

# “Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”

## 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.**
- Dose moyenne journalière : **8 à 12 gommes/jour** (s'il 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" (situations stressantes, lieu non fumeur...) ou d'envie de fumer.

### 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.**



**Selon les marques, certains arômes peuvent contenir des traces d'alcool** (0,009 mg à 0,616 mg d'alcool par gomme).

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.

