

Vos questions / nos réponses

## tabac et patch

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/10/2010 10:56

Bonjour,

Je tente d'arreter de fumer.... Difficile.... Je n'arrive pas à me passer de cigarettes le matin. Je me lève, je fume deux cigarettes et je mets un patch pour la journée. Le soir, il m'arrive d'enlever le patch pour fumer... Nuit sans patch .... et ainsi de suite.

Ma question: est il dangereux d'alterner entre clopes et patch?

Comment faire pour passer le cap de l'arret complet du tabac.... Un stress de plus. Je suis anxieuse à l'idée d'agir comme ca. Pourriez vous m'aider svp.

Merci d'avance.

---

### Mise en ligne le 26/10/2010

Bonjour,

Il n'est pas "dangereux" d'alterner patch et cigarette, ou même d'associer patch et cigarette. Le seul risque encouru est la survenue de symptômes de surdosage sans gravité. Afin de les éviter, il est conseillé d'adapter le dosage du patch à sa situation personnelle et à son projet concernant la consommation (réduction progressive, arrêt immédiat).

Les substituts nicotiniques peuvent être une aide pour se défaire petit à petit de la dépendance physique, mais il est parfois nécessaire d'y associer un soutien psychologique, ou tout au moins un accompagnement par un professionnel tout au long de la démarche.

Un pharmacien peut vous conseiller en termes de choix et dosage du substitut. Votre médecin traitant peut également être un interlocuteur et vous aider dans votre démarche. Enfin, il existe des consultations de tabacologie qui proposent un accompagnement pendant le temps de l'arrêt. Vous pouvez obtenir une adresse proche de chez vous en contactant Tabac Info Service au 39 89.

Avec tout notre soutien dans votre démarche,

Cordialement.

---