

NICODERM®

nicorette®

Stoppez les envies de fumer. Cessez de fumer.

**5 fois
plus élevées**

Vos chances d'arrêter de fumer peuvent être jusqu'à 5 fois plus élevées grâce au traitement de remplacement de la nicotine (TRN) et aux conseils de votre médecin, plutôt qu'avec votre seule volonté.



À utiliser uniquement par les adultes qui essaient d'arrêter de fumer. **MISES EN GARDE** : Ces produits contiennent de la nicotine. La nicotine est très addictive.

Pourquoi arrêter?

Les bienfaits se font sentir rapidement après votre dernière cigarette



20 minutes

Votre tension artérielle redescend à un niveau similaire à celui qu'elle avait avant votre dernière cigarette



8 heures

Le taux de monoxyde de carbone (un gaz toxique) dans votre sang revient à la normale



**2 semaines
à 3 mois**

Vos voies respiratoires se détendent et votre fonction pulmonaire commence à s'améliorer



1 à 9 mois

Vous tousez moins et votre fonction pulmonaire continue de s'améliorer



5 ans

Votre risque d'avoir un accident vasculaire cérébral est réduit à celui d'un non-fumeur



10 ans

Votre risque de contracter certains cancers (p. ex., des poumons, de la bouche, de la vessie, des reins) diminue considérablement



15 ans

Votre risque de maladie coronarienne est semblable à celui d'un non-fumeur

Vous ressentez des symptômes de sevrage?

Il est normal de ressentir des symptômes de sevrage après avoir arrêté. Ils peuvent apparaître quelques heures après la dernière cigarette et atteindre leur intensité maximale au cours de la première semaine.

Si vous ne fumez pas pendant la première semaine, vous êtes **9 fois** plus susceptible d'arrêter pour de bon.



Jusqu'à 48 heures

10 % des personnes qui cessent de fumer ressentent des **étourdissements**



Jusqu'à 1 semaine

25 % des personnes qui cessent de fumer ont un **sommeil perturbé**



Jusqu'à 2 semaines

60 % des personnes qui cessent de fumer ont une **mauvaise concentration**



Jusqu'à 2 semaines

Environ 70 % des personnes qui cessent de fumer ressentent des **envies de nicotine**, mais leur intensité diminue avec le temps



Jusqu'à 4 semaines

60 % des personnes qui cessent de fumer ressentent de l'**agitation**, de la **dépression**, de l'**irritabilité** ou de l'**agressivité**



Jusqu'à 10 semaines

70 % des personnes qui cessent de fumer ont un **appétit accru**



Une envie de nicotine ne dure que 3 à 5 minutes. Pratiquez la technique des 4D pour vous aider à surmonter la vague d'envies jusqu'à ce qu'elle passe.

Utilisez la technique des 4D pour vous aider à gérer les symptômes de sevrage



Attente

Attendez 5 minutes que la sensation disparaisse. Prenez une douche, nettoyez votre garde-robe – attendez jusqu'à ce que l'envie passe.

Distraction

Faites autre chose pour ne pas penser à votre envie de fumer. Lorsque l'envie vous prend, arrêtez ce que vous faites et faites quelque chose de différent.

Respiration profonde

Inspirez par le nez et retenez votre respiration pendant 5 secondes. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 7 secondes. Répétez jusqu'à ce que l'envie passe.

Boire de l'eau

Cette action peut remplacer le comportement de la main à la bouche. Essayez de boire lentement, en gardant chaque gorgée dans votre bouche pendant quelques secondes.

Personnalisez *la façon* dont vous cessez de fumer avec le traitement d'association



Le traitement d'association est **30 % plus efficace** que l'utilisation d'un TRN seul.

NICODERM® pour aider à réduire les envies tout au long de la journée



Timbre transdermique **NICODERM®**
Offre un soutien continu pendant 24 heures



NICORETTE® pour un soulagement rapide des envies de fumer



NICORETTE® VapoÉclair®

Un vaporisateur pour la bouche à libération instantanée pour un soulagement rapide d'une envie de fumer



Gomme NICORETTE®

Soulage les envies de fumer et les symptômes de sevrage



Pastilles NICORETTE®

Un soulagement discret des envies de fumer



Inhalateur NICORETTE®

Posologie flexible qui satisfait le rituel main-bouche



Comment utiliser **NICODERM®** ?

