

# Faites quelque chose d'extraordinaire®

Votre guide pour vous aider  
à écraser pour de bon

 nicorette®

**NICODERM™**



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Bienfaits de l'abandon du tabac	2
Symptômes de sevrage	4
Gérer les symptômes de sevrage	6
Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)	8
Méthodes d'abandon	10
Personnalisez votre démarche d'abandon : Arrêt immédiat vs arrêt graduel	20
Maintenir le cap	22
Tenir un journal vous aidera à maîtriser la situation	24
Renseignements sur les produits NICODERM®/NICORETTE®	30
Évaluez vos symptômes de sevrage	42

# FAITES QUELQUE CHOSE D'EXTRAORDINAIRE® : ARRÊTEZ DE FUMER À VOTRE FAÇON

Chacun a ses raisons d'arrêter de fumer. Il se peut que vous vouliez arrêter pour des raisons de santé, non seulement la vôtre, mais aussi celle des personnes qui vous entourent. Votre décision peut aussi être motivée par votre situation familiale ou financière.

**Quelle que soit votre motivation, nous sommes là pour vous aider à trouver la façon d'arrêter de fumer qui vous convient.**

## **Vous êtes prêt à écraser aujourd'hui? Bientôt? Ou vous ne savez pas vraiment quand? Pas de problème!**

Nous sommes là pour vous aider à écraser *à votre rythme*. Votre démarche doit être adaptée à vos besoins. Nous voulons vous aider à déterminer quand et comment vous voulez arrêter, pour vous donner le plein contrôle de la situation. Nous sommes là pour vous fournir des connaissances et des outils importants dont vous pourriez avoir besoin pour avancer, une étape à la fois.

Cette brochure porte principalement sur les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN); cependant, il existe aussi des traitements sur ordonnance pour vous aider à écraser. Consultez votre médecin pour en savoir plus.

# BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC

## Que se passe-t-il quand vous arrêtez de fumer?

### 20 MINUTES

Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque redeviennent normales

### 8 HEURES

Les taux de monoxyde de carbone (un gaz toxique) dans votre sang redeviennent normaux

### 24 HEURES

Votre risque d'avoir une crise cardiaque commence à diminuer

### 2 À 12 SEMAINES

Votre fonction pulmonaire commence à s'améliorer

Les bienfaits commencent dès que vous éteignez votre dernière cigarette.

De plus, l'abandon du tabac a des bienfaits pour la santé à tout âge, peu importe la durée du tabagisme ou la quantité de tabac consommé.

### 1 À 9 MOIS

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

### 5 ANS

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

### 10 ANS

Votre risque d'avoir certains cancers (par exemple, du poumon, de la vessie ou du rein) diminue considérablement

### 15 ANS

Votre risque de souffrir d'une maladie coronarienne est le même que celui d'un non-fumeur

# PRÊT À FAIRE QUELQUE CHOSE D'EXTRAORDINAIRE?

Arrêter de fumer n'est pas facile. Pour de nombreux fumeurs, il faut parfois jusqu'à **30 tentatives ou plus avant de réussir**<sup>†</sup>.

## Pourquoi il est difficile d'écraser?

Parmi les raisons, notons :

- Dépendance à la nicotine
- Effet déstressant
- Habitudes et routines liées au tabagisme
- Envies de fumer et symptômes de sevrage
- Manque d'aide et de ressources pour arrêter de fumer
- Plusieurs tentatives sont souvent nécessaires

<sup>†</sup> Une tentative d'abandon a été définie comme une tentative consciente d'arrêter de fumer pour de bon.



# LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE SONT TENACES

Les symptômes de sevrage sont parmi les effets secondaires les plus forts du renoncement au tabac. Ils peuvent commencer quelques heures à peine après votre dernière cigarette, et sont le plus intenses la première semaine. Voici quelques-uns des symptômes auxquels vous pouvez vous attendre :



## ENVIES DE NICOTINE

Fréquence	Durée
70 %	< 2 semaines



## AUGMENTATION DE L'APPÉTIT

Fréquence	Durée
70 %	< 10 semaines



## HUMEUR SOMBRE

Fréquence	Durée
60 %	< 4 semaines



## AGITATION

Fréquence	Durée
60 %	< 4 semaines



## MANQUE DE CONCENTRATION

Fréquence	Durée
60 %	< 2 semaines



## IRRITABILITÉ/AGRESSIVITÉ

Fréquence	Durée
50 %	< 4 semaines



## TROUBLES DU SOMMEIL

Fréquence	Durée
25 %	< 1 semaine



## ÉTOURDISSEMENTS

Fréquence	Durée
10 %	< 48 heures



## Le tabagisme entraîne des habitudes dont il est difficile de se défaire

Par exemple, vous fumez peut-être dans le stationnement avec vos collègues, pendant les pauses.

Pour se défaire d'une habitude, il faut pratiquer des techniques de dissociation.

