

“Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”

 **Les formes orales : Les comprimés sublinguaux**
Quelle que soit la forme choisie, leur efficacité est identique

ESSENTIEL À SAVOIR

- Dosage existant : **2 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 : absorption rapide 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 sublingual, 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 sous la langue.**
- **Laisser fondre** pour une absorption lente et régulière de la nicotine.



Dissolution complète en 20 à 30 minutes.

