

“Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”

Les formes orales : L'inhaleur

— Quelle que soit la forme choisie, leur efficacité est identique

ESSENTIEL À SAVOIR



- Dosage existant : **1 cartouche** contient **10 mg de nicotine**.
- Dose moyenne journalière : **selon les besoins, la fréquence et l'intensité des aspirations**.
- Ne pas dépasser **12 cartouches/jour**.
- Permet de **reproduire le geste de la cigarette** sans les méfaits de la fumée du tabac. Ce dispositif n'est pas une vape.
- 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**.
- Utilisable même **en cas de problèmes respiratoires ou maladies pulmonaires**.
- **L'inhaleur n'est pas remboursé**.

Astuces :

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

MODE D'EMPLOI



Ce dispositif se présente sous la forme d'un embout en plastique blanc qui s'ouvre en deux pour recevoir une cartouche transparente, interchangeable, contenant un tampon imprégné de nicotine.



Ouvrir l'embout et placer la cartouche dans l'embout.



- **Aspirer doucement** par l'embout l'air chargé de microgouttelettes de nicotine : **permet d'aspirer de la nicotine par petites « bouffées »**.
- **Garder la bouffée en bouche, « Crapoter »**.



Ce dispositif s'utilise à chaque fois que le besoin de fumer se fait sentir.



Changer la cartouche dès que le goût en bouche s'estompe.