Au lieu de rejoindre vos collègues, faites une promenade en écoutant votre musique/podcast préféré.

Résister à l'envie de fumer la première semaine peut augmenter de plus de 9x vos chances d'écraser pour de bon au bout d'un an.

Certains symptômes peuvent durer moins d'une semaine ou deux, mais d'autres peuvent durer beaucoup plus longtemps.

# GÉRER LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Les techniques pour aider à cesser de fumer comprennent des approches comportementales, en plus des médicaments. Lorsqu'une envie de fumer frappe, elle ne dure que 3 à 5 minutes. Vous devez donc « surfer sur la vague » jusqu'à ce qu'elle passe. Voici quelques techniques/stratégies pour vous aider à surmonter les envies de fumer.

## Technique des 4 D

### DÉLAI

Attendez 5 minutes. L'envie va se dissiper. Prenez une douche, nettoyez un placard – attendez que l'envie passe.

### SE DISTRAIRE

Faites quelque chose d'autre pour vous enlever la cigarette de l'esprit. Lorsqu'une envie de fumer vous prend, arrêtez-vous et faites quelque chose de différent.

### DE GRANDES RESPIRATIONS

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

### SE DÉSALTÉRER

Cette action peut remplacer le rituel de porter un objet à la bouche. Essayez de boire lentement, en gardant chaque gorgée dans votre bouche pendant quelques secondes.



## Stratégie des 3 A

### À ÉVITER

Évitez les lieux, les situations ou même certaines personnes qui vous font céder à l'envie de fumer.

### ALTERNATIVES

Ayez toujours à portée de main des alternatives à la cigarette : gomme à mâcher, bâtons de cannelle, sucettes glacées, légumes, menthes ou bonbons durs.

### ADAPTER

Adaptez votre environnement ou votre comportement : créez-vous de nouvelles distractions, occupez-vous, pratiquez des passe-temps. Bref, adaptez votre routine afin de réduire vos envies de fumer.

**Trouvez la façon qui vous convient!**

## COMMENT FAIRE QUELQUE CHOSE D'EXTRAORDINAIRE : STRATÉGIES D'ABANDON DU TABAC



### Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est une aide pour cesser de fumer qui libère des doses plus faibles et plus contrôlées de nicotine dans le corps, sans les produits chimiques nocifs de la fumée de tabac. La TRN aide à soulager les envies de fumer et les symptômes de sevrage.

**L'utilisation d'une TRN peut aider à accroître vos chances de réussite.**

## LA TRN LIBÈRE LA NICOTINE DIFFÉREMMENT DE LA CIGARETTE

- Le tabagisme envoie la nicotine directement au cerveau par le biais des poumons - en à peine 10 secondes!
- Lorsque l'on cesse de fumer, les récepteurs du cerveau ne reçoivent pas la nicotine dont ils ont besoin, ce qui perturbe la chimie du cerveau et provoque des états de manque.
- La TRN libère la nicotine à travers la peau (timbre) ou à travers la muqueuse de la bouche (gomme, pastille, inhalateur, vaporisateur buccal).
- La TRN stabilise les niveaux de nicotine dans le sang, réduisant ainsi les symptômes de sevrage.

**La TRN libère plus lentement des doses de nicotine plus faibles et contrôlées, sans le goudron, le monoxyde de carbone et les autres produits chimiques nocifs présents dans la fumée du tabac.**



# IL EXISTE DE NOMBREUSES FAÇONS D'ARRÊTER DE FUMER

Il n'y a pas une approche universelle à l'égard de l'abandon du tabac. C'est pourquoi nous vous fournissons les outils nécessaires pour adapter la démarche à vos propres besoins.



Cette brochure porte principalement sur les TRN; cependant, il existe aussi des traitements sur ordonnance pour vous aider à écraser. Consultez votre médecin pour en savoir plus.

## 1<sup>re</sup> méthode d'abandon - Arrêt brutal

Cette méthode est synonyme de renoncement par la seule volonté, d'un seul coup, sans soutien ni médicaments.

Seuls 1 à 4 % des fumeurs réussissent à cesser de fumer d'un seul coup.

Des études révèlent que l'arrêt brutal est le moyen le plus difficile et le moins efficace de cesser de fumer.

## 2<sup>e</sup> méthode d'abandon - Utilisation d'une seule forme de TRN



### TIMBRE TRANSDERMIQUE NICODERM®

Procure un soutien continu, 24 heures sur 24



### NICORETTE® VapoÉclair®

Vaporisateur buccal à libération instantanée qui soulage rapidement les envies de fumer

- Commence à agir sur les envies de fumer en 30 secondes!
- Deux saveurs : Menthe fraîche et Baie fraîche



### GOMME NICORETTE®

Combat les envies de fumer et les symptômes de sevrage

- Variété de saveurs



### PASTILLE NICORETTE®

Soulage discrètement les envies de fumer

- Deux couches de saveur
- Deux saveurs : Menthe et Fruit frais



### INHALATEUR NICORETTE®

Satisfait le rituel de porter un objet à la bouche

2x plus de chances de cesser de fumer en utilisant une TRN qu'en arrêtant d'un seul coup.

