

NOTICE

ANSM - Mis à jour le : 28/02/2011

Dénomination du médicament

NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique
Nicotine

Encadré

Veillez lire attentivement cette notice avant de utiliser ce médicament. Elle contient des informations importantes pour votre traitement.

Si vous avez d'autres questions, si vous avez un doute, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Ce médicament peut être obtenu sans ordonnance. Cependant, vous devez toujours utiliser NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique avec précaution pour obtenir les meilleurs résultats.
- Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez besoin de plus d'informations et de conseils, adressez-vous à votre pharmacien.
- Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si vous ressentez un des effets mentionnés comme étant grave, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.
- Vous devez consulter un médecin si vous ne pouvez pas vous abstenir de fumer après 6 mois de traitement par NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique.

Sommaire notice

Dans cette notice :

1. QU'EST-CE QUE NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT D'UTILISER NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?
3. COMMENT UTILISER NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?
4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?
6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

1. QU'EST-CE QUE NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Classe pharmacothérapeutique

NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique appartient à la gamme de médicaments destinés à vous aider à arrêter de fumer.

Indications thérapeutiques

Ce médicament est indiqué dans le traitement de la dépendance tabagique afin de soulager les symptômes du sevrage nicotinique chez les sujets désireux d'arrêter de fumer.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT D'UTILISER NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?

Liste des informations nécessaires avant la prise du médicament

Sans objet.

Contre-indications

N'utilisez jamais NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique dans les cas suivants:

- si vous êtes allergique à la substance active ou à l'un des autres composants contenus dans NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique,
- si vous ne fumez pas ou si vous êtes un fumeur occasionnel,
- si vous souffrez d'une affection de la peau pouvant gêner l'utilisation d'un système transdermique.

EN CAS DE DOUTE, IL EST INDISPENSABLE DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN

Précautions d'emploi ; mises en garde spéciales

Faites attention avec NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique

Afin de réussir à arrêter de fumer, **l'arrêt complet du tabac est indispensable.**

[Lisez attentivement les conseils d'éducation sanitaire.](#)

- Certaines maladies nécessitent un examen ainsi qu'un suivi médical avant d'utiliser ce médicament. Ainsi, en cas de:
 - insuffisance hépatique et/ou insuffisance rénale sévère ou modérée,
 - ulcère gastrique ou duodénal en évolution,

il est indispensable de consulter votre médecin avant d'utiliser ce médicament.

- Il est impératif de tenir le dispositif transdermique hors de portée des enfants avant et après utilisation.

Après utilisation, il est recommandé de plier le dispositif transdermique sur lui-même avant de le jeter.

En effet, la dose thérapeutique destinée à l'adulte pourrait provoquer une intoxication grave voire mortelle chez l'enfant.

- Certains signes traduisent un *sous-dosage*. Si vous ressentez, malgré le traitement, une sensation de "manque" comme notamment:
 - besoin impérieux de fumer,
 - irritabilité, troubles du sommeil,
 - agitation ou impatience,
 - difficulté de concentration,

Consultez votre médecin ou votre pharmacien. En effet il est peut-être nécessaire de modifier la posologie du médicament.

- Certains signes peuvent traduire un surdosage. En cas d'apparition de signes de surdosage, tels que:
 - nausées, douleurs abdominales, diarrhée,
 - hypersalivation,
 - sueurs, céphalées, étourdissements, baisse de l'audition,
 - faiblesse générale,

Il est impératif d'adapter le traitement en vous aidant de l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

En cas d'association du dispositif transdermique NICORETTESKIN avec les formes orales de substituts nicotiniques telles que la gomme à mâcher NICORETTE 2 mg ou l'inhalateur NICORETTE 10 mg, référez-vous à la notice de chacun de ces médicaments.

EN CAS DE DOUTE NE PAS HESITER A DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.

Interactions avec d'autres médicaments

Prise ou utilisation d'autres médicaments:

Si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Cela est particulièrement important si vous prenez des médicaments qui contiennent de la théophylline, de la tacrine, de la clozapine, du ropinirole, de la flecaïnide ou de la pentazocine.

