

Symptômes et signes de sevrage de la nicotine

Symptômes	Durée possible	Que faire?
Envie irrésistible de fumer	quelques jours	Attendre 3–5 minutes que ça passe. S’occuper, commencer une activité. Penser à autre chose, se concentrer sur son travail. Boire de l’eau. Mâcher un chewing-gum ou un bonbon. Manger quelque chose (p. ex. un fruit). Respirer plusieurs fois profondément. Faire un exercice de relaxation. Se laver les dents.
Etourdissements	1 à 2 jours	Savoir que ça passe rapidement.
Maux de tête	variable	Apprendre à se détendre.
Fatigue	2 à 4 semaines	Faire de l’exercice et dormir plus.
Toux	moins de 7 jours	Prendre des gorgées d’eau.
Oppression dans la poitrine	moins de 7 jours	Savoir que ça va passer.
Troubles du sommeil	moins de 7 jours	Eviter les excitants en soirée (café, chocolat, cola).
Constipation	3 à 4 semaines	Boire beaucoup d’eau et manger des aliments contenant des fibres.
Faim	quelques semaines	Manger des collations avec un faible apport en calories. Prendre 3 repas par jour.
Manque de concentration	principalement les 2 premières semaines, puis occasionnellement	Faire autre chose.
Irritabilité	variable	Faire une pause, une promenade, prendre une douche, respirer profondément, utiliser une technique de relaxation. Dormir beaucoup, faire une sieste. Faire du sport.
Dépression	variable	Faire une activité physique plaisante. Partager les soucis avec autrui. En parler à son médecin.