Utiliser une seule forme de TRN peut augmenter vos chances d'écraser.

### 3<sup>e</sup> méthode d'abandon - TRN d'association



Il existe aussi des traitements sur ordonnance pour vous aider à cesser de fumer. Certains peuvent être utilisés en association avec une TRN. Consultez votre médecin pour en savoir plus.

Fumer une cigarette toutes les heures fait grimper le taux de nicotine dans le sang.



Le traitement d'association est 30 % plus efficace que l'utilisation d'une seule TRN.

L'association de produits NICODERM® et NICORETTE® peut augmenter vos chances de réussite. Utilisez NICODERM® pour un soutien constant contre les symptômes de sevrage, et NICORETTE® pour un appui supplémentaire contre les envies de fumer soudaines†.

† Pour vous assurer que ces produits vous conviennent, lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi. Consultez votre médecin si vous fumez plus de 20 cigarettes par jour, afin d'optimiser votre schéma posologique.



## Posologie du traitement d'association

En plus du timbre NICODERM®, utilisez un produit NICORETTE® sous forme orale, au besoin, pour gérer les envies de fumer soudaines.

Voici un résumé du guide posologique, selon les produits NICODERM® et NICORETTE® que vous choisissez d'utiliser.

### Il est important de terminer le traitement.

Si, pour éviter de fumer, vous sentez le besoin d'utiliser tout produit NICORETTE® sous forme orale ou le traitement d'association (timbre NICODERM® en association avec un produit NICORETTE® sous forme orale) pendant plus de 6 mois, parlez-en à votre professionnel de la santé.

**Si de fortes envies de fumer reviennent** lorsque vous essayez de réduire la dose du timbre, envisagez de maintenir la dose plus élevée un peu plus longtemps.

**Si les symptômes de sevrage persistent, consultez votre professionnel de la santé concernant la posologie et le mode d'emploi des produits pour en assurer une absorption optimale.**

Choisissez votre timbre de départ en fonction de votre consommation de cigarettes				
10 CIGARETTES OU PLUS PAR JOUR	SEMAINES 1 À 6	SEMAINES 7 ET 8	SEMAINES 9 ET 10	SEMAINES 11 ET SUIVANTES
MOINS DE 10 CIGARETTES PAR JOUR	SEMAINES 1 À 6		SEMAINES 7 ET 8	SEMAINES 9 ET SUIVANTES
<b>Timbre NICODERM®</b>	<b>Étape 1</b> 21 mg	<b>Étape 2</b> 14 mg	<b>Étape 3</b> 7 mg	Si des envies intenses se font sentir : <b>Vous avez commencé par l'Étape 1?</b> Parlez à votre médecin de la possibilité de rester à l'Étape 3 pendant les semaines 11 et suivantes. <b>Vous avez commencé par l'Étape 2?</b> Restez à l'Étape 3 pendant 2 semaines supplémentaires. Parlez à votre médecin de la possibilité de rester à l'Étape 3 pendant les semaines 11 et suivantes.
	+	+	+	
<b>NICORETTE® VapoÉclair®</b>	1 ou 2 vaporisations toutes les 1 à 2 heures au besoin. Maximum de 64 vaporisations par jour.	1 ou 2 vaporisations toutes les 1 à 2 heures au besoin. Maximum de 64 vaporisations par jour.	1 ou 2 vaporisations toutes les 1 à 2 heures au besoin. Maximum de 64 vaporisations par jour.	Au besoin, on peut continuer à utiliser une forme orale de NICORETTE® après l'abandon du timbre NICODERM®.
	OU	OU	OU	
<b>Gomme NICORETTE®</b>	1 morceau toutes les 1 à 2 heures. Maximum de 20 morceaux par jour, au besoin.	1 morceau toutes les 1 à 2 heures. Maximum de 20 morceaux par jour, au besoin.	1 morceau toutes les 1 à 2 heures. Maximum de 20 morceaux par jour, au besoin.	Au besoin, on peut continuer à utiliser une forme orale de NICORETTE® après l'abandon du timbre NICODERM®.
	OU	OU	OU	
<b>Pastille NICORETTE®</b>	1 pastille toutes les 1 à 2 heures. Maximum de 15 pastilles par jour, au besoin.	1 pastille toutes les 1 à 2 heures. Maximum de 15 pastilles par jour, au besoin.	1 pastille toutes les 1 à 2 heures. Maximum de 15 pastilles par jour, au besoin.	Au besoin, on peut continuer à utiliser une forme orale de NICORETTE® après l'abandon du timbre NICODERM®.
	OU	OU	OU	
<b>Inhalateur NICORETTE®</b>	À utiliser au besoin. 1 cartouche = 20 minutes de bouffées. Maximum de 12 cartouches par jour.	À utiliser au besoin. 1 cartouche = 20 minutes de bouffées. Maximum de 12 cartouches par jour.	À utiliser au besoin. 1 cartouche = 20 minutes de bouffées. Maximum de 12 cartouches par jour.	Au besoin, on peut continuer à utiliser une forme orale de NICORETTE® après l'abandon du timbre NICODERM®.

Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée.

Pour vous assurer que ces produits vous conviennent, lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi.

## 4<sup>e</sup> méthode d'abandon - TRN et soutien

De nombreuses personnes peuvent vous appuyer dans votre démarche de renoncement au tabac, qu'il s'agisse d'un professionnel de la santé, comme votre médecin ou votre pharmacien, de votre famille ou de vos amis. Les réseaux de soutien en ligne sont également très utiles. Vous n'avez pas à vous battre seul.

2,5x plus de chances de cesser de fumer avec NICORETTE® VapoÉclair® SmartTrack<sup>MC</sup> qu'avec la simple volonté



## NICORETTE® VapoÉclair® SmartTrack<sup>MC</sup>

Téléchargez l'appli gratuite et élaborer votre propre plan d'abandon tabagique pour aider à gérer vos envies de nicotine.

Connectez-vous à l'appli gratuite NICORETTE® À bas le tabac et :

- Posez NICORETTE® VapoÉclair® contre votre téléphone pour enregistrer votre consommation de nicotine
- Fixez-vous des objectifs personnalisés et structurez votre plan d'abandon
- Obtenez des conseils et du soutien sur la façon d'arrêter de fumer
- Enregistrez vos journées sans tabac
- Voyez combien d'argent vous économisez en arrêtant de fumer



Télécharger dans  
**l'App Store**

iPhone 7/iOS 11 et versions plus récentes



DISPONIBLE SUR  
**Google Play**

Modèles compatibles avec la technologie CCP



Visitez [fr.nicorette.ca/produits/vapoclair-smarttrack](http://fr.nicorette.ca/produits/vapoclair-smarttrack) pour en savoir plus

**Vous avez près de 5x plus de chances  
d'écraser avec une TRN et du soutien  
que sans aucun soutien**

## Ressources pour vous aider à entamer votre démarche

SITES WEB	LIGNES DE SOUTIEN
<p>nicorette.ca nicoderm.ca teleassistancepourfumeurs.ca RessourcesJarrete.ca camh.ca <a href="https://info-tabac.ca/">https://info-tabac.ca/</a></p>	<p><b>Ligne d'arrêt tabagique de votre région</b> 1 866 366-3667 <a href="http://gosmokefree.gc.ca/quit">gosmokefree.gc.ca/quit</a></p> <p>Les lignes d'arrêt tabagique offrent gratuitement un encadrement personnalisé et sans jugement, du soutien et des renseignements sur l'abandon tabagique et l'usage commercial du tabac.</p>
	<p><b>Société canadienne du cancer Téléassistance pour fumeurs</b> 1 877 513-5333<sup>†</sup> OU Texter ECRASONS au 123456<sup>‡</sup> <a href="http://SmokersHelpline.ca/fr-ca">SmokersHelpline.ca/fr-ca</a></p> <p>Téléassistance pour fumeurs offre gratuitement des programmes d'abandon par téléphone, en ligne ou par texto.</p> <p><small>† Ontario, Manitoba, Saskatchewan, Île-du-Prince-Édouard, Yukon ‡ Ontario, Saskatchewan et Île-du-Prince-Édouard</small></p>
	<p><b>L'Association pulmonaire</b> 1 888 566-LUNG (5864) <a href="http://poumon.ca">poumon.ca</a></p> <p>Contactez l'Association pulmonaire pour vous renseigner sur les groupes de soutien et de counseling.</p>
	<p><b>J'ARRÊTE<sup>§</sup></b> 1 866 527-7383 <a href="http://quebecsanstabac.ca/jarrete">quebecsanstabac.ca/jarrete</a></p> <p>J'ARRÊTE offre un service gratuit de soutien à l'abandon tabagique par téléphone, en personne, en ligne ou par texto.</p> <p><small>§ Pour les résidents du Québec seulement.</small></p>

