

NiQuitin®

nicotine

NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol
NIQUITIN MENTHE FRAICHE 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol

Lisez attentivement cette notice et notamment les conseils d'éducation sanitaire que vous trouverez à la fin. Les informations que vous y trouverez sont importantes pour vous aider à arrêter de fumer.

Ce médicament est une spécialité d'AUTOMEDICATION qui peut être utilisée sans consultation ni prescription d'un médecin.

- 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 ou à votre médecin.
- Si les symptômes s'aggravent ou persistent, consultez un médecin.
- Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés sur cette notice, ou si vous ressentez un des effets mentionnés comme étant grave, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

Dans cette notice :

1. QU'EST-CE QUE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ET DANS QUEL CAS EST-IL UTILISÉ ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?
3. COMMENT PRENDRE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?
4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?
6. INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES.

1. QU'EST-CE QUE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ET DANS QUEL CAS EST-IL UTILISÉ ?

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 leur consommation de tabac.

Bien que l'arrêt définitif de la consommation de tabac soit préférable, ce médicament peut être utilisé dans :

- les cas où un fumeur s'abstient temporairement de fumer, une stratégie de réduction du tabagisme comme une étape vers l'arrêt définitif.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?

Si votre médecin vous a informé(e) d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant de prendre ce médicament.

Ne prenez jamais NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol :

- si vous ne fumez pas ou si vous êtes un fumeur occasionnel,
- si vous êtes allergique (hypersensible) à la nicotine ou à l'un des constituants.

Faites attention avec NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol :

Mises en garde

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 rénale sévère,
- ulcère de l'estomac ou du duodénum en évolution,

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

Il est impératif de tenir les gommages à mâcher hors de la portée des enfants.

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

Précautions d'emploi :

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, c'est-à-dire :

- nausées, douleurs abdominales, diarrhée,
- hyper salivation,
- sueurs, céphalées, étourdissement, 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.

Dans le cas où les porteurs de prothèses dentaires éprouveraient des difficultés à mâcher les gommages, il est recommandé d'arrêter le traitement et d'utiliser une autre forme pharmaceutique.

En raison de la présence de sorbitol (E420) et de maltitol liquide (E965), l'utilisation de ce médicament est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au fructose (maladie héréditaire rare).

Ce médicament contient du butylhydroxytoluène (E321) et peut provoquer une irritation locale de la muqueuse buccale.

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

Prise ou utilisation d'autres médicaments

Veuillez indiquer à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, même s'il s'agit d'un médicament obtenu sans ordonnance, car ce médicament peut modifier l'action de certains autres traitements.

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez :

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

Grossesse

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

L'arrêt du tabac pendant la grossesse nécessite un avis et un suivi médical. Vous devez donc consulter le médecin qui suit

votre grossesse ou votre médecin habituel ou encore un médecin au sein d'un centre spécialisé dans le sevrage tabagique.

Allaitement

Si vous fumez beaucoup et que vous n'envisagez pas d'arrêter de fumer, vous ne devez pas allaiter votre enfant, mais avoir recours à l'allaitement artificiel. L'utilisation de ce médicament doit être évitée 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.

Informations importantes concernant certains composants de NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol

Liste des excipients à effet notoire : sorbitol (E420), maltitol liquide (E965), butylhydroxytoluène (BHT) (E321).

3. COMMENT PRENDRE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?

Posologie

Réservé à l'adulte (à partir de 15 ans).

Le nombre de gommages à utiliser dépend de votre dépendance à la nicotine qui peut être évaluée au moyen du test de Fagerström.

Les gommages à mâcher dosées à 2 mg ne sont pas adaptées pour les fumeurs fortement ou très fortement dépendants à la nicotine (score au test de Fagerström de 7 à 10 : voir rubrique CONSEILS D'EDUCATION SANITAIRE).

Les gommages à mâcher dosées à 4 mg sont particulièrement adaptées pour les fumeurs fortement ou très fortement dépendants à la nicotine (score au test de Fagerström de 7 à 10 : voir rubrique CONSEILS D'EDUCATION SANITAIRE).

