

“Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”

Les formes orales : **Les comprimés/pastilles**

Quelle que soit la forme choisie, leur efficacité est identique

ESSENTIEL À SAVOIR

- Dosages existants : **1 mg, 1,5 mg, 2 mg, 2,5 mg et 4 mg.**
- Dose moyenne journalière : **8 à 12 comprimés/jour** (s'il est difficile de ne pas dépasser cette dose journalière, revoir la dose du/des patchs).
- Ne pas dépasser **30 comprimés/jour.**
- Mode d'action : apport de la nicotine, par la muqueuse buccale, la nicotine n'est pas efficace si elle est avalée. **L'effet se fait sentir en quelques minutes.**

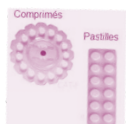
Astuces :

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

MODE D'EMPLOI



Ne jamais croquer.



- **Placer entre la joue et la gencive.**
- **Laisser fondre** jusqu'à dissolution complète en le **déplaçant régulièrement d'un côté à l'autre** de la bouche.



Dissolution complète en 20 à 30 minutes.