**L'ajout du soutien à la TRN peut augmenter encore plus vos chances de réussir à cesser de fumer.**

# PERSONNALISEZ VOTRE DÉMARCHE D'ABANDON

## Arrêt immédiat vs arrêt graduel

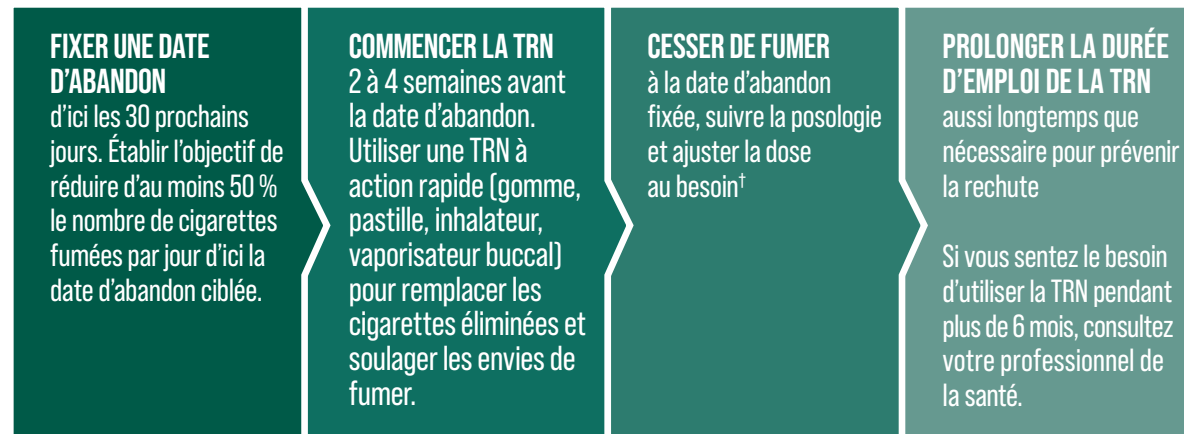
Vous voulez essayer d'écraser à l'aide d'une TRN? Génial! Vous devez maintenant décider comment procéder. Voulez-vous vous fixer une date d'abandon, ou préférez-vous réduire graduellement le nombre de cigarettes que vous fumez sur une période de deux semaines? Quoi qu'il en soit, **vous êtes sur la voie de l'abandon du tabac.**

### Arrêt immédiat : CESSER POUR ARRÊTER



## Arrêt graduel : RÉDUIRE POUR ARRÊTER®

Maintenant approuvé pour tous les produits NICORETTE® et NICODERM®



Pour les personnes qui n'ont pas réussi à écraser dans le passé, l'approche **RÉDUIRE POUR ARRÊTER®** peut plus que quadrupler les chances de cesser de fumer.

<sup>†</sup> Lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi ou les directives de votre professionnel de la santé.

# OPTIMISER VOTRE TRAITEMENT ET MAINTENIR LE CAP



## La TRN - conçue pour vous aider à écraser

**Taux plasmatiques de nicotine chez une personne qui fume une cigarette par heure.**

Fumer des cigarettes à intervalles réguliers tout au long de la journée satisfait votre dépendance à la nicotine en délivrant de la nicotine à votre cerveau. **La TRN libère de la nicotine, sans les produits chimiques nocifs de la fumée de tabac, pour aider à soulager les envies de fumer et les symptômes de sevrage.**

- Il est recommandé que votre TRN imite la quantité de nicotine que vous consommez lorsque vous fumez, afin de soulager vos envies de fumer.

Une **seule forme de TRN peut ne pas fournir suffisamment de nicotine** pour reproduire correctement votre consommation de cigarettes. L'emploi combiné de deux formes de TRN peut aider (traitement d'association).

**Une cigarette libère 1 à 2 mg de nicotine.**

La TRN d'association procure une substitution nicotinique régulière, ainsi qu'une dose supplémentaire rapide de nicotine pour aider à maîtriser les envies de fumer soudaines. Le traitement d'association est un moyen supplémentaire d'aider à répondre aux besoins des personnes qui essaient d'arrêter de fumer et d'éviter les rechutes.

### La bonne dose au bon moment.

Si vous ne suivez pas le guide posologique, vous risquez de réduire vos chances de réussite.

La posologie des TRN peut varier en fonction des différences dans l'absorption et le métabolisme.

## L'arrêt prématuré de la TRN peut augmenter le risque d'écart ou de rechute

Si vous vous sentez bien en utilisant une TRN, vous serez peut-être tenté d'arrêter votre traitement plus tôt.

**Soyez fidèle à votre plan de traitement et faites un suivi fréquent auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.**

**Si vous avez des problèmes ou des questions en rapport avec votre traitement, consultez votre médecin ou votre pharmacien. Ils travailleront avec vous pour trouver une solution appropriée.**

**Lorsque vous serez prêt à arrêter le traitement, consultez votre professionnel de la santé pour le confirmer.**

# TENIR UN JOURNAL VOUS AIDERA À MAÎTRISER LA SITUATION



À l'aide d'un bloc-notes, d'un calendrier ou d'une application d'agenda sur votre téléphone intelligent ou votre tablette, suivez votre parcours d'abandon. Un calendrier de suivi est également proposé à la fin de cette brochure.