Étape 1 : Choisissez une zone de peau au-dessus de la taille – assurez-vous qu'elle est propre, sèche et sans poils afin que le timbre adhère bien.

Étape 2 : Appliquez le côté collant du timbre sur votre peau et appuyez fermement pendant 10 à 20 secondes. Rincez-vous les mains à l'eau pour éliminer toute trace de nicotine sur vos doigts.

Étape 3 : Portez le timbre pendant 24 heures. Retirez-le et jetez-le après utilisation.

Pour obtenir le mode d'emploi complet et les mises en garde, consultez toujours la notice ou le livret fourni avec le timbre **NICODERM®**.

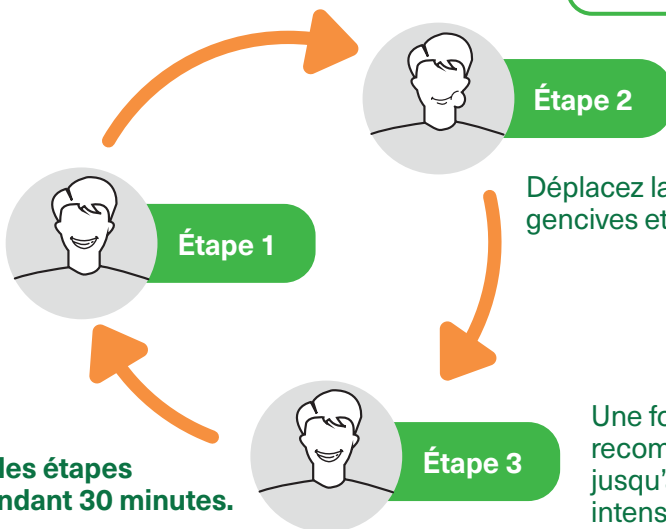
Comment utiliser NICORETTE®?

Pour obtenir le mode d'emploi et les avertissements complets, consultez toujours la notice ou le livret du produit NICORETTE®.

Gomme NICORETTE®

Ne buvez pas de boissons acides (p. ex., du café, du thé, de l'alcool) 15 minutes avant ou pendant l'utilisation de la gomme.

Placez un morceau de gomme dans votre bouche. Mâchez-le jusqu'à ce qu'un goût prononcé se développe.



Déplacez la gomme entre vos gencives et votre joue.

Répétez les étapes 2 et 3 pendant 30 minutes.

Une fois que le goût s'est estompé, recommencez à mâcher la gomme jusqu'à ce que le goût redevienne intense.

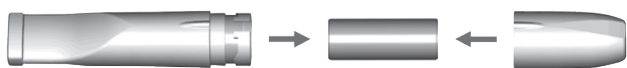
Inhalateur NICORETTE®

Configuration

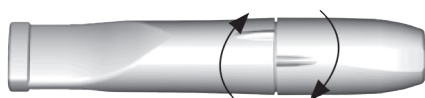
1. Retirez l'embout buccal de son emballage de plastique. Alignez le repère et séparez les deux parties de l'embout buccal.



2. Retirez une cartouche du plateau à cartouches et enfoncez-la fermement dans le bas de l'embout buccal jusqu'à ce que le joint se rompe.



3. Remettez le dessus de l'embout buccal en alignant les repères, puis appuyez fermement pour percer la pellicule de la cartouche. Tournez pour désaligner les repères et fixer le tout.



Mode d'emploi

Tenez l'embout entre vos doigts, en plaçant l'extrémité effilée dans votre bouche. Inspirez et retenez votre respiration pendant un instant afin de permettre à la nicotine d'être absorbée par la muqueuse buccale.



En inhalant pendant 5 minutes, vous obtiendrez une quantité de nicotine suffisante pour 4 utilisations.



En inhalant pendant 10 minutes, vous obtiendrez une quantité de nicotine suffisante pour 2 utilisations. Utilisez l'inhalateur plus longtemps et plus souvent au début afin de vous aider à contrôler vos envies.



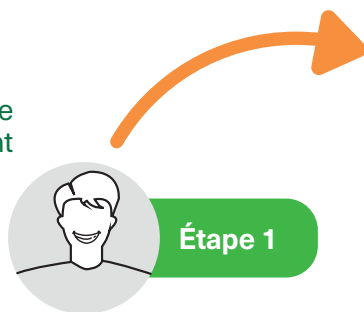
20 minutes d'inhalation continue suffisent pour utiliser toute la nicotine contenue dans la cartouche.