Arrêt complet du tabac

Le traitement de la dépendance à la nicotine se fait habituellement en 2 phases.

1^{re} phase

Mâcher une gomme chaque fois que l'envie de fumer apparaît.

Le nombre de gommages à mâcher dosées à 2 mg ou à 4 mg est généralement de 8 à 12 gommages par jour et ne doit en aucun cas dépasser 30 par jour pour les gommages à mâcher dosées à 2 mg et 15 par jour pour les gommages à mâcher dosées à 4 mg.

La durée de cette phase est d'environ 3 mois, mais peut varier en fonction de la réponse individuelle.

2^{de} phase

Quand l'envie de fumer est complètement surmontée, réduire progressivement le nombre de gommages mâchés par jour.

Le traitement sera arrêté lorsque la consommation est réduite à 1 à 2 gommages par jour.

Il est recommandé de ne pas utiliser les gommages à mâcher au-delà de 6 mois.

Abstinence temporaire du tabac

Mâcher une gomme chaque fois que l'envie de fumer apparaît.

Le nombre de gommages à mâcher dosées à 2 mg ou à 4 mg est généralement de 8 à 12 gommages par jour et ne doit en aucun cas dépasser 30 par jour pour les gommages à mâcher dosées à 2 mg et 15 par jour pour les gommages à mâcher dosées à 4 mg.

Réduction de la consommation de tabac

Dans la mesure du possible, alterner les gommages à la nicotine et les cigarettes.

Mâcher une gomme dès que l'envie de fumer apparaît afin de réduire au maximum la consommation de cigarettes et rester aussi longtemps que possible sans fumer.

Le nombre de gommages à mâcher par jour est variable et dépend de vos besoins. Néanmoins, il ne doit pas dépasser 30 gommages par jour pour les gommages à mâcher dosées à 2 mg et 15 gommages par jour pour les gommages à mâcher dosées à 4 mg.

Si une réduction de la consommation de cigarettes n'a pas été obtenue après 6 semaines de traitement, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

La réduction de la consommation du tabac doit vous conduire progressivement à un arrêt complet du tabac. Cet arrêt doit être tenté le plus tôt possible dans les 6 mois suivant le début du traitement. Si au-delà de 9 mois après le début du traitement, la tentative d'arrêt complet du tabac a échoué, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

Il est recommandé de ne pas utiliser les gommages au-delà de 6 mois.

Si vous avez l'impression que l'effet de ce médicament est trop fort ou trop faible, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Mode d'administration

VOIE BUCCALE

Pour être active, la nicotine contenue dans la gomme et libérée par mastication, doit être absorbée par la muqueuse buccale.

Si la nicotine est avalée avec la salive, elle est sans effet. Il est donc important de ne pas mâcher la gomme trop vigoureusement.

Ainsi, il convient de mâcher une première fois la gomme, puis la garder contre la joue environ 10 minutes : la gomme se ramollit et permet à la nicotine de se libérer progressivement, d'être absorbée par la muqueuse buccale, passant ainsi dans la circulation.

Puis mâcher très lentement la gomme (environ 20 fois en 20 minutes).

La gomme à mâcher doit être gardée en bouche pendant 30 minutes environ. Au-delà de 30 minutes, la gomme à mâcher ne délivrera plus de nicotine.

Durée de traitement

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

Si vous avez pris plus de NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol que vous n'auriez dû :

En cas de surdosage accidentel ou si un enfant avale une ou plusieurs gommages à mâcher : 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.

Si vous oubliez de prendre ce médicament : ne prenez pas de double dose pour compenser la dose simple que vous avez oubliée de prendre.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet.

• Possibilité de survenue de maux de tête, étourdissement, nausées, vomissements, troubles digestifs, hoquet, maux de gorge, irritation de la bouche, douleurs des mâchoires, risque d'altération d'appareil dentaire, rougeurs de la peau, urticaire, palpitations.

