

**Si vous souhaitez arrêter le tabac, suivez ces recommandations pour augmenter vos chances de succès.**

- Des informations de qualité sont disponibles via :
  - la ligne “Tabac info service” (3989) ;
  - le site **tabac-info-service.fr** (accessible en **scannant le QR code**).
- Pour vous aider dans votre sevrage, vous pouvez également télécharger gratuitement l’application “Tabac info service” sur smartphone.
- La consommation de tabac est compatible avec la consommation de nicotine en pastille, en gomme ou en patch. N’interrompez pas le traitement en cas de reprise ou de poursuite du tabac.

**En cas de prise de nicotine**, notez que les signes suivants évoquent un surdosage et doivent vous conduire à diminuer la dose :

- Palpitations ;
- Maux de tête ;
- Bouche pâteuse ;
- Diarrhée ;
- Nausées ;
- Malaise ;
- Insomnie.



Tabac-info-service  
(site internet)



Télécharger  
l'application tabac-  
info-service