



## GUIDE A L'USAGE DU FUTUR NON FUMEUR

**Félicitations !** Vous avez pris la décision d'arrêter de fumer.

Un premier grand pas !

Le tabac est un des facteurs aggravant de la parodontite, associant perte osseuse et déchaussement dentaire, dont vous êtes atteint. En arrêtant de fumer, vous stoppez le processus de dégradation et de perte osseuse pour permettre la cicatrisation.

Par conséquent, vous sauvez votre sourire !

Tout d'abords, sachez que chaque arrêt, qu'il soit d'un jour, d'un mois ou d'un an est bénéfique. C'est un pas de plus vers l'arrêt définitif du tabac.

Nous vous proposons, afin de vous accompagner au mieux, un protocole d'aide constitué :

- D'un guide d'utilisation du patch transdermique (dont la première boîte est remboursée dans son intégralité par la sécurité sociale et votre mutuelle)
- D'une recommandation chez un hypnothérapeute.

Nous ne proposons pas de solutions miracles, mais ces précieux conseils vous aideront à garder votre calme dans les moments de manque, ce qui vous empêchera de craquer aux premiers signes d'énervement.

Toute l'équipe du cabinet dentaire du CHAMBORD vous soutien dans votre démarche et reste à votre disposition en cas de perte de motivation.

# **BON COURAGE !**



## **UTILISATION DU PATCH TRANSDERMIQUE**

### **Mode d'emploi**

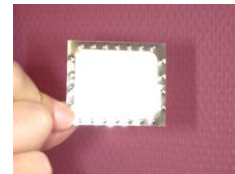
Vous êtes en possession d'un patch transdermique à diffusion continue de nicotine. En fonction de votre habitude de fumeur, vous allez appliquer le patch de 12h à 16 h par jour.

- Pour un petit à moyen fumeur (environ 10 cigarettes/jour maximum) : 1 patch/jour du réveil au coucher
- Pour un gros fumeur (1 paquet/jour en moyenne) : 1 patch et demi/jour pendant 16h maximum

**Nous vous préconisons une durée de traitement d'un mois minimum !**

### **Application du patch**

1. Sortez votre patch transparent de son emballage.
2. Décollez les deux languettes aluminium qui se trouve à l'arrière du dispositif.
3. Appliquez le patch sur une peau sèche et propre, en contact direct.
4. Pour les gros fumeurs, vous pouvez appliquer la moitié d'un deuxième Patch sous le premier. Attention, en cas de nausée, retirez la moitié Supplémentaire.



**Effets indésirables du sevrage nicotinique : nausées, cauchemars, variation de l'humeur... Si ces symptômes apparaissent, retirez votre dispositif transdermique et diminuez le dosage.**