• Plus rarement survenue de trouble du rythme cardiaque ou de réactions allergiques.

• 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.

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration : Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance. Site internet : www.ansm.sante.fr. En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

5. COMMENT CONSERVER NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?

Tenir hors de la portée et de la vue des enfants.
Ne pas utiliser NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol après la date de péremption mentionnée sur la boîte.
A conserver à une température ne dépassant pas 25°C. Conserver les plaquettes thermoformées dans l'emballage d'origine, à l'abri de l'humidité.
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 permettent de protéger l'environnement.

6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

Que contient NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?

La substance active est :
Nicotine 2,00 mg
Sous forme de résinate de nicotine 10,90 mg
Pour une gomme à mâcher médicamenteuse.

Les autres composants sont :
Gomme, carbonate de calcium, sorbitol (E420), mannitol, maltitol liquide (E965), arôme menthe, carbonate de sodium anhydre, bicarbonate de sodium, glycérol, butylhydroxytoluène (BHT) (E321), acésulfame potassique, talc.

Agent d'enrobage : xylitol, acacia, dioxyde de titane (E171), arôme lévomenthol, arôme Eucamenthol, cire de carnauba, talc, eau purifiée.

Que contient NIQUITIN MENTHE FRAICHE 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol ?

La substance active est :
Nicotine 4,00 mg
Sous forme de résinate de nicotine 21,80 mg
Pour une gomme à mâcher médicamenteuse.

Les autres composants sont :
Gomme, carbonate de calcium, sorbitol (E420), mannitol, maltitol liquide (E965), arôme menthe, carbonate de sodium anhydre, bicarbonate de sodium, glycérol, jaune de quinoléine (E104), butylhydroxytoluène (BHT) (E321), acésulfame potassique, talc.

Agent d'enrobage : xylitol, acacia, dioxyde de titane (E171), arôme lévomenthol, arôme Eucamenthol, cire de carnauba, jaune de quinoléine (E104), talc, eau purifiée.

Qu'est-ce que NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg ou 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol et contenu de l'emballage extérieur ?

Ce médicament se présente sous forme de gomme à mâcher médicamenteuse.
Boîtes de 12, 24, 48 ou 96.
Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

Titulaire et exploitant
GLAXOSMITHKLINE SANTE GRAND PUBLIC

100, ROUTE DE VERSAILLES
BP 23
78164 MARLY-LE-ROI CEDEX

Fabricant

Pour NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol

FERTIN A/S

DANDYVEJ 19

DK 7100 VEJLE

DANEMARK

ou

CATALENT UK PACKAGING LIMITED

SEdge Close

HEADWAY

GREAT OAKLEY

CORBY

NORTHAMPTONSHIRE

NN18 8HS

ROYALME UNI

Pour NIQUITIN MENTHE FRAICHE 4 mg SANS SUCRE, gomme à mâcher médicamenteuse édulcorée au sorbitol et au xylitol

FERTIN A/S

DANDYVEJ 19

DK 7100 VEJLE

DANEMARK

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le 19 novembre 2013.

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

Conseils d'éducation 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.

Des 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, artère 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 nicotiques 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.

• Prévenez 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...

• Évitez les situations associées à la prise de cigarettes (café, après-midi...). 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 nicotiques.

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

TEST DE FAGERSTROM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	
• dans les 5 minutes : 3	
• de 6 à 30 minutes : 2	
• de 31 à 60 minutes : 1	
• après 60 minutes : 0	
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?	
• oui : 1	
• non : 0	
A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?	
• la première : 1	
• une autre : 0	
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	
• 10 ou moins : 0	
• 11 à 20 : 1	
• 21 à 30 : 2	
• 31 ou plus : 3	
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	
• oui : 1	
• non : 0	
Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?	
• oui : 1	
• non : 0	
TOTAL DES POINTS	

score de 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir besoin de substitut nicotique.

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 nicotiques 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 nicotiques 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 la 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.