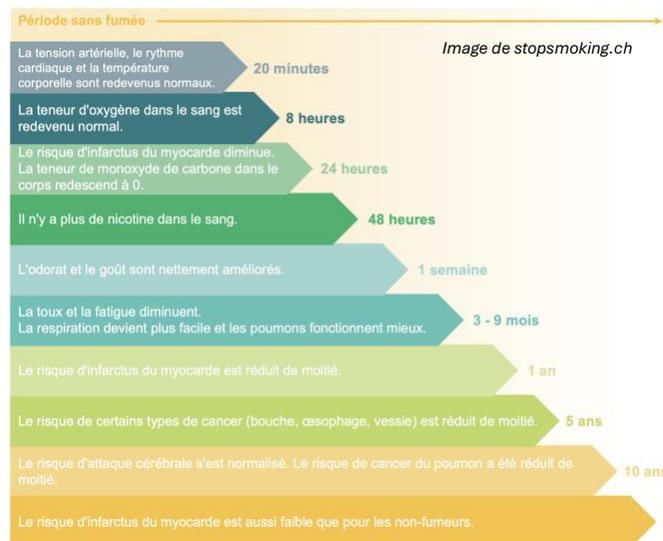


Recommandations pour une utilisation sécurisée des **sachets de nicotine**.

## Pourquoi des sachets de nicotine?

- Fumer du tabac est nocif.
- En arrêtant de fumer, vous améliorez votre santé.



- Les sachets de nicotine sans tabac sont **moins nocives** que les cigarettes combustibles et le tabac chauffé.

## Application

- Fixez-vous une date pour arrêter de fumer des cigarettes de tabac. Évitez la double consommation de cigarettes et de sachets de nicotine.
- Placez le sachet de nicotine sous la lèvre supérieure ou inférieure.
- Laissez le sachet de nicotine en place pendant 30 minutes au maximum.
- Réduire progressivement la fréquence d'utilisation des sachets de nicotine jusqu'à zéro.

## Mode d'emploi

- Rangez les sachets de nicotine hors de portée des **enfants et des adolescents**
- Ne pas avaler les sachets de nicotine.

## Effets indésirables

- Les effets indésirables potentiels sont nausées, vomissements, maux de tête, vertiges, irritation de la bouche, douleur des muqueuses, saignements des muqueuses, lésions buccales.

- Si vous ressentez des effets indésirables, arrêtez l'utilisation des sachets de nicotine.
- En cas d'effets indésirables, contactez l'équipe de l'étude ou votre médecin traitant.

## Réapprovisionnement

- On vous demandera après 8 et 16 semaines si vous avez besoin de nouveaux sachets de nicotine.
- Vous pouvez changer le goût et le dosage.
- Si vous rencontrez des problèmes avec le produit ou si vous avez besoin de nouveaux sachets de nicotine, contactez l'équipe de l'étude.

## Elimination

- Si vous ne souhaitez plus utiliser les sachets de nicotine, vous pouvez les jeter ou les renvoyer au centre d'études.

### Offre de soutien:

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

Conseil téléphonique pour arrêter de fumer

0848 000 181

### Contact études:

[ChristofManuel.Schoenenberger@usb.ch](mailto:ChristofManuel.Schoenenberger@usb.ch)

**061 265 38 25** (lu-ve 8h-17h)

L'étude RETUNE est menée par des chercheurs de l'hôpital universitaire de Bâle.