## L'abandon du tabac est une démarche progressive

1. **Décidez d'une date d'abandon** (de préférence, d'ici les 30 prochains jours)
2. **Quel type de traitement utiliserez-vous?**
3. Déterminez s'il s'agira d'un **arrêt immédiat** ou d'un **arrêt graduel**

## Pourquoi avez-vous décidé d'écraser?

**Vos raisons d'arrêter de fumer  
peuvent vous aider à rester motivé!**



Énumérez les raisons pour lesquelles vous voulez écraser. Lorsque vous aurez envie de fumer, vous pourrez vous rappeler pourquoi vous souhaitez arrêter.

Mais raisons pour écraser

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PRÉPAREZ-VOUS POUR LE PARCOURS À VENIR

## N'essayez pas de cesser de fumer sans aide!



Dressez la liste des personnes qui vous soutiennent, et notez la meilleure façon de les joindre. Appuyez-vous sur eux en cas de besoin.

Mon réseau de soutien et les coordonnées de mes personnes-ressources

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le parcours à venir sera plein de rebondissements. Il est préférable d'avoir un plan pour ne pas perdre le cap.

### Gérer les symptômes de sevrage

La première étape pour gérer les symptômes de sevrage consiste à reconnaître ces symptômes.



À la page 40, prenez note des symptômes de sevrage que vous ressentez et de leur intensité (sur une échelle de 0 à 5, où 0 = aucun et 5 = très intense).

### Rompre avec les vieilles habitudes et la routine

Le tabagisme faisait partie de votre routine quotidienne. Vous avez sûrement remarqué que la cigarette vous manque, non seulement sur le plan physique mais aussi sur le plan psychologique. Il est temps de rompre avec ces habitudes et de les remplacer par des nouvelles, plus saines.



Dressez une liste de nouvelles habitudes saines que vous aimeriez adopter pour remplacer le tabagisme, et consultez-la lorsque vous ressentez une envie de fumer.

Mes nouvelles habitudes saines

---

---

---

---

---

## Éviter les éléments déclencheurs

Les éléments déclencheurs englobent tout ce qui pourrait vous faire penser à la cigarette et vous donner envie de fumer. Apprendre à les reconnaître vous aidera à les éviter, à en réduire l'attrait ou à avoir la force mentale d'en faire abstraction.

Éléments déclencheurs courants :

- Stress
- Café
- Alcool
- Moment de la journée
- Après les repas
- Conduire
- Parler au téléphone
- Se trouver dans un endroit où les gens fument

**CONSEIL : Essayez de réduire de moitié la quantité de café que vous aviez l'habitude de boire avant d'arrêter de fumer. La nicotine interfère avec l'absorption de la caféine, donc une fois que vous aurez arrêté, vous n'aurez peut-être pas besoin d'autant de café.**



Identifiez vos principaux éléments déclencheurs et ayez un plan pour les gérer.

## Survivre aux petits écarts

Les écarts, ça peut arriver. Ne vous découragez pas. Fumer une cigarette ne signifie pas que vous avez perdu la bataille. L'essentiel, c'est que vous en tiriez une leçon et que cela ne conduise pas à une rechute. Quel était l'élément déclencheur? Quelle mesure prendrez-vous pour éviter qu'un écart de ce genre ne se reproduise?

Veuillez prendre quelques instants pour répondre aux questions suivantes :

- Pourquoi ai-je fumé?
- Où étais-je?
- Avec qui étais-je?
- Comment me suis-je senti après?
- Que ferai-je différemment la prochaine fois?

## Savoir surmonter une crise de confiance

Si vous vivez une période difficile, vous aurez peut-être envie d'abandonner vos efforts. Vous penserez peut-être même que ce n'est pas le bon moment pour arrêter de fumer.

**Le stress peut déclencher de fortes envies de fumer et vous faire dévier de votre objectif.**

On peut avoir l'impression que fumer soulage le stress, notamment parce que cela atténue les symptômes de sevrage et offre un moment de répit. Mais en réalité, **fumer augmente le stress du corps** en accélérant la fréquence cardiaque, en resserrant les vaisseaux sanguins, en contractant les muscles et en diminuant l'apport d'oxygène au cerveau.

En cas de stress, il est plus important que jamais de revoir vos raisons d'abandonner la cigarette. Ces raisons seront toujours valables une fois la crise passée.

**CONSEIL - L'exercice est un excellent moyen de contrer le stress!**

**En cas de rechute, ne vous laissez pas abattre. Pour la plupart des personnes qui réussissent à arrêter de fumer, il faut plusieurs tentatives. L'important est de continuer à essayer jusqu'à ce que vous réussissiez.**



## PRENEZ NOTE DE VOTRE EMPLOI DE LA TRN

La TRN est conçue pour être graduellement réduite au fil du temps – afin de l'utiliser correctement, prenez des notes sur la quantité utilisée et la fréquence d'utilisation.



Quel(s) type(s) de TRN utilisez-vous? Quelle quantité? Combien de fois par jour?  
La TRN vous aide-t-elle à diminuer vos envies de fumer et vos symptômes de sevrage?

