NOTICE

ANSM - Mis à jour le : 08/12/2025

Dénomination du médicament

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale
Nicotine

Encadré

Veuillez lire attentivement cette notice avant d'utiliser ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.
Vous devez toujours utiliser ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin.

- 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 n'avez pas réussi à arrêter de fumer après 6 mois de traitement par NICORETTESPRAY MENTHE VERTE.

Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce que NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant d'utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ?
3. Comment utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

1. QU'EST-CE QUE NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE est utilisé pour aider les fumeurs à arrêter leur consommation de tabac ou à réduire avant l'arrêt complet du tabac. Il s'agit d'un traitement de type Thérapie de Remplacement de la Nicotine (TRN).

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE soulage les symptômes du sevrage nicotinique que l'on ressent lorsque l'on arrête de fumer, notamment les envies irrésistibles de fumer. Lorsque l'organisme est brutalement privé de nicotine apportée par le tabac, il ressent différents types de sensations désagréables, appelées symptômes de sevrage. L'utilisation de NICORETTESPRAY MENTHE VERTE permet de prévenir ou de réduire ces sensations désagréables et ces envies irrésistibles de fumer. Ces effets sont obtenus grâce à la petite quantité de nicotine que l'organisme continue de recevoir pendant une courte période. NICORETTESPRAY MENTHE VERTE est moins nocif que le tabagisme. En effet, il ne contient ni goudron, ni monoxyde de carbone, ni autres toxines présentes dans la fumée de cigarette.

Afin d'augmenter vos chances d'arrêter de fumer, bénéficiez d'un service de conseils et d'accompagnement, si possible.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT D'UTILISER NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ?

N'utilisez jamais NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale :

- **si vous êtes allergique** à la nicotine ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6.
- si vous avez moins de 18 ans
- si vous n'avez jamais fumé

Avertissements et précautions

Contacter votre médecin avant de prendre ce médicament si vous présentez l'un des symptômes suivants. Vous pouvez prendre NICORETTESPRAY MENTHE VERTE, mais vous devez en discuter préalablement avec votre médecin si vous présentez :

- des antécédents récents (< 3 mois) de **crise cardiaque** ou **d'accident vasculaire cérébral**,
- une **douleur thoracique** (angine de poitrine instable), ou une angine de poitrine stable,
- un **problème cardiaque** affectant votre fréquence ou votre rythme cardiaque,
- une **hypertension artérielle** qui n'est pas contrôlée par les médicaments,
- des antécédents de **réactions allergiques** s'étant manifestés par un gonflement des lèvres, du visage et de la gorge (œdème de Quincke) ou des éruptions cutanées associées à des démangeaisons (urticaire). Il arrive que l'utilisation d'une TRN déclenche ce type de réaction,
- une **insuffisance hépatique** sévère ou modérée,
- une **insuffisance rénale** sévère,
- un **diabète**,
- une **hyperthyroïdie**,
- une **tumeur de la glande surrénale** (phéochromocytome),

· un **ulcère de l'estomac ou du duodénum**,

· une **œsophagite**,

· des antécédents d'**épilepsie** ou de **convulsions**.

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE ne doit pas être utilisé par les **non-fumeurs**.

Enfant et adolescents

Ne pas utiliser ce médicament chez les enfants et les adolescents.

Autres médicaments et NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance. Ceci est particulièrement important si vous prenez des médicaments contenants :

· de la **théophylline** pour traiter l'asthme,

· de la **tacrine** pour traiter la maladie d'Alzheimer,

· de la **clozapine** pour traiter la schizophrénie,

· du **ropinirole** pour traiter la maladie de Parkinson.

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale avec des aliments et boissons

S'abstenir de manger et de boire lors de la pulvérisation buccale.

Grossesse allaitement et fertilité

Il est très important d'arrêter de fumer au cours de la **grossesse** car cela peut ralentir la croissance de votre bébé. Cela peut également entraîner un accouchement prématuré ou des morts fœtales tardives. Il est conseillé d'arrêter de fumer sans utiliser de médicaments contenant de la nicotine.