Interactions avec les aliments et les boissons

Sans objet.

Interactions avec les produits de phytothérapie ou thérapies alternatives

Sans objet.

Utilisation pendant la grossesse et l'allaitement

Grossesse

Il est important d'arrêter de fumer pendant votre grossesse pour vous et votre enfant.

Le traitement par les substituts nicotiniques pendant la grossesse nécessite un avis et un suivi médical. Vous devez donc consulter le professionnel de santé qui suit votre grossesse ou votre médecin habituel ou encore un médecin au sein d'un centre spécialisé dans le sevrage tabagique.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Allaitement

L'utilisation de ce médicament est déconseillée pendant l'allaitement.

Cependant, si vous désirez vous arrêter de fumer et allaiter votre enfant, prenez l'avis de votre médecin ou d'un médecin au sein d'un centre spécialisé dans le sevrage tabagique.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Sportifs

Sans objet.

Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules ou à utiliser des machines

Sans objet.

Liste des excipients à effet notoire

Sans objet.

3. COMMENT UTILISER NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?

Instructions pour un bon usage

Vous devez toujours utiliser NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique exactement comme il est indiqué dans cette notice. En cas d'incertitude, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Posologie, Mode et/ou voie(s) d'administration, Fréquence d'administration et Durée du traitement

Posologie

Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 15 ans.

Trois tailles de dispositifs transdermiques sont disponibles: 9; 13,5; 22,5 cm², correspondant à 3 dosages différents: 10 mg/16 heures, 15 mg/16 heures, 25 mg/16 heures.

Le dispositif transdermique doit être appliqué sur une partie saine de la peau le matin au lever, et retiré le soir au coucher, soit environ 16h plus tard. Le traitement imite les fluctuations de nicotine durant la journée chez le fumeur, sans administration de nicotine la nuit. L'administration de nicotine la journée par le dispositif transdermique ne provoque pas les troubles du sommeil constatés lors d'une administration de nicotine pendant la nuit.

- Il est recommandé aux *fumeurs fortement dépendants* (score au test de Fagerström ≥ 7) de commencer avec le dispositif transdermique 25 mg/16 heures. Un dispositif transdermique sera appliqué quotidiennement le matin et retiré le soir, pendant 8 semaines.
- Une réduction des doses est ensuite initiée. Un dispositif transdermique de 15 mg/16 heures est utilisé quotidiennement pendant 2 semaines, puis un dispositif transdermique 10 mg/16 heures pendant également 2 semaines.
- Il est recommandé aux *fumeurs moyennement dépendants* (score au test de Fagerström 5 et 6, de commencer par l'étape 2 avec le dispositif transdermique 15 mg/16 heures.
 - Si l'arrêt du tabac est obtenu la première semaine avec le dosage 15 mg/16 heures, un dispositif transdermique sera appliqué quotidiennement le matin et retiré le soir, pendant 8 semaines puis un dispositif transdermique de 10 mg/16 heures sera appliqué pendant 4 semaines.
 - Si après 1-7 jours d'utilisation du dispositif transdermique 15 mg/16 heures, les signes de manque persistent, il est recommandé d'utiliser un dispositif transdermique 25 mg/16 heures et de poursuivre le traitement selon le schéma des patients fortement dépendants (voir « fumeurs fortement dépendants »).
- Il est recommandé aux *fumeurs faiblement dépendants* (score au test de Fagerström 3 et 4) de commencer par l'étape 2 avec le dispositif transdermique 15 mg/16 heures appliqué quotidiennement pendant 8 semaines et de poursuivre par un dispositif transdermique 10 mg/16 heures appliqué pendant 4 semaines.

