

Appliquez correctement

- Collez le timbre sur une surface de la peau sèche et sans poils. Changez chaque jour l'emplacement où vous collez le timbre.

Respectez la durée du traitement

- Vous aurez beaucoup plus de chance de réussir votre arrêt si vous gardez le timbre pendant toute la durée nécessaire et si vous utilisez la bonne dose. N'hésitez pas à faire ajuster la dose en demandant conseil à un médecin, un pharmacien ou une infirmière praticienne.

Mesurez votre degré de dépendance à la nicotine

- Le timbre aide à se libérer de la dépendance physique à la nicotine. Il est essentiel de prendre la bonne dose. Cette dose se détermine en fonction de votre degré de dépendance à la nicotine. Couper le timbre est déconseillé.

Quels sont les effets indésirables du timbre?

- Maux de tête
- Vertige
- Nervosité
- Insomnie
- Perturbation du sommeil
- Nausées
- Rougeurs ou démangeaisons locales
- Les rougeurs disparaissent au bout de 48 heures après le retrait du timbre

Note : Décoller le timbre et consulter votre médecin pour signaler les situations suivantes : angine de poitrine, troubles du rythme cardiaque, mal de jambes ou si vous souffrez d'ulcères peptiques.

Contre-indications : Hypersensibilité connue à la nicotine - consultez un médecin immédiatement.

- Angine de poitrine instable ou évolutive
- Arythmies cardiaques
- Palpitations (fibrillation)
- Obstruction des artères périphériques (claudication intermittente)
- Brûlures d'estomac
- Irritation de la peau ou démangeaisons

Substituts de nicotine

Timbre de nicotine



Le timbre de nicotine s'applique sur la peau et diffuse lentement la nicotine à travers la peau. Le timbre fournit de la nicotine de façon plus constante et durable pendant la journée. Il permet de réduire ou d'éviter les symptômes de sevrage liés à l'arrêt de la cigarette.



Quels sont les avantages du timbre :

- Le timbre a l'avantage de pouvoir se combiner à d'autres médicaments. Il est possible de porter le timbre toute la journée, tout en consommant ponctuellement, une gomme ou une pastille de nicotine.
- Le timbre fournit de la nicotine plus lentement que la gomme et les comprimés, mais de façon plus constante et durable pendant la journée.
- Le timbre permet de soulager l'irritabilité, l'envie de grignoter, les sautes d'humeur, les difficultés de concentration, l'envie de fumer et d'autres désagréments qui peuvent survenir à l'arrêt du tabac.

Avant d'utiliser le timbre, consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous souffrez de l'un des problèmes suivants :

- Problèmes cardiaques
- Problèmes d'estomac ou ulcères
- Hyperthyroïdie
- Tension artérielle élevée
- Allergies aux médicaments
- Diabète nécessitant l'administration d'insuline
- Maladie du rein ou du foie
- Respiration sifflante, asthme ou problèmes pulmonaires chroniques
- Hypertension artérielle maligne
- Traitement pour problèmes de circulation sanguine
- Traitement pour problèmes de circulation cérébrale

1

10 ou moins	Phase initiale (Étape 2 : 14 mg)	Première réduction de la dose (Étape 3 : 7 mg)	Continuez ou cessez d'utiliser à la fin de la 10 ^e semaine.	Plus de 10	Phase initiale (Étape 1 : 21 mg)	Première réduction de la dose (Étape 2 : 14 mg)	Deuxième réduction de la dose (Étape 3 : 7 mg)
Un timbre par jour		Un timbre par jour		Un timbre par jour		Un timbre par jour	
Nombre de cigarettes par jour		De la 1 ^{re} à la 6 ^e semaine		Deuxième mois Semaines 7-8		Troisième mois Semaines 9-10	

Comment utiliser le timbre :

- Collez le timbre sur une surface de la peau sèche et sans poils (bras, tronc, omoplate).
- Changez chaque jour l'emplacement où vous collez le timbre.
- Respectez un intervalle d'une semaine avant de recoller le timbre dans la même zone.
- Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec le timbre, car il est imperméable.
- Lavez-vous les mains seulement avec de l'eau et évitez utiliser le savon après avoir colle le timbre.

Très important : vous aurez beaucoup plus de chances de réussir votre arrêt si vous gardez le timbre pendant toute la durée nécessaire et si vous utilisez la bonne dose.



3