Si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer sans traitement de substitution nicotinique, NICORETTESPRAY MENTHE VERTE peut être utilisé après avoir consulté le professionnel de santé qui suit votre grossesse, votre médecin de famille, ou un médecin d'un centre spécialisé dans l'aide aux personnes souhaitant arrêter de fumer.

L'utilisation de NICORETTESPRAY MENTHE VERTE doit être évitée pendant **l'allaitement** car la nicotine passe dans le lait maternel et peut affecter votre enfant. Si votre médecin vous a recommandé d'utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE, la dose doit être prise juste après la tétée et un intervalle de 2 heures doit être respecté entre une pulvérisation buccale et la tétée suivante.

Fumer augmente le risque d'infertilité chez la femme et chez l'homme. Les effets de la nicotine sur la fertilité sont inconnus.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

Aucun effet n'a été observé sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines.

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE contient 11 mg de propylène glycol par pulvérisation.

Ce médicament contient environ 7,1 mg d'alcool (éthanol) par pulvérisation équivalent à 97 mg/mL. La quantité en une pulvérisation de ce médicament est équivalente à moins de 2 mL de bière ou 1 mL de vin. La quantité d'alcool contenue dans ce médicament n'est pas susceptible d'avoir un effet notable.

En raison de la présence de butylhydroxytoluène, NICORETTESPRAY MENTHE VERTE peut provoquer des réactions cutanées locales (par exemple dermatite de contact), ou une irritation des yeux et des muqueuses.

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE contient également moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par pulvérisation, c'est-à-dire qu'il est essentiellement « sans sodium ».

3. COMMENT UTILISER NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ?

Veillez à toujours utiliser ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Les sujets de moins de **18 ans** ne doivent pas utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE.

Demandez conseil à votre médecin si vous n'avez pas réussi à réduire le nombre de pulvérisations ou votre consommation de cigarette après 6 semaines de traitement ou si vous avez besoin d'utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE pendant plus de 6 mois.
Normalement, vous pouvez prendre NICORETTESPRAY MENTHE VERTE pendant 3 mois, mais pas pendant plus de 6 mois.

Les instructions sur l'utilisation de NICORETTESPRAY MENTHE VERTE dépendent de si vous vous arrêtez immédiatement ou si vous réduisez progressivement le nombre de cigarettes avant l'arrêt complet.

Arrêt immédiat du tabac

L'objectif est l'arrêt immédiat et l'utilisation du spray soulage les envies irrésistibles de fumer.

Ne pas utiliser plus de 2 pulvérisations par prise ou 4 pulvérisations par heure sur 16 heures. La dose maximale est de 64 pulvérisations sur 16 heures pour une période de 24 heures.

Etape 1 : Semaines 1 à 6
Utilisez 1 ou 2 pulvérisations aux moments habituels de consommation de tabac ou en cas d'envie irrépressible de fumer. Commencez par une pulvérisation, et si l'envie de fumer ne disparaît pas après quelques minutes, utilisez une deuxième pulvérisation. Si 2 pulvérisations sont nécessaires, les doses ultérieures peuvent comporter 2 pulvérisations consécutives. La plupart des fumeurs doivent utiliser environ 1 ou 2 pulvérisations toutes les 30 minutes à 1 heure.
Par exemple, en cas de consommation moyenne de 15 cigarettes par jour, il convient d'utiliser 1 à 2 pulvérisations au moins 15 fois par jour.
Etape 2 : Semaines 7 à 9
Commencez à réduire le nombre quotidien de pulvérisations.
A la fin de la Semaine 9, le nombre moyen de pulvérisations que vous utilisez par jour doit être égal à la MOITIE de celui de l'Etape 1.
Etape 3 : Semaines 10 à 12
Continuez à réduire le nombre quotidien de pulvérisations de manière à atteindre un nombre maximal de 4 pulvérisations par jour à la Semaine 12.
Lorsque vous n'utilisez plus que 2 à 4 pulvérisations par jour, vous pouvez arrêter d'utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE.

