

“Mémo arrêter ou diminuer le tabac confortablement”



Les formes orales : **Le spray buccal**

Quelle que soit la forme choisie, leur efficacité est identique

ESSENTIEL À SAVOIR



- Dosage existant : Chaque pulvérisation **délivre 1 mg de nicotine**.
- 1 flacon contient 150 doses.
- Dose moyenne journalière : **4 pulvérisations par heure** maximum.
- Ne pas dépasser **2 pulvérisations par prise** et **64 pulvérisations par tranche de 24 heures**.
- Mode d'action : absorption très 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 secondes**.
- Sprays remboursés : Nicotine EG 1 mg/dose et Nicorette Spray 1 mg/dose

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 spray buccal, 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



- **Diriger le spray vers l'intérieur de la joue.**
- Appuyer sur le pulvérisateur pour **libérer une dose** dans votre bouche.
- **Puis avec la langue, répartir les gouttelettes sur la muqueuse buccale.**



Commencer par une pulvérisation, et si l'envie de fumer ne disparaît pas après quelques minutes, **utiliser une deuxième pulvérisation**. Si 2 pulvérisations sont nécessaires, les doses ultérieures peuvent comporter 2 pulvérisations consécutives.
La plupart des fumeurs utilisent **environ 1 ou 2 pulvérisations toutes les 30 minutes à 1 heure**.



Mise en garde : **chaque pulvérisation contient 7 mg d'alcool** (le principe de précaution suggère d'orienter les femmes enceintes ou les personnes en sevrage d'alcool vers des substituts nicotiniques sans alcool).

Le spray peut générer des sensations de brûlure sur une muqueuse buccale lésée.



Rappel : Ne pas inhaler afin que le produit n'entre pas dans les voies respiratoires.