Fumeurs à fortement dépendants

Fumeurs fortement dépendants (test de Fagerström ≥ 7)			Fumeurs moyennement dépendants (test de Fagerström 5-6)			Fumeurs faiblement dépendants (test de Fagerström 3-4)		
Etape 1	NICORETTESKIN 25 mg/16 heures	8 premières semaines						
Etape 2	NICORETTESKIN 15 mg/16 heures	2 semaines suivantes	Etape 2	NICORETTESKIN 15 mg/16 heures	8 premières semaines (NB: si le tabagisme persiste ou s'il y a une forte consommation de formes orales de substituts, se reporter dès la première semaine sur l'étape 1 du schéma « fumeur fortement dépendant »)	Etape 2	NICORETTESKIN 15 mg/16 heures	8 premières semaines
Etape 3	NICORETTESKIN 10 mg/16 heures	2 dernières semaines	Etape 3	NICORETTESKIN 10 mg/16 heures	4 semaines suivantes	Etape 3	NICORETTESKIN 10 mg/16 heures	4 semaines suivantes

L'ensemble du traitement doit durer au moins 3 mois.

La durée du traitement peut cependant varier en fonction de la réponse individuelle.

Il est recommandé de ne pas utiliser les dispositifs transdermiques au-delà de 6 mois. Certains "ex-fumeurs" peuvent cependant nécessiter une durée de traitement plus longue afin d'éviter la rechute.

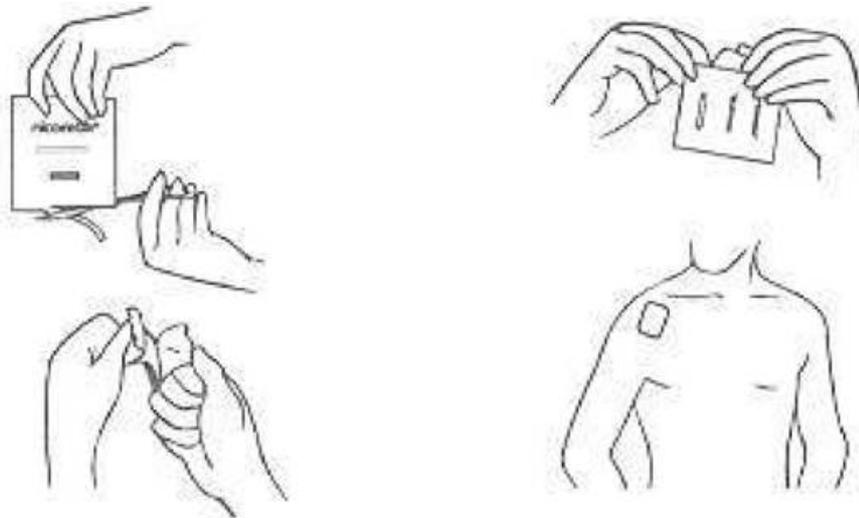
Si pendant votre traitement vous continuez de ressentir des envies irrésistibles de fumer ou si votre traitement a échoué, CONSULTEZ VOTRE MEDECIN.

Il pourra vous conseiller d'associer les dispositifs transdermiques NICORETTESKIN à des formes orales de substitution (gommes à mâcher NICORETTE 2 mg ou inhaleur NICORETTE 10 mg).

Mode d'administration

- Lavez-vous les mains avant d'appliquer le dispositif transdermique
- Ouvrez le sachet à l'aide d'une paire de ciseaux et sortez le dispositif transdermique.
- Appliquez le dispositif transdermique immédiatement après ouverture sur une surface de peau sèche, sans lésion cutanée et où la pilosité est rare (hanche, partie supérieure du bras ou poitrine).

- Retirez autant que possible une partie de la feuille en aluminium. Evitez le plus possible de toucher la surface collante du dispositif transdermique avec les doigts.
- Appliquez la partie collante avec les doigts et retirez la partie restante de feuille aluminium.
- Pressez fermement le dispositif transdermique sur la peau avec les doigts.
- Frottez fermement avec les doigts sur les bords pour que le dispositif transdermique colle correctement.
- Le dispositif transdermique doit être appliqué le matin et retiré au moment du coucher, soit environ 16 heures plus tard.
- Le site d'application devra être changé chaque jour en évitant si possible de replacer le dispositif transdermique au même endroit pendant quelques jours.
- Il est indispensable de plier le dispositif transdermique sur lui-même après utilisation avant de le jeter dans un endroit sûr.
- Tout dispositif transdermique utilisé ou non doit être tenu hors de la portée des enfants.
- Au cours de la manipulation, éviter le contact avec les yeux, le nez et se laver les mains après application.
- Ne pas couper le dispositif transdermique.
- En cas de bain de mer ou de piscine prolongé, vous avez 2 possibilités:
 - Avant le bain, retirez le dispositif transdermique et remplacez-le immédiatement sur son support. Il pourra être recollé sur une peau bien séchée.
 - Recouvrez le dispositif transdermique d'un pansement adhésif étanche pendant la durée du bain.
- En cas de douche courte, le dispositif transdermique peut être maintenu en place en évitant de diriger le jet de la douche dessus.