La cartouche de nicotine s'assèche après 48 heures si elle est perforée, même si elle n'a pas été utilisée.

Pastille NICORETTE®

Ne buvez pas de boissons acides (p. ex., du café, du thé, de l'alcool) 15 minutes avant ou pendant l'utilisation de la pastille.

Placez une pastille dans votre bouche et sucez-la lentement jusqu'à ce qu'un goût prononcé se développe.



Déplacez la pastille entre vos joues et vos gencives. Attendez une minute jusqu'à ce que le goût disparisse. Sucez de nouveau jusqu'à ce que le goût prononcé revienne.

Répétez les étapes 1 à 3 chaque fois que vous avez une envie.



Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la pastille se dissolve. Ne mâchez pas.

NICORETTE® VapoEclair®

Ne respirez pas pendant la pulvérisation dans la bouche. Ne buvez pas de boissons acides (p. ex., du café, du thé, de l'alcool) 15 minutes avant d'utiliser le vaporisateur, car cela peut réduire son efficacité.

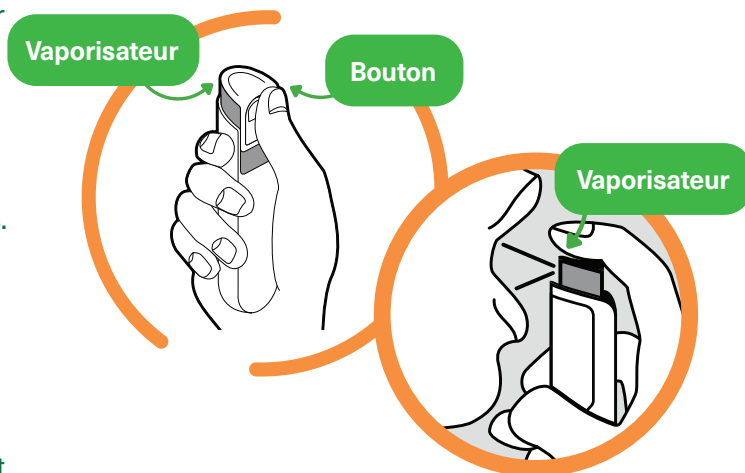
Étape 1 : Faites glisser le bouton vers le bas jusqu'à ce qu'il puisse être enfoncé légèrement vers l'intérieur.

Étape 2 : Maintenez le bouton enfoncé et faites-le glisser vers le haut jusqu'à ce que le haut du distributeur s'enclenche.

Étape 3 : Amorcez la pompe en appuyant fermement sur le haut dans un mouchoir en papier jusqu'à ce qu'un fin brouillard apparaisse. Vous devez peut-être répéter cette étape si vous n'avez pas utilisé votre vaporisateur pendant plusieurs jours.

Étape 4 : Appuyez sur le haut de la buse pour libérer une pulvérisation dans votre bouche. Utilisez 1 à 2 vaporisations lorsque vous ressentez une envie de fumer. Attendez quelques secondes avant d'avaler pour permettre au vaporisateur d'être absorbé.

Étape 5 : Fermez le distributeur en le poussant légèrement vers l'intérieur. Faites glisser le bouton vers le bas pour le verrouiller, puis relâchez-le.



Pour obtenir le mode d'emploi et les avertissements complets, consultez toujours la notice ou le livret du produit NICORETTE®.

Réservé à l'usage du fournisseur.

Recommandations pour le traitement de remplacement de la nicotine (TRN)

Nom du patient : _____ Date : _____

Cigarettes fumées par jour : _____ Délai avant la première cigarette : <30 min | >30 min

Prochain rendez-vous : _____

Stratégie d'abandon : Cesser aujourd'hui Réduire pour cesser Réduire

Produit TRN



Étape du timbre NICODERM®

7 mg 14 mg 21 mg



+



NICORETTE® VapoÉclair®
pour un soulagement rapide des
envies de fumer en 30 secondes



ou



Gomme NICORETTE®
à utiliser en déplacement

2 mg 4 mg



ou



Pastille NICORETTE®
pour un soulagement discret

2 mg 4 mg



ou



Inhalateur NICORETTE®
pour l'action main-bouche

4 mg



Pour en savoir plus, visitez Nicorette.ca et Nicoderm.ca.