

La thérapie de remplacement de la nicotine peut multiplier par deux les chances de renoncer au tabac!

Lorsque vous avez envie de fumer, vous êtes en fait en manque de nicotine, une substance chimique entraînant une dépendance que l'on trouve dans les produits du tabac. La thérapie de remplacement fournit de la nicotine à votre corps et satisfait ces envies, sans vous empoisonner avec les milliers d'autres substances chimiques présentes dans les produits du tabac commerciaux.

Gomme à la nicotine



Lorsque l'on mâche une gomme, une dose de nicotine se diffuse dans l'organisme. Vous pouvez utiliser ce produit en cas d'envie de tabac.

Comment l'utiliser

- 1 Ne mâchez pas la gomme à la nicotine comme vous mâcheriez une gomme normale. Il faut plutôt la mordre une ou deux fois, puis la coincer dans un coin de la bouche (entre la joue et la gencive).
- 2 Attendez une minute, mordez-la encore plusieurs fois, puis coinciez-la de nouveau.
- 3 Répétez ce processus pendant 30 minutes.

REMARQUE : il faut 15 à 30 minutes à la gomme pour faire effet. Vous devez donc la prendre avant le moment où vous pensez en avoir besoin. Ne mâchez pas plus de 20 gommes par jour.

Timbre de nicotine



Le timbre est collé sur votre peau, comme un pansement, et diffuse de la nicotine à travers votre épiderme.

Comment l'utiliser

- 1 Retirez la pellicule collée au dos du timbre et maintenez le timbre pendant 10 secondes sur une zone de peau propre et lisse entre la taille et le cou.
- 2 Retirez l'ancien timbre avant d'en poser un nouveau. Changez d'endroit à chaque nouvelle application.
- 3 Changez le timbre toutes les 24 heures.
- 4 Lavez-vous les mains après avoir touché le timbre.

REMARQUE : si vous avez du mal à dormir après avoir commencé à utiliser le timbre, retirez-le une à deux heures avant d'aller vous coucher. Ne coupez pas le timbre et ne l'altérez d'aucune façon.

S'ils ne sont pas déjà couverts par un autre régime de prestations d'assurance-maladie, les Ténos qui détiennent une carte d'assurance-maladie valide des Territoires du Nord-Ouest (TNO) peuvent demander la prise en charge des aides pharmacologiques à l'abandon du tabagisme par les services de santé du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest (GTNO).

Communiquez avec l'Administration des services de santé au 1-800-661-0830, poste 0.



La thérapie de remplacement de la nicotine peut multiplier par deux les chances de renoncer au tabac!

Pastilles à la nicotine



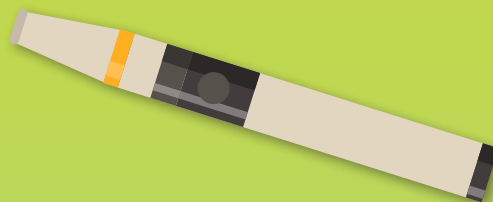
Les pastilles sont semblables à des bonbons durs. Elles libèrent de la nicotine lorsque vous les sucez.

Comment les utiliser

- 1 Mettez une pastille dans votre bouche et laissez-la fondre lentement. Ne la mâchez pas.
- 2 Sucez-la lentement jusqu'à ce qu'elle ait un goût prononcé, puis placez-la dans le creux de votre joue.
- 3 Faites passer la pastille d'un côté à l'autre de votre bouche de temps en temps.
- 4 La pastille devrait fondre en 20 à 30 minutes.

REMARQUE : abstenez-vous de manger ou de boire 15 minutes avant de sucer la pastille, ainsi que pendant la prise.

Inhalateur de nicotine



L'inhalateur de nicotine s'utilise comme on fume une cigarette. Il libère de faibles doses de nicotine sans les autres substances chimiques dangereuses contenues dans la fumée.

Comment les utiliser

- 1 Alignez les repères et tirez sur chaque extrémité de l'inhalateur pour les séparer.
- 2 Insérez une cartouche dans l'embout buccal et tournez pour refermer.
- 3 Inhalez profondément jusqu'au fond de la gorge, ou prenez de petites bouffées.

REMARQUE : la durée de vie de chaque cartouche utilisée de manière continue en aspirant des bouffées fréquentes sera d'environ 20 minutes. Remplacez l'inhalateur au bout de 12 semaines.

Attention aux effets secondaires, comme les maux de tête, l'insomnie, les rêves étranges et les maux d'estomac. Le timbre peut entraîner des irritations ou des rougeurs cutanées, et la gomme peut donner lieu à des douleurs dans la mâchoire.



La thérapie de remplacement de la nicotine ne convient pas à tout le monde. Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant d'y avoir recours. Une ordonnance est nécessaire pour obtenir la prise en charge de ces produits.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la thérapie de remplacement de la nicotine, appelez la ligne antitabac des TNO au 1-866-286-5099. Votre accompagnateur est qualifié pour répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser.

LA LIGNE
ANTITABAC DES TNO
1-866-286-5099