Arrêt progressif du tabac

L'objectif est de commencer par remplacer progressivement certaines de vos cigarettes par NICORETTESPRAY MENTHE VERTE. Après cela, vous arrêtez complètement de fumer des cigarettes lorsque vous utilisez le spray. Enfin, vous arrêtez d'utiliser le spray.

Lorsque vous ressentez une envie irrésistible de fumer, utilisez 1 à 2 pulvérisations au lieu d'une cigarette pour vous aider à gérer vos envies. Le spray est destiné à remplacer une cigarette, ne fumez pas juste après avoir utilisé le spray. L'utilisation du spray sans réduire votre nombre de cigarettes peut causer des effets indésirables (voir la rubrique « Si vous avez utilisé plus de NICORETTESPRAY MENTHE VERTE que vous n'auriez dû »). Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour, autant que possible et remplacez-les par une pulvérisation. Si vous n'avez pas réussi à réduire votre consommation de cigarettes après 6 semaines de traitement, demandez conseil à un professionnel de santé. Dès que vous vous

sentez prêts, vous pouvez complètement arrêter de fumer mais pas plus tard que 12 semaines après le début du traitement. Après avoir arrêté de fumer, réduisez progressivement le nombre de pulvérisations par jour. Lorsque vous avez réduit à 2 à 4 pulvérisations par jour, vous pouvez arrêter d'utiliser NICORETTESPRAY MENTHE VERTE.

Ne pas utiliser plus de 2 pulvérisations par prise ou 4 pulvérisations sur 16 heures. La dose maximale est de 64 pulvérisations sur 16 heures pour une période de 24 heures.

Lorsque le traitement s'arrête, vous pouvez être tenté(e) de fumer de nouveau. Gardez un pulvérisateur en réserve, car l'envie de fumer peut réapparaître brutalement. Si vous avez une envie irrésistible de fumer, utilisez une ou deux pulvérisations si les effets d'une seule pulvérisation sont insuffisants au bout de quelques minutes.

Suivez scrupuleusement ces instructions en vous aidant des schémas

Déblocage de l'orifice de vaporisation



Ouverture du distributeur

1. A l'aide du pouce, faites glisser le bouton (a) vers le bas jusqu'à pouvoir le faire entrer à l'aide d'une **légère** pression (b). N'appuyez pas trop fort.

2. Tout en poussant le bouton vers l'intérieur, faites-le glisser vers le haut (c) pour débloquer la partie supérieure du distributeur. Puis relâchez le bouton.



Chargement du distributeur

Lors de la première utilisation du pulvérisateur buccal, il faut commencer par amorcer le vaporisateur. Tenez le pulvérisateur en éloignant l'embout de vous-même et des adultes, enfants et animaux qui sont à proximité. Avec l'index, appuyez 3 fois sur la partie supérieure du distributeur jusqu'à apparition d'une brume fine. Après 2 jours sans utilisation, il peut être nécessaire de répéter cette procédure de chargement du pulvérisateur.



pulvérisation.

Utilisation du distributeur

3. Ouvrez la bouche et placer l'embout du pulvérisateur aussi près que possible de celle-ci.

4. Appuyez **fermement** sur la partie supérieure du pulvérisateur pour libérer une dose dans votre bouche, en évitant les lèvres. Ne pas inhaler lors de la pulvérisation afin que le produit n'entre pas dans vos voies respiratoires. Pour de meilleurs résultats, évitez de déglutir pendant les quelques secondes qui suivent la

Blocage de l'orifice de vaporisation



Fermeture du distributeur

5. Faites glisser le bouton (d) vers le bas jusqu'à pouvoir le pousser vers l'intérieur (e).

6. Tout en poussant le bouton vers l'intérieur, faites glisser la partie supérieure du distributeur vers le bas (f). Relâchez le bouton. Le distributeur est refermé.