Calculez vos économies <https://fr.nicorette.ca/preparez-vous-a-cesser-de-fumer/calculer-vos-economies>

Connectez votre NICORETTE® VapoÉclair® SmartTrack™ à l'appli gratuite NICORETTE® À bas le tabac, pour élaborer votre plan d'abandon personnalisé.



## MOTIVEZ-VOUS

Le fait de rester positif vous aidera à surmonter vos moments de doute pour maîtriser la situation. N'oubliez pas de vous récompenser pour vos petites réussites. Vous le méritez!



**Fixez-vous régulièrement des jalons, et récompensez-vous pour vos réussites.**

## Envisagez avec enthousiasme votre avenir sans fumée

Retournez à la page 2 et passez en revue les BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC. Où en êtes-vous dans la liste? Commencez-vous à ressentir ces bienfaits?



Fixez-vous un rappel hebdomadaire ou mensuel pour faire le point, et notez certains des changements que vous avez constatés relativement à votre santé et votre bien-être.

**Plus longtemps vous restez sans fumer, plus vous augmentez vos chances d'arrêter définitivement. Par ailleurs, vous commencerez à ressentir de moins en moins d'envies de fumer et de symptômes de sevrage.**

# TIMBRE TRANSDERMIQUE NICODERM®



Timbre transdermique transparent qui procure un apport continu en nicotine, pendant 24 heures, pour vous aider à prendre en charge les symptômes de sevrage et à maîtriser les envies de fumer.

## Comment ce produit agit-il?

NICODERM® offre un programme d'abandon du tabac qui consiste à utiliser des timbres dont la concentration est réduite progressivement, en 3 étapes.



## Comment utiliser le timbre transdermique NICODERM®†?

- Choisissez un endroit situé au-dessus de la taille pour appliquer le timbre. Pour que le timbre adhère bien, choisissez une zone non poilue, propre, sèche et exempte de crème, d'huile ou de poudre.

- Appliquez la surface adhésive du timbre sur la peau en appuyant fermement avec la paume de la main pendant 10 à 20 secondes. Lavez-vous les mains à l'eau (pas au savon) afin d'éliminer la nicotine de vos doigts.
- Portez le timbre pendant 24 heures environ, puis retirez-le et jetez-le.



### Il est important de terminer le traitement.

Si, pour éviter de fumer, vous sentez le besoin d'utiliser le timbre NICODERM® pendant plus de 6 mois, parlez-en à votre professionnel de la santé.

**Si de fortes envies reviennent** lorsque vous essayez de réduire la dose du timbre, envisagez de rester à la dose plus élevée plus longtemps.

Si vous avez des questions sur l'emploi de NICODERM®, consultez votre professionnel de la santé. Lisez et suivez toujours les instructions fournies dans la notice.

† Pour une personne qui fume 10 cigarettes ou plus par jour.

‡ Si vous pesez moins de 45 kg (100 lb), ou si vous avez une maladie cardiovasculaire et que votre médecin vous a recommandé NICODERM®, commencez par l'étape 2.

# NICORETTE® VapoÉclair®

Avec VapoÉclair®, vous avez près de 2,5x plus de chances d'écraser qu'avec la simple volonté.

Vaporisateur buccal à libération instantanée qui commence à agir en 30 secondes.

## Comment ce produit agit-il?

Le produit est vaporisé directement dans la bouche, vous procurant une petite quantité de nicotine qui soulage rapidement les envies de fumer.

Également offert dans une saveur de baie fraîche!

Remplace jusqu'à 150 cigarettes!

## Comment utiliser NICORETTE® VapoÉclair®?

- Pointez la buse de vaporisation vers l'intérieur de votre bouche, en évitant qu'elle touche les lèvres.



- Appuyez sur le dessus du vaporisateur pour faire sortir une vaporisation et laissez la solution s'absorber.
  - Évitez d'inspirer au moment de vaporiser le produit pour ne pas que la solution atteigne votre gorge.
  - Pour de meilleurs résultats, évitez d'avaler pendant quelques secondes après une vaporisation.

Ne consommez pas de boissons acides (café, thé, boissons gazeuses, alcool, jus d'agrumes) 15 minutes avant l'utilisation de NICORETTE® VapoÉclair®, car cela pourrait affecter son efficacité.

### 1<sup>re</sup> ÉTAPE SEMAINES 1 À 6

1 à 2 vaporisations toutes les 30 à 60 minutes. Commencez par une seule vaporisation. Si votre envie de fumer ne s'estompe pas au bout de quelques minutes, prenez une deuxième vaporisation.

### 2<sup>e</sup> ÉTAPE SEMAINES 7 À 9

Commencez à réduire le nombre de vaporisations par jour. À la fin de la 9<sup>e</sup> semaine, vous devriez prendre la moitié du nombre moyen de vaporisations par jour, que vous preniez à la 1<sup>re</sup> étape.

