

Quelles stratégies comportementales pour mieux gérer les symptômes de sevrage ?

Symptômes de sevrage	Durée possible	Stratégies comportementales
Envies intenses de fumer (craving)	Fréquentes pendant 2 à 3 jours, puis diminuent	Se distraire, exercice physique
Étourdissement	1 à 2 jours	Changer de position lentement et faire preuve de prudence
Fatigue	Intense pendant 2 à 4 jours, puis fatigue résiduelle de 2 à 4 semaines	Faire des siestes, mais essayer de ne pas trop en faire
Toux	Moins de 7 jours	Boire
Insomnie	Moins de 7 jours	Limiter la consommation de caféine, techniques de relaxation
Humeur dépressive	1 à 2 semaines, variable	Pratiquer davantage d'activités agréables, demander de l'aide aux proches
Irritabilité/Impatience	2 à 4 semaines, variable	Aller marcher, prendre des bains chauds, techniques de relaxation
Constipation	3 à 4 semaines	Boire, manger des aliments riches en fibres
Augmentation de l'appétit	Quelques semaines	Boire de l'eau, prendre des collations peu caloriques
Difficulté à se concentrer	Quelques semaines	Adapter sa charge de travail