.

- Mâcher une gomme jusqu'à ce que le goût devienne fort.
- Placez alors la gomme entre la gencive et la joue.
- Recommencez à mâcher la gomme lorsque le goût s'est estompé.
- Continuez ce processus jusqu'à dissolution complète de la gomme (environ 30 minutes).

La consommation de café, de boissons acides et gazeuses (sodas) doit être évitée dans les 15 minutes précédant la prise d'une gomme à mâcher. Ne mangez pas et ne buvez pas pendant que vous avez une gomme à mâcher dans la bouche.

#### **Posologie chez l'adulte de plus de 18 ans**

##### **Fréquence d'administration**

Mâcher une gomme chaque fois que vous ressentez le besoin de fumer.

En général, la dose initiale devrait être de 1 gomme toutes les 1 à 2 heures. La dose habituelle est de 8 à 12 gommes par jour. La dose maximale de NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg est de 24gommes par jour. Ne pas utiliser plus d'une gomme par heure.

##### **Durée du traitement**

- Arrêt complet du tabac

La durée du traitement est à adapter individuellement. Normalement, ce traitement doit être poursuivi pendant au moins trois mois. Après trois mois, le patient doit progressivement réduire le nombre de gommes par jour jusqu'à l'arrêt complet du traitement. Le traitement sera arrêté lorsque la consommation est réduite à 1 à 2 gommes par jour.

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse ne doit pas être utilisé au-delà de 12 mois sans l'avis d'un professionnel de la santé.

Des conseils et un suivi peuvent augmenter vos chances de réussite.

- Réduction de la consommation de tabac

Dans la mesure du possible, alterner les gommes à la nicotine et les cigarettes.

Mâcher une gomme dès que l'envie de fumer apparaît afin de réduire au maximum la consommation de cigarettes et de rester aussi longtemps que possible sans fumer. Ne pas utiliser plus d'une gomme par heure.

Si la réduction de la consommation de cigarette n'a pas été obtenue après 6 semaines de traitement, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé. La réduction de la consommation du tabac doit conduire progressivement le patient à un arrêt complet du tabac. Cet arrêt doit être tenté le plus tôt possible dans les 6 mois suivant le début du traitement.

Si, au-delà de 9 mois après le début du traitement, la tentative d'arrêt complet du tabac a échoué, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

Il est recommandé de ne pas utiliser les gommes au-delà de 1 an.

Des conseils et un suivi peuvent augmenter vos chances de réussite.

#### **Si vous avez pris plus de NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse que vous n'auriez dû :**

Si vous mâchez trop de gommes vous pourrez ressentir les mêmes signes que si vous aviez trop fumé. Les symptômes d'un surdosage à la nicotine sont : faiblesse générale, peau pâle, sueur, hypersalivation, étourdissements, irritation de la gorge, nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales, troubles de l'audition et de la vue, maux de tête, palpitations, essoufflements, tremblements et confusion. En cas de surdosage important, ces symptômes peuvent être suivis de prostration, d'hypotension, de problèmes circulatoires, de coma, de difficultés respiratoires et de convulsions.

Arrêtez d'utiliser les gommes et contactez immédiatement un médecin ou un hôpital pour évaluer les risques et obtenir des conseils, si vous avez pris plus de médicament que vous n'auriez dû ou si un enfant a pris le médicament par erreur

Si vous suspectez une intoxication chez un enfant, contactez un médecin ou un service d'urgence. En effet, la nicotine en faibles quantités est dangereuse chez l'enfant et peut causer des symptômes sévères ou possiblement un risque vital.

#### **Si vous oubliez de prendre NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse :**

Si vous avez oublié de prendre votre médicament, ne prenez pas la dose double.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez à votre médecin ou pharmacien.

#### **Si vous arrêtez de prendre NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse**

Sans objet.

## **4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?**

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Certains effets indésirables comme étourdissement, maux de tête et insomnies peuvent survenir en début de traitement et peuvent être dus aux symptômes de manque liés à l'arrêt du tabac ou à un sous-dosage en nicotine. D'autres symptômes de sevrage possibles liés à l'arrêt du tabac peuvent être l'insomnie, la toux, la faiblesse, la fatigue, une sensation de malaise et des symptômes pseudo-grippaux.

Arrêtez de prendre NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse et contactez immédiatement un médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants d'une réaction allergique grave (œdème de Quincke ou réaction anaphylactique) :

- gonflement du visage, de la langue ou de la gorge; difficulté à avaler; urticaire et difficultés respiratoires. Ces effets indésirables sont rares.

#### **Autres effets indésirables pouvant survenir :**

*Effets indésirables très fréquents (affectant plus d'une personne sur 10)*

- nausées.

#### Effets indésirables fréquents (affectant 1 à 10 personnes sur 100)

- inflammation de la muqueuse buccale, inconfort buccal
- irritation de la gorge
- vomissements
- douleurs abdominales, inconfort
- diarrhée
- indigestion / brûlures d'estomac.
- flatulence
- hoquet
- constipation
- étourdissements et maux de tête.
- insomnie
- toux
- sécheresse de la bouche,
- des douleurs musculaires dans la bouche, la gorge et la mâchoire peuvent également survenir.