Pour prendre une autre dose, réitérez les étapes ci-dessus.

Refermez le distributeur après chaque utilisation pour éviter que les enfants n'utilisent le pulvérisateur et pour éviter toute pulvérisation accidentelle.

Prendre soin de ne pas vaporiser le contenu du pulvérisateur buccal vers les yeux. En cas de vaporisation dans les yeux, rincer abondamment à l'eau.

Si vous avez utilisé plus de NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale que vous n'auriez dû

Un surdosage en nicotine peut se produire si vous fumez pendant que vous utilisez NICORETTESPRAY MENTHE VERTE.

Si un enfant utilise NICORETTESPRAY MENTHE VERTE ou si vous avez utilisé plus de NICORETTESPRAY MENTHE VERTE que vous n'auriez dû, contactez votre médecin ou rendez-vous **immédiatement** à l'hôpital le plus proche. Les doses de nicotine tolérées par les fumeurs adultes lors du traitement peuvent provoquer une intoxication sévère, voire **mortelle**, chez les **enfants**.

Les symptômes du surdosage sont l'envie de vomir (nausées), les vomissements, l'excès de salive, les douleurs à l'estomac, la diarrhée, les sueurs, les maux de tête, les étourdissements, la diminution de l'acuité auditive et une faiblesse générale. A doses élevées, ces symptômes peuvent s'accompagner d'une pression artérielle basse, d'un pouls faible et irrégulier, d'une gêne respiratoire, d'une fatigue extrême, d'un collapsus cardiovasculaire et de convulsions.

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

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.

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE peut produire les mêmes effets indésirables que les autres formes de nicotine. En général, les effets indésirables sont liés à la dose que vous prenez.

Effets liés à l'arrêt du tabac (sevrage nicotinique)

Certains des effets indésirables que vous présentez lorsque vous arrêtez de fumer peuvent être des symptômes de sevrage dus à la réduction des apports nicotiniques.

Ces effets comprennent :

· irritabilité, agressivité, impatience ou frustration,

· anxiété, agitation ou difficultés à se concentrer,

· insomnies ou troubles du sommeil,

· augmentation de l'appétit ou prise de poids,

· humeur dépressive,

· besoin impérieux de fumer (envies irrésistibles),

· fréquence cardiaque réduite,

· saignement des gencives, ou ulcères de la bouche

· étourdissements ou sensations d'ébriété,

· toux, gorge douloureuse, nez bouché ou écoulement nasal.

· constipation

Si vous remarquez l'un de ces effets indésirables rares mais graves, arrêtez de prendre NICORETTESPRAY MENTHE VERTE et contactez un médecin immédiatement (signes d'œdème de Quincke) :

· gonflements du visage, de la langue ou du pharynx,

· difficulté à avaler,

· urticaire et difficultés à respirer.

Très fréquent : affecte plus d'un utilisateur sur 10

· hoquets (particulièrement fréquents),

· maux de tête, nausées (envies de vomir),

· irritation de la gorge

Fréquent : affecte jusqu’à 1 utilisateur sur 10

· effets localisés tels qu’une sensation de brûlure, une inflammation de la bouche, une altération du goût

· sécheresse de la bouche ou quantités accrues de salive,

· dyspepsie,

· douleur ou gêne au niveau du ventre (abdomen),

· vomissements, flatulence ou diarrhée,

· sensation de fatigue,

· hypersensibilité (allergie)

· picotements

· toux

Peu fréquent : affecte jusqu’à 1 utilisateur sur 100 :

· effets au niveau du nez tels nez bouché, éternuements

· respiration sifflante (bronchospasme), ou impression que la respiration demande plus d'efforts que d'habitude (dyspnée), serrement de gorge

· bouffées de chaleur (rougeurs du visage), ou transpiration excessive,

· effets au niveau de la bouche tels que fourmillements dans la bouche, inflammation de la langue, ulcères de la bouche, lésions de la muqueuse buccale, ou changements du son de votre voix, douleurs dans la bouche et la gorge, éructation, saignement des gencives

· palpitations (sensibilité inhabituelle à vos battements de cœur), augmentation de la fréquence cardiaque, hypertension artérielle

· éruptions et/ou démangeaisons (prurit, urticaire) cutanées.