Durée du traitement

La durée d'utilisation est limitée à 6 mois.

En cas de persistance de la sensation de manque ou en cas de difficulté à arrêter ce médicament, consultez votre médecin.

Symptômes et instructions en cas de surdosage

Si vous avez utilisé plus de NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique que vous n'auriez dû:

En cas de surdosage accidentel ou si un enfant a sucé ou s'est appliqué un dispositif transdermique CONTACTEZ UN MEDECIN OU UN SERVICE D'URGENCE.

Une intoxication grave peut survenir et se manifester par une hypotension, un pouls faible et irrégulier, une gêne respiratoire, une prostration, un collapsus cardiovasculaire et des convulsions.

Instructions en cas d'omission d'une ou de plusieurs doses

Sans objet.

Risque de syndrome de sevrage

Sans objet.

4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?

Description des effets indésirables

Comme tous les médicaments, NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet.

Effets indésirables très fréquents:

- Démangeaisons au point d'application.

Effets indésirables fréquents:

- Etourdissements maux de tête,
- Troubles digestifs, nausées, vomissements,
- Rougeurs au point d'application,

Effets indésirables peu fréquents:

- Palpitations,
- Urticaire

Effets indésirables très rares:

- Fibrillation auriculaire réversible

Des étourdissements, des maux de tête, des troubles du sommeil, des aphtes buccaux peuvent être liés à l'arrêt du tabac et non à votre traitement.

En cas d'association du dispositif transdermique NICORETTESKIN avec les gommes à mâcher NICORETTE 2 mg ou l'inhalateur NICORETTE 10 mg, référez-vous à la notice de chacun de ces médicaments.

Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si certains effets indésirables deviennent graves, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

5. COMMENT CONSERVER NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?

Tenir hors de la portée et de la vue des enfants.

Date de péremption

Ne pas utiliser NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique après la date de péremption figurant sur la boîte et sur le sachet. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

Conditions de conservation

A conserver à une température ne dépassant pas 30°C.

Si nécessaire, mises en garde contre certains signes visibles de détérioration

Les médicaments ne doivent pas être jetés au tout à l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien ce qu'il faut faire des médicaments inutilisés. Ces mesures permettront de protéger l'environnement.

6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES**Liste complète des substances actives et des excipients****Que contient NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique ?****La substance active est:**

Nicotine 15,75 mg

Pour un dispositif transdermique 9 cm².

Un dispositif transdermique délivre 10 mg de nicotine pendant 16 heures.

Les autres composants sont:

Triglycérides à chaîne moyenne

Copolymère basique de méthacrylate de butyle

Pellicule de téréphtalate de polyéthylène (PET)

Matrice Acrylate

Solution adhésive de copolymère acrylique

Hydroxyde de potassium

Croscarmellose sodique

Acétylacétonate d'aluminium

Feuille de protection détachable

Pellicule de téréphtalate de polyéthylène (PET) aluminisée sur 1 face et siliconée sur les 2 faces.

Chaque dispositif transdermique est emballé dans un sachet-dose laminé thermoscellé constitué de papier, d'une pellicule PET, d'un copolymère nitrile acrylique et d'aluminium.

Forme pharmaceutique et contenu**Qu'est-ce que NICORETTESKIN 10 mg/16 heures, dispositif transdermique et contenu de l'emballage extérieur ?**

Dispositif transdermique (boîte de 7, 14 ou 28).

