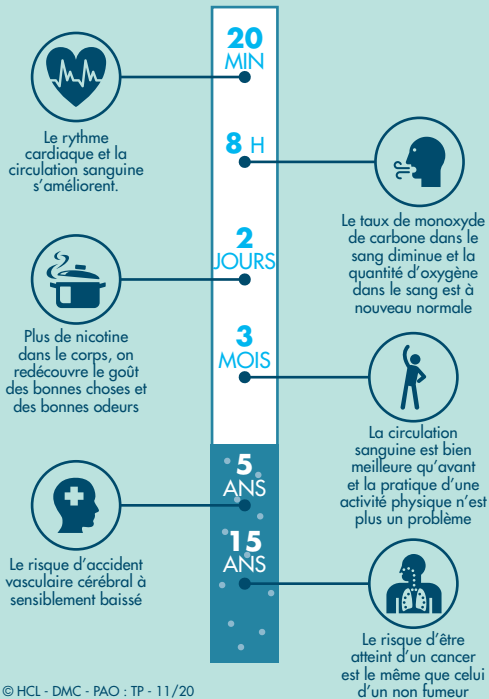


# ARRÊTER DE FUMER

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR



**HCL**  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON

# CONSULTATIONS TABAC

Hôpital Edouard Herriot

- Addictologie : 04 72 11 91 04

Groupement Hospitalier Est

- Addictologie : 04 72 11 80 64

- Pneumologie : 04 27 85 77 34

- Maternité : 04 27 85 56 63

Hôpital de la Croix-Rousse

- Addictologie : 04 26 73 28 40

- Pneumologie : 04 72 07 17 30

- Maternité : 04 72 07 24 24

Hôpital Lyon Sud

- Addictologie : 04 78 86 41 00

- Pneumologie : 04 78 86 44 01

- Maternité : 04 26 73 96 39

1 cigarette roulée = 2 cigarettes manufacturées  
1 cigarillo = 4 cigarettes manufacturées  
1 joint de cannabis = 7 cigarettes manufacturées

Nombre de cigarettes	Dosage du Patch
< 10 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 14 mg/24 h
10 à 19 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 21 mg/24 h
20 à 29 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 21 mg/24 h le matin <b>et</b> 1 à 14 mg/ 24 h à midi*
≥ 30 cigarettes manufacturées	1 patch de nicotine 21 mg/24 h le matin <b>et</b> 1 à 21 mg/24 h à midi*

Dans tous les cas :

- Coller le patch le matin, le plus tôt possible, garder 24 h sauf si cauchemars ou réveils fréquents, dans ce cas à retirer au coucher. (changer d'emplacements tous les jours : applications sur toutes les zones du corps possible).
- **Associer avec des formes orales de substituts nicotiniques.**
- Contrôler 24 h après la mise en place du traitement **les signes de sous dosage (les plus fréquents : fortes envies de fumer persistantes, irritabilité)** ou **les signes de surdosage (rares : nausées, céphalées)** et augmenter ou diminuer les doses de patches.



**PAS DE SURISQUE À FUMER AVEC UN PATCH**

\*Dans le cas de la pose de plusieurs patches par 24 h : Ne pas enlever le patch du matin lorsqu'on colle celui du midi.  
Chez la femme enceinte préférer une libération sur 16 h.

Protocole validé par le COLT  
des HCL (COMité de Lutte  
contre le Tabagisme).