#### Effets indésirables peu fréquents (affectant 1 à 10 personnes sur 1000)

- Palpitations.
- Rougeurs de la peau (érythème),
- démangeaisons (urticaires).

#### Effets indésirables rares (affectant 1 à 10 personnes sur 10 000)

- Troubles du rythme cardiaque
- Réactions allergiques

#### Effets indésirables à fréquence inconnue :

- hypersalivation,
- difficulté à avaler,
- éructations,
- tremblements
- stomatite ulcéreuse
- essoufflement
- faiblesse,
- fatigue,
- malaise et
- symptômes pseudo-grippaux.

Si l'un de ces symptômes survient, interrompez l'utilisation des gommes NICOTINELL et contactez immédiatement votre médecin.

Des ulcérations de la bouche peuvent survenir lors de l'arrêt du tabagisme, mais leur relation avec le traitement nicotinique n'est pas établie.

En cas d'adhésion, les gommes NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE peuvent dans de très rares cas provoquer une altération de prothèses ou d'amalgames dentaires.

#### **Déclaration des effets secondaires**

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance - Site internet: <https://signalement.social-sante.gouv.fr/>

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

#### **5. COMMENT CONSERVER NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse ?**

Tenir ce médicament hors de la vue et de la portée des enfants.

Ne pas utiliser après la date de péremption figurant sur la boîte et sur la plaquette. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

Après utilisation, faites attention à l'endroit où vous jetez votre gomme mâchée.

A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

## 6. CONTENU DE L'EMBALLAGE ET AUTRES INFORMATIONS

### Ce que contient NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse

· La substance active est :

Nicotine ..... 2,000 mg  
Sous forme de nicotine-polacriline (1:4) ..... 10,00 mg  
Pour une gomme à mâcher.

· Les autres composants sont :

Gomme base (contenant du butylhydroxytoluène (E321)), xylitol, carbonate de calcium (E170), sorbitol (E420), mannitol (E421), carbonate de sodium anhydre, bicarbonate de sodium, arôme naturel de menthe, polacriline, glycérol (E422), sucralose, lévomenthol, arôme mangue, gélatine, dioxyde de titane (E171), acésulfame potassique (E950), cire de Carnauba, talc.

NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse est sans sucre

### Qu'est-ce que NICOTINELL FRUIT EXOTIQUE 2 mg, gomme à mâcher médicamenteuse et contenu de l'emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme de gommes à mâcher médicamenteuses.

Boîte de 12, 24, 48, 84, 96 ou 204 gommes sous plaquettes.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

### Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

#### HALEON FRANCE

23 RUE FRANCOIS JACOB  
92500 RUEIL MALMAISON  
FRANCE

### Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché

#### HALEON FRANCE

23 RUE FRANCOIS JACOB  
92500 RUEIL MALMAISON  
FRANCE

### Fabricant

#### FERTIN PHARMA A/S,

DANDYVEJ 19,  
DK-7100 VEJLE  
DANEMARK

Ou

#### FAMAR SA

48TH KM NATIONAL ROAD ATHENS-LAMIA  
19011 AVLONAS, ATTIKI  
GRECE

Ou

#### ORIFICE MEDICAL AB

AKTERGATAN 2 OCH 4  
271 55 YSTAD  
SUEDE

### Noms du médicament dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen

**Ce médicament est autorisé dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen sous les noms suivants : Conformément à la réglementation en vigueur.**

[À compléter ultérieurement par le titulaire]

### La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est :

Avril 2021.

### Autres

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM (France).

#### Conseil d'éducation sanitaire :

##### Dès que vous arrêterez de fumer :

Vous n'absorberez plus les substances irritantes et toxiques de la cigarette,

Vous pourrez constater certaines améliorations : disparition progressive des maux de tête, de la toux, de l'irritation de la gorge, des essoufflements,

Vous aurez souvent la satisfaction de retrouver un meilleur sommeil, la saveur des aliments, les odeurs et d'améliorer vos performances physiques,

Vous diminuerez vos risques de développer un cancer du poumon ou une maladie cardiovasculaire.

**Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer même si on a fumé longtemps et beaucoup.**

#### Qu'est-ce que la dépendance tabagique ?

La dépendance au tabac est double :

**Dépendance psychologique :**

Fumer une cigarette entraîne un rituel de gestes automatiques et répétitifs associé à des circonstances particulières (plaisir, réponse au stress, stimulation intellectuelle, soutien pour le moral, besoin du geste de convivialité). Il s'agit de la dépendance psychologique et comportementale.

**Dépendance physique :**

Le besoin de l'organisme en nicotine est dû aux effets de cette substance sur le système nerveux. Il s'agit de la dépendance physique. La non-satisfaction de ce besoin entraîne une sensation de manque (voir description dans le chapitre "Comment surmonter votre dépendance physique?"). Les substituts nicotiniques visent à traiter cette dépendance.