Dispositif transdermique semi-transparent, beige, constitué d'une couche externe, d'une couche source de nicotine, d'une couche adhésive et d'une feuille de protection détachable siliconée et aluminisée.

Nom et adresse du titulaire de l'autorisation de mise sur le marché et du titulaire de l'autorisation de fabrication responsable de la libération des lots, si différent**Titulaire**

JOHNSON & JOHNSON SANTE BEAUTE FRANCE

1, rue Camille Desmoulins
92130 ISSY-LES-MOULINEAUX

Exploitant

JOHNSON & JOHNSON SANTE BEAUTE FRANCE

1, rue Camille desmoulins
92130 ISSY-LES-MOULINEAUX

Fabricant

LTS LOHMANN THERAPIE-SYSTEME AG (LTS)

LOHMANNSTR. 2
56626 ANDERNACH
ALLEMAGNE

ou

MCNEIL AB

NORRBROPLATSEN 2
25109 HELSINGBORG
SUEDE

Noms du médicament dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen

Sans objet

Date d'approbation de la notice

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le {date}.

AMM sous circonstances exceptionnelles

Sans objet.

Informations Internet

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'Afssaps (France).

Informations réservées aux professionnels de santé

Sans objet.

Autres

CONSEILS D'EDUCATION SANITAIRE:

S'arrêter de fumer le plus tôt possible entraîne des bénéfices immédiats pour la santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer même si on a fumé longtemps et beaucoup.

Dès que vous arrêterez de fumer:

- Vous n'absorberez plus les substances irritantes et toxiques de la cigarette,
- vous pourrez constater certaines améliorations: disparition progressive des maux de tête, de la toux, de l'irritation de la gorge, des essoufflements,
- vous aurez souvent la satisfaction de retrouver un meilleur sommeil, la saveur des aliments, les odeurs et d'améliorer vos performances physiques,
- vous diminuerez vos risques de développer un cancer du poumon ou une maladie cardiovasculaire.

Par ailleurs, dans les maladies cardiaques ou artérielles (angine de poitrine, artérite des membres inférieurs...), il est particulièrement impératif de réussir à arrêter de fumer.

Qu'est-ce que la dépendance tabagique ?

La dépendance au tabac est double:

· Dépendance psychologique:

Fumer une cigarette entraîne un rituel de gestes automatiques et répétitifs associé à des circonstances particulières (plaisir, réponse au stress, stimulation intellectuelle, soutien pour le moral, besoin du geste de convivialité). Il s'agit de la dépendance psychologique et comportementale.

· Dépendance physique:

Le besoin de l'organisme en nicotine est dû aux effets de cette substance sur le système nerveux. Il s'agit de la dépendance physique. La non-satisfaction de ce besoin entraîne une sensation de manque (voir description dans le chapitre « Comment surmonter votre dépendance physique ? »). Les substituts nicotiniques visent à traiter cette dépendance.

Comment surmonter votre dépendance psychologique ?

- L'arrêt complet du tabac est nécessaire pour augmenter vos chances de succès, mais de plus:
 - Choisissez un jour J dans la période qui vous paraît la plus favorable.
 - Jetez votre dernier paquet de cigarettes, votre briquet et rangez vos cendriers.
 - Dans un couple de fumeurs, il est préférable que la tentative d'arrêt soit faite en même temps par les deux conjoints.

· Prévendez vos proches et vos collègues de travail que vous cessez de fumer. Demandez-leur de respecter votre décision (ne pas fumer près de vous, ne plus vous proposer de cigarettes).

· Préparez-vous à faire face au désir de fumer. Il peut survenir brutalement et de manière intense surtout pendant les premières semaines après l'arrêt du tabac, mais ne dure pas plus de 3 ou 4 minutes.

Vous devez prévoir ce que vous ferez dans ce cas là et agir très vite pour ne pas « craquer » comme par exemple:

- boire un grand verre d'eau,
- mâcher un chewing-gum,
- compter jusqu'à 100,
- faire quelques respirations profondes,
- sortir de la pièce,
- changer d'activité...

