

Les formes orales : **Les gommes**

Quelle que soit la forme choisie, leur efficacité est identique

ESSENTIEL À SAVOIR



- Dosages existants : **2 mg et 4 mg.**
- **Selon les marques, certains arômes peuvent contenir des traces d'alcool** (0,009 mg à 0,616 mg d'alcool par gomme).
- Dose moyenne journalière : **8 à 12 gommes/jour** (s'il vous est difficile de ne pas dépasser cette dose journalière, revoir la dose du/des patchs).
- Ne pas dépasser **30 gommes/jour.**
- Mode d'action : apport de la nicotine dans le sang, par l'intermédiaire de la muqueuse buccale, **l'effet se fait sentir progressivement au bout de 20 minutes en moyenne.**

Astuces :

- A prendre en cas de signes de manque (envie très forte de fumer) ou sous-dosage.
- Éviter de boire du café ou du jus de fruits (acide) avant et pendant la prise des gommes, car ces boissons diminuent leur efficacité.
- A prendre en prévision d'une situation à "risque" d'envie de fumer (situations stressantes, lieu non fumeur...).

MODE D'EMPLOI



Ce **ne sont pas** des chewing-gums !



- **Mâcher la gomme très lentement** jusqu'à l'apparition d'un goût prononcé.
- **Placer la gomme entre la joue et la gencive pendant quelques minutes.**
- Quand le **goût s'estompe reprendre les mastications.**
- **Alterner pauses et mastications.**



Au delà de 30 minutes environ, la gomme ne délivre plus de nicotine.



Une mastication trop intense peut entraîner une libération trop rapide de la nicotine et provoquer des sensations de brûlures gastriques et des hoquets.
Les gommes sont contre-indiquées en cas de port d'appareil dentaire ou de lésions dans la bouche.