**Comment surmonter votre dépendance psychologique ?**

L'arrêt complet du tabac est nécessaire pour augmenter vos chances de succès, mais de plus :

- Choisissez un jour J dans la période qui vous paraît la plus favorable.
- Jetez votre dernier paquet de cigarettes, votre briquet et rangez vos cendriers.
- Dans un couple de fumeurs, il est préférable que la tentative d'arrêt soit faite en même temps par les deux conjoints.

Prévenez vos proches et vos collègues de travail que vous cessez de fumer. Demandez-leur de respecter votre décision (ne pas fumer près de vous, ne plus vous proposer de cigarettes).

Préparez-vous à faire face au désir de fumer. Il peut survenir brutalement et de manière intense surtout pendant les premières semaines après l'arrêt du tabac, mais ne dure pas plus de 3 ou 4 minutes.

Vous devez prévoir ce que vous ferez dans ce cas-là et agir très vite pour ne pas "craquer" comme par exemple :

- boire un grand verre d'eau,
- mâcher un chewing-gum,
- compter jusqu'à 100,
- faire quelques respirations profondes,
- sortir de la pièce,
- changer d'activité...

Évitez les situations associées à la prise de cigarettes (café, apéritif,...), évitez les tentations (installez-vous avec les non-fumeurs).

Trouvez des compensations à la cigarette (loisirs, sport, activité culturelle...).

**Comment surmonter votre dépendance physique ?**

Si vous êtes dépendant à la nicotine, le succès de votre démarche peut nécessiter l'utilisation de substituts nicotiniques.

Afin d'évaluer votre niveau de dépendance, le test de Fagerström vous est proposé.

**TEST DE FAGERSTROM**

<p>Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· dans les 5 minutes : 3</li> <li>· de 6 à 30 minutes : 2</li> <li>· de 31 à 60 minutes : 1</li> <li>· après 60 minutes : 0</li> </ul>	
<p>Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· oui : 1</li> <li>· non : 0</li> </ul>	
<p>A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· la première : 1</li> <li>· une autre : 0</li> </ul>	
<p>Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 10 ou moins : 0</li> <li>· 11 à 20 : 1</li> <li>· 21 à 30 : 2</li> <li>· 31 ou plus : 3</li> </ul>	
<p>Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Oui : 1</li> <li>· Non : 0</li> </ul>	

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?	
· oui : 1	
· non : 0	
TOTAL DES POINTS	

· **score de 0 à 2:** vous n'êtes pas dépendant à la nicotine.

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir besoin de substitut nicotinique.

Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

· score de 3 à 4: vous êtes faiblement dépendant à la nicotine.

· score de 5 à 6: vous êtes moyennement dépendant à la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiques va augmenter vos chances de réussite.

Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin afin qu'il vous aide à choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

· **score de 7 à 10:** vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance à la nicotine. Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée.

Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Les troubles liés au sevrage peuvent persister longtemps et la durée du traitement devra être suffisante, le plus souvent de un à trois mois.

Si vous ressentez malgré le traitement, une sensation de manque persistante comme notamment:

- besoin impérieux de fumer,
- irritabilité, troubles du sommeil,
- agitation ou impatience,
- difficulté de concentration,

Prenez l'avis de votre médecin ou votre pharmacien car une adaptation des doses peut être nécessaire.

#### **Comment vous faire aider ?**

##### **Le soutien des professionnels de santé**

L'accompagnement, les conseils, le suivi que peuvent vous apporter votre médecin ou votre pharmacien seront précieux pendant les six premiers mois de votre arrêt du tabac. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique, en particulier si vous avez déjà échoué.

##### **Le soutien psychologique**

Arrêter de fumer nécessite un environnement familial et social favorable. Si vous craignez que les difficultés soient trop importantes, un soutien psychologique ou un traitement temporaire peut vous aider.

##### **La diététique**

Dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac, vous constaterez peut être une prise de poids modérée.

Si vous avez des inquiétudes dans ce domaine, vous pouvez vous adresser à un professionnel de santé qui saura vous conseiller.

##### **Vous avez recommencé à fumer, pourquoi ?**

Considérez cette rechute comme un accident de parcours, comme un événement normal qui permet d'apprendre : la rechute n'est pas un échec. Analysez les raisons pour lesquelles vous avez repris le tabac.

##### **A cause de la dépendance physique**

Celle-ci peut avoir été mal prise en compte ou bien réapparaître au bout de plusieurs mois, à l'occasion, par exemple, de séjours prolongés dans des atmosphères enfumées.

##### **A cause d'une prise de poids jugée excessive.**

Il sera sans doute nécessaire de modifier un peu vos habitudes alimentaires avant votre prochaine tentative d'arrêt du tabac.

**A cause d'une baisse de motivation**, à cause d'un événement douloureux ou d'une période difficile, à cause de difficultés psychologiques apparues à l'arrêt du tabac (dépression, anxiété...), à cause d'une situation très tentante. Comprenez la raison de cette rechute pour la prévenir si possible lors de la prochaine tentative.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel de santé ou à recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.