· Evitez les situations associées à la prise de cigarettes (café, apéritif,...), évitez les tentations (installez-vous avec les non-fumeurs).

Trouvez des compensations à la cigarette (loisirs, sport, activité culturelle...).

Comment surmonter votre dépendance physique ?

Si vous êtes dépendant à la nicotine, le succès de votre démarche peut nécessiter l'utilisation de substituts nicotiniques.

Afin d'évaluer votre niveau de dépendance, le test de Fagerström vous est proposé.

TEST DE FAGERSTROM

<p>Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?</p> <ul style="list-style-type: none"> · dans les 5 minutes: 3 · de 6 à 30 minutes: 2 · de 31 à 60 minutes: 1 · après 60 minutes: 0 <p>Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?</p> <ul style="list-style-type: none"> · oui: 1 · non: 0 <p>A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?</p> <ul style="list-style-type: none"> · la première: 1 · une autre: 0 <p>Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?</p> <ul style="list-style-type: none"> · 10 ou moins: 0 · 11 à 20: 1 · 21 à 30: 2 · 31 ou plus: 3 <p>Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> · oui: 1 · non: 0 <p>Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?</p> <ul style="list-style-type: none"> · oui: 1 · non: 0 <p>TOTAL DES POINTS</p>	
--	--

· **Score de 0 à 2:** vous n'êtes pas dépendant à la nicotine.

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir besoin de substitut nicotinique.

Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

· **Score de 3 à 4:** vous êtes faiblement dépendant à la nicotine.

· **Score de 5 à 6:** vous êtes moyennement dépendant à la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite.

Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin afin qu'il vous aide à choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

· **Score de 7 à 10**: vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance à la nicotine. Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée.

Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Les troubles liés au sevrage peuvent persister longtemps et la durée du traitement devra être suffisante le plus souvent de un à trois mois.

Si vous ressentez, malgré le traitement, une sensation de « manque » persistante comme notamment:

- besoin impérieux de fumer,
- irritabilité, troubles du sommeil,
- agitation ou impatience,
- difficulté de concentration,

Prenez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien car une adaptation des doses peut être nécessaire.

Comment vous faire aider ?

· Le soutien des professionnels de santé

L'accompagnement, les conseils, le suivi que peuvent vous apporter votre médecin ou votre pharmacien seront précieux pendant les six premiers mois de votre arrêt du tabac. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique, en particulier si vous avez déjà échoué.

· Le soutien psychologique

Arrêter de fumer nécessite un environnement familial et social favorable. Si vous craignez que les difficultés soient trop importantes, un soutien psychologique ou un traitement temporaire peut vous aider.

· La diététique

Dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac, vous constaterez peut être une prise de poids modérée. Si vous avez des inquiétudes dans ce domaine, vous pouvez vous adresser à un professionnel de santé qui saura vous conseiller.

Vous avez recommencé à fumer, pourquoi ?

Considérez cette rechute comme un accident de parcours, comme un événement normal qui permet d'apprendre: la rechute n'est pas un échec.

Analysez les raisons pour lesquelles vous avez repris le tabac.

· A cause de la dépendance physique

Celle-ci peut avoir été mal prise en compte ou bien réapparaître au bout de plusieurs mois, à l'occasion, par exemple, de séjours prolongés dans des atmosphères enfumées.

· A cause d'une prise de poids jugée excessive

Il sera sans doute nécessaire de modifier un peu vos habitudes alimentaires avant votre prochaine tentative d'arrêt du tabac.

· **A cause d'une baisse de motivation**, à cause d'un événement douloureux ou d'une période difficile, à cause de difficultés psychologiques apparues à l'arrêt du tabac (dépression, anxiété...), à cause d'une situation très tentante. Comprenez la raison de cette rechute pour la prévenir si possible lors de votre prochaine tentative.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel de santé ou à recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Si vous avez recommencé à fumer, ne vous découragez pas, l'expérience montre que vos chances de succès augmentent après une ou plusieurs tentatives d'arrêt.