

Dénomination du médicament

**NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam  
Nicotine**

Encadré

**Veillez lire 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.**

Ceci est un médicament autorisé et contrôlé (voir N° d'identification sur l'emballage extérieur) :

- Ce médicament peut être utilisé en automédication c'est-à-dire utilisé sans consultation ni prescription d'un médecin.
- Si les symptômes s'aggravent ou si de nouveaux symptômes apparaissent, demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.
- Cette notice est faite pour vous aider à bien utiliser ce médicament. Gardez là, vous pourriez avoir besoin de la relire.

Ne laissez pas ce médicament à la portée des enfants.

**Sommaire notice**

Que contient cette notice :

1. Qu'est-ce que NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ?
3. Comment prendre NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ?
6. Informations supplémentaires.

**1. QU'EST-CE QUE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg,  
comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ET DANS QUELS  
CAS EST-IL UTILISE ?**

## Classe pharmacothérapeutique

Sans objet.

## Indications thérapeutiques

Il 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 A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ?**

### Liste des informations nécessaires avant la prise du médicament

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

### Contre-indications

Ne prenez jamais NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam :

- si vous ne fumez pas ou si vous êtes un fumeur occasionnel,
- si vous êtes allergique à la nicotine ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6,
- en cas de phénylcétonurie (maladie héréditaire dépistée à la naissance), en raison de la présence d'aspartam,
- si vous êtes allergique (hypersensible) à l'arachide ou au soja, en raison de la présence d'huile de soja.

En cas de doute, il est indispensable de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien

### Précautions d'emploi ; mises en garde spéciales

Mises en garde et précautions d'emploi

Adressez-vous à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam.

Prendre des précautions particulières avec NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam :

## **Mises en garde spéciales**

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

Lisez attentivement les conseils d'éducation sanitaire

Ce médicament contient du mannitol (E421) et peut provoquer des troubles digestifs (diarrhée). L'utilisation de ce médicament est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit en lactase de Lapp ou un syndrome de malabsorption du glucose ou du galactose (maladies héréditaires rares).

- Certaines maladies nécessitent un examen ainsi qu'un suivi médical avant d'utiliser ce médicament. Ainsi, en cas de :

- o insuffisance hépatique et/ou rénale sévère,
- o 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 comprimés à sucer édulcorés 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 :

- o besoin impérieux de fumer,
- o irritabilité, troubles du sommeil,
- o agitation,
- o 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:

- o nausées, douleurs abdominales, diarrhée,
- o hypersalivation,
- o sueurs, céphalées, étourdissement, baisse de l'audition,
- o faiblesse générale,

**IL EST IMPERATIF D'ADAPTER LE TRAITEMENT EN VOUS AIDANT DE L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.**

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

#### **Interactions avec d'autres médicaments**

Autres médicaments et NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance.

#### **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**

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre ce 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.

#### **Sportifs**

Sans objet.

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

Sans objet.

#### **Liste des excipients à effet notoire**

NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam contient du mannitol (E421), de l'aspartam (E951), de l'arôme menthe (contient du lactose et des protéines de soja).

## **3. COMMENT PRENDRE NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ?**

#### **Instructions pour un bon usage**

Sans objet.

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

### Posologie

Réservé à l'adulte.

Chez les sujets de moins de 18 ans, ce médicament ne doit pas être utilisé sans une prescription médicale.

Le nombre de comprimés à utiliser chaque jour dépend de votre dépendance à la nicotine qui peut être évaluée au moyen du test de Fagerström ([voir CONSEILS D'EDUCATION SANITAIRE](#)).

Le comprimé à sucer dosé à 4 mg est indiqué chez les fumeurs faiblement ou moyennement dépendants à la nicotine, c'est-à-dire fumant leur cigarette au-delà des 30 minutes qui suivent le réveil.

- Arrêt complet du tabac

Le traitement de la dépendance à la nicotine se fait habituellement en 3 étapes.

Etape 1 Semaines 1 à 6	Etape 2 Semaines 7 à 9	Etape 3 Semaines 10 à 12	Pour aider à la poursuite du sevrage après les 12 semaines: 1 à 2 comprimés à sucer par jour seulement en cas de tentations fortes
Phase initiale de traitement	Suivi de traitement	Sevrage tabagique	
1 comprimé à sucer toutes les 1 à 2 heures	1 comprimé à sucer toutes les 2 à 4 heures	1 comprimé à sucer toutes les 4 à 8 heures	

Pendant les semaines 1 à 6, la posologie doit être au moins de 9 comprimés à sucer par jour.

Le nombre de comprimés à sucer ne doit en aucun cas dépasser 15 par jour.