· cauchemars

· gêne et douleur thoraciques

· faiblesse, sensation de malaise

· nez qui coule

Rare : affecte jusqu’à 1 utilisateur sur 1 000

· difficulté à avaler, diminution des sensations dans la bouche

· haut-le-cœur

Fréquence inconnue : la fréquence ne peut être estimée sur la base des données disponibles

· vision floue, augmentation de la production de larmes (larmoiement)

· sécheresse de la gorge, gêne au niveau de l'estomac, douleurs sur les lèvres

· rougeur de la peau

· réactions allergiques comprenant le gonflement du visage et de la bouche (œdème de Quincke ou anaphylaxie).

· un rythme cardiaque rapide et irrégulier (fibrillation auriculaire)

· convulsions

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 NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale ?

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

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur le distributeur et sur l'emballage extérieur. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

A conserver à une température ne dépassant pas 30°C.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement, notamment le milieu aquatique dans le cas de la nicotine.

6. CONTENU DE L'EMBALLAGE ET AUTRES INFORMATIONS

Ce que contient NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale

· La substance active est :

Nicotine..... 1 mg
Pour une pulvérisation.

· Les autres composants sont :

Propylèneglycol (E1520), éthanol anhydre, trométamol, poloxamère 407, glycérol (E422), bicarbonate de sodium, lévomenthol, arôme menthe verte, sucralose, acésulfame potassique, butylhydroxytoluène (E321), acide chlorhydrique (ajustement du pH) et eau purifiée.

Qu'est-ce que NICORETTESPRAY MENTHE VERTE 1 mg/dose, solution pour pulvérisation buccale et contenu de l'emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme d'une solution buccale dans un flacon en plastique contenu dans un distributeur muni d'une pompe pour pulvérisation mécanique. Le distributeur est équipé d'un système de sécurité enfant.

Chaque flacon contient 13,2 mL de solution permettant de fournir 150 doses, chacune contenant 1 mg de nicotine.

NICORETTESPRAY MENTHE VERTE se présente en boîte de 1 ou 2 distributeurs.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

KENVUE FRANCE
41 RUE CAMILLE DESMOULINS
92130 ISSY LES MOULINEAUX

Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché

KENVUE FRANCE
41 RUE CAMILLE DESMOULINS
92130 ISSY LES MOULINEAUX

Fabricant

McNeil AB
Norrbroplatsen 2 Helsingborg 254 42
SUEDE

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

Sans objet.

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

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

Autres

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

CONSEILS D'EDUCATION SANITAIRE :

S'arrêter de fumer le plus tôt possible entraîne des bénéfices immédiats pour la santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer même si on a fumé longtemps et beaucoup.

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.

Par ailleurs, dans les maladies cardiaques ou artérielles (angine de poitrine, artérite des membres inférieurs...), il est particulièrement impératif de réussir à arrêter de fumer.

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...

Evitez 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

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ? · dans les 5 minutes : 3 · de 6 à 30 minutes : 2 · de 31 à 60 minutes : 1 · après 60 minutes : 0	
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ? · oui : 1 · non : 0	
A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de	

renoncer ? · la première : 1 · une autre : 0	
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? · 10 ou moins : 0 · 11 à 20 : 1 · 21 à 30 : 2 · 31 ou plus : 3	
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ? · oui : 1 · non : 0	
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 nicotiniques 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 nicotiniques 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 de 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 votre 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.

Si vous avez recommencé à fumer, ne vous découragez pas, l'expérience montre que vos chances de succès augmentent après une ou plusieurs tentatives d'arrêt.