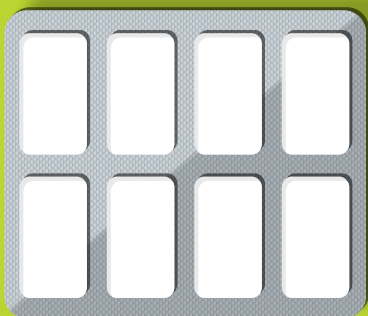


## LES TRN PEUVENT DOUBLER VOS CHANCES DE RENONCER AU TABAC!

Lorsque vous avez envie de fumer, ce dont vous avez vraiment envie, c'est de nicotine. Il s'agit d'un produit chimique que l'on retrouve dans la cigarette et qui crée une très forte dépendance. Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) fournissent de la nicotine à votre corps sans toutefois lui fournir les milliers de produits chimiques contenus dans le tabac.



### NICOTINE GOMME

La gomme vous donne une dose de nicotine chaque fois que vous la mâchez.

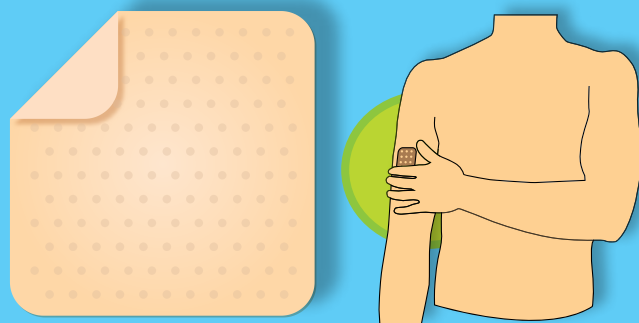
#### COMMENT L'UTILISER

- 1 Ne pas mâcher la gomme à la nicotine comme de la gomme ordinaire. Mordre plutôt dans la gomme une ou deux fois, puis la placer dans un coin de la bouche (entre la joue et les gencives)
- 2 Attendre une minute, mordre la gomme à quelques reprises, puis la replacer dans un coin de la bouche
- 3 Répéter le processus pendant 30 minutes.

**Remarque:** La gomme prend de 15 à 30 minutes pour faire effet, il faut donc anticiper ses envies. Ne pas mâcher plus de 20 gommes par jour.

#### COUVERTURE SSNA : 5 MOIS

945 gommes par année, soit suffisamment pour 5 mois à 6 gommes par jour



### NICOTINE TIMBRE

Le timbre se colle sur votre peau comme un pansement.

#### COMMENT L'UTILISER

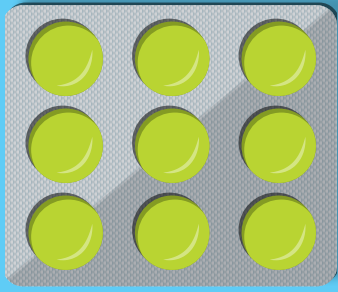
- 1 Retirer la pellicule et appuyer sur le timbre pendant 10 secondes sur une zone de peau propre et sans poil, au-dessus de la taille et sous le cou. Laisser agir pendant 24 heures.
- 2 Retirez ensuite l'ancien timbre avant d'en appliquer un nouveau. Appliquez le nouveau timbre à un emplacement différent chaque fois.
- 3 Se laver les mains après avoir touché un timbre.

**Remarque:** Si vous avez de la difficulté à dormir après avoir appliqué un timbre, retirez-le 1 à 2 heures avant de vous mettre au lit. Ne coupez pas et ne modifiez pas le timbre.

#### COUVERTURE SSNA : QUATRE À CINQ MOIS

168 timbres Habitrol ou 140 timbres Nicoderm par année, soit suffisamment pour 4 ou 5 mois





## NICOTINE PASTILLE

Les pastilles sont comme des bonbons durs et libèrent de la nicotine lorsque vous les sucez.

### COMMENT L'UTILISER

- 1 Ne pas mâcher, avaler ou sucer la pastille comme une pastille pour la toux.
- 2 Placer une pastille dans la bouche et la laisser se dissoudre lentement.
- 3 Déplacer la pastille d'un côté de la bouche à l'autre à l'occasion.
- 4 La pastille devrait se dissoudre pendant 20 à 30 minutes.

### COUVERTURE SSNA : 5 MOIS

945 pastilles par année, soit suffisamment pour 5 mois à 6 pastilles par jour



## NICOTINE INHALATEUR

S'inhalent comme une cigarette, mais ne contiennent pas de produits chimiques nocifs et ne produisent pas de fumée.

### COMMENT L'UTILISER

- 1 Aligner les marques et les séparer.
- 2 Insérer une cartouche dans le bec, puis tourner pour refermer.
- 3 Inspirer profondément à l'arrière de la gorge ou aspirer en petites inspirations.

Chaque cartouche offre environ 20 minutes d'aspirations fréquentes et continues.

### COUVERTURE SSNA : 5 MOIS

945 inhalateurs par année, soit suffisamment pour 5 mois à 6 inhalateurs par jour



Parmi les effets secondaires, on compte des maux de tête, des troubles du sommeil, des rêves étranges et des troubles d'estomac. Le timbre peut également causer de l'irritation et des rougeurs, et la gomme peut entraîner une sensibilité aux muscles de la mâchoire.



Les TRN ne sont pas pour tout le monde, alors prenez d'abord soin de consulter votre professionnel de la santé. La couverture SSNA requiert des ordonnances.



### PLUS DE RENSEIGNEMENTS



Appelez la ligne d'aide au renoncement au **1 866-3NU-QUIT (368-7848)** pour obtenir un soutien gratuit et professionnel en inuktitut, en anglais, inuinnaqtun ou en français.



Visitez le site [www.nuquits.ca](http://www.nuquits.ca)