- Abstinence temporaire du tabac

Sucer un comprimé chaque fois que l'envie de fumer apparaît.

Le nombre de comprimé dosé à 4 mg ne doit pas dépasser 15 comprimés par jour.

- Réduction de consommation de tabac

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

Sucer un comprimé 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 comprimés à sucer par jour est variable et dépend des besoins du patient. Néanmoins, il ne doit pas dépasser 15 par jour.

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 conduire progressivement le patient 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 comprimés à sucer au-delà de 6 mois.

## **Durée du traitement**

La durée totale du traitement ne doit pas dépasser 6 mois.

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

## **Mode d'administration**

Voie buccale.

Le comprimé à sucer doit être placé dans la bouche où il va se dissoudre. Il doit régulièrement être déplacé d'un côté de la bouche à l'autre, jusqu'à dissolution complète (environ 20 à 30 minutes).

Le comprimé ne doit pas être mâché ou avaler, car la nicotine libérée progressivement doit être absorbée par la muqueuse buccale.

Il faut s'abstenir de boire ou de manger lorsque le comprimé est dans la bouche.

## **Symptômes et instructions en cas de surdosage**

Si vous avez pris plus de NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam que vous n'auriez dû :

En cas de surdosage accidentel ou si un enfant a sucé un comprimé 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, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

La plupart des effets indésirables rapportés apparaissent dans les 3 à 4 premières semaines après le début du traitement.

En début de traitement irritation ou sensation de brûlure de la bouche, irritation de la gorge, toux sont souvent ressentis.

Les autres effets indésirables rapportés sont: maux de tête, étourdissement, nausées, troubles digestifs, hoquet, maux de gorge, sécheresse buccale, rhinite, palpitations.

Plus rarement survenue de trouble du rythme cardiaque.

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 raison de la présence de mannitol, risque de troubles digestifs et de diarrhée.

## Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou 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](http://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, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam ?

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

### Date de péremption

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur la boîte. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

### Conditions de conservation

A conserver à une température ne dépassant pas + 25°C.

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

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

## 6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

### Liste complète des substances actives et des excipients

Ce que contient NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg,, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam

La substance active est :

Nicotine .....  
2,00 mg  
Sous forme de nicotine résinate 20 % .....  
10,00 mg

Pour un comprimé à sucer.

Les autres composants sont :

Mannitol (E421), alginate de sodium, calcium polycarbophile, carbonate de sodium anhydre, gomme xanthane, stéarate de magnésium, aspartam (E951), bicarbonate de potassium, arôme menthe (contient du lactose et des protéines de soja).

### Forme pharmaceutique et contenu

Aspect de NIQUITIN MENTHE FRAICHE 2 mg, comprimé à sucer édulcoré à l'aspartam et contenu de l'emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme de comprimé à sucer.

Boîte de 24, 48, 72 ou 96 comprimés.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

**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 de l'autorisation de mise sur le marché et fabricant

**Titulaire**

**LABORATOIRES OMEGA PHARMA**  
20 RUE ANDRE GIDE  
92320 CHATILLON

**Exploitant**

**LABORATOIRES OMEGA PHARMA**  
20 RUE ANDRE GIDE  
92320 CHATILLON

**Fabricant**

**GLAXOSMITHKLINE DUNGARVAN LIMITED**  
KNOCKBRACK  
DUNGARVAN, CO. WATERFORD  
IRLANDE

**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'ANSM (France).

**Informations réservées aux professionnels de santé**

Sans objet.

**Autres**

**CONSEILS / 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 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 :

- o boire un grand verre d'eau,
- o mâcher un chewing-gum,
- o compter jusqu'à 100,
- o faire quelques respirations profondes,
- o sortir de la pièce,
- o 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"> <li>• dans les 5 minutes: 3</li> <li>• de 6 à 30 minutes: 2</li> <li>• de 31 à 60 minutes: 1</li> <li>• près 60 minutes: 0</li> </ul>	
<p>Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oui: 1</li> <li>• non: 0</li> </ul>	
<p>A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la première: 1</li> <li>• une autre: 0</li> </ul>	
<p>Combien de cigarettes fumez-vous par jour?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 ou moins: 0</li> <li>• 11 à 20: 1</li> <li>• 21 à 30: 2</li> <li>• 31 ou plus: 3</li> </ul>	
<p>Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oui: 1</li> <li>• non: 0</li> </ul>	

<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"> <li>• oui : 1</li> <li>• non: 0</li> </ul>	
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 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 nicotinique 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 nicotinique 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 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.

N'hésitez pas à vous faire aider auprès de votre médecin, d'une consultation de tabacologie ou Tabac-info-service au 39 89.