### 3<sup>e</sup> ÉTAPE SEMAINES 10 À 12

Continuez à réduire le nombre de vaporisations par jour. À la 12<sup>e</sup> semaine, vous ne devriez pas prendre plus de 2 à 4 vaporisations par jour.

### 4<sup>e</sup> ÉTAPE SEMAINE 12

Cessez d'utiliser NICORETTE® VapoÉclair®. Il est important de terminer le traitement. Si, pour éviter de fumer, vous sentez le besoin d'utiliser NICORETTE® VapoÉclair® pendant plus de 6 mois, parlez-en à votre professionnel de la santé.

DOSE MAXIMALE : 2 VAPORISATIONS À LA FOIS, 4 VAPORISATIONS/HEURE ET 64 VAPORISATIONS/JOUR

Si vous avez des questions sur l'emploi de NICORETTE® VapoÉclair®, consultez votre professionnel de la santé. Lisez et suivez toujours les instructions fournies dans la notice.

# GOMME NICORETTE®



La gomme vous permet de contrôler la quantité de nicotine que vous prenez et le moment où vous la prenez.

## Comment ce produit agit-il?

Lorsque vous mâchez la gomme NICORETTE®, celle-ci libère une quantité contrôlée de nicotine dans l'organisme, pour vous aider à surmonter vos envies de fumer et vos symptômes de sevrage.

Deux concentrations (2 mg et 4 mg)  
et une variété de saveurs!



## Comment utiliser la gomme NICORETTE®?

Il est très important d'utiliser la gomme NICORETTE® correctement. La gomme NICORETTE® est un médicament et non une gomme à mâcher ordinaire; elle peut causer des étourdissements, des nausées et le hoquet si vous la mâchez incorrectement.

- Allez-y doucement.
- **Mâchez-la une ou deux fois, puis placez-la entre votre joue et votre gencive. Attendez une minute, puis recommencez.**
- Ralentissez si vous commencez à ressentir un malaise.
- **Après environ 30 minutes, tout le médicament sera libéré.**
- Jetez le morceau hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie, et prenez un nouveau morceau dès qu'une envie irrésistible de fumer se fait sentir.

Ne consommez pas de boissons acides (café, thé, boissons gazeuses, alcool, jus d'agrumes) 15 minutes avant ou pendant l'utilisation de la gomme, car cela pourrait affecter son efficacité.

Si vous fumez **plus de 25 cigarettes par jour**, utilisez la gomme à 4 mg. Si vous fumez **25 cigarettes ou moins par jour**, utilisez la gomme à 2 mg.



Si vous avez des questions sur l'emploi de la gomme NICORETTE®, consultez votre professionnel de la santé. Lisez et suivez toujours les instructions fournies dans la notice.

# PASTILLE NICORETTE®



La pastille vous permet de contrôler la quantité de nicotine que vous prenez et le moment où vous la prenez.

- Deux couches de saveur
- Deux saveurs : Menthe et Fruit frais

## Comment ce produit agit-il?

Lorsque vous laissez une pastille se dissoudre lentement dans votre bouche, elle libère une quantité contrôlée de nicotine pour vous aider à surmonter vos envies de fumer et vos symptômes de sevrage.

Deux concentrations : 2 mg et 4 mg



## Comment utiliser la pastille NICORETTE®?

Placez une pastille dans la bouche et laissez-la se dissoudre lentement. Vous ressentirez peut-être un goût épicé ou un picotement : c'est le signe que la pastille se dissout.

Ne consommez pas de boissons acides (café, thé, boissons gazeuses, alcool, jus d'agrumes) 15 minutes avant de prendre une pastille ou pendant que la pastille se dissout dans la bouche, car cela pourrait affecter son efficacité.

Si vous fumez **plus de 25 cigarettes par jour**, utilisez la pastille à 4 mg. Si vous fumez **25 cigarettes ou moins par jour**, utilisez la pastille à 2 mg.



Les pastilles NICORETTE® ne doivent pas être mâchées ni avalées en entier.

Si vous avez des questions sur l'emploi de la pastille NICORETTE®, consultez votre professionnel de la santé. Lisez et suivez toujours les instructions fournies dans la notice.

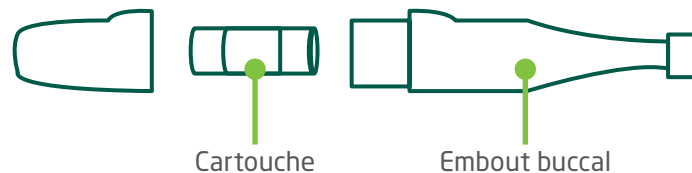
# INHALATEUR NICORETTE®



L'inhalateur vous gardera les mains occupées. Si vous croyez qu'il vous sera difficile de vous défaire de l'habitude de porter une cigarette à la bouche, ce produit pourrait vous convenir.

## Comment ce produit agit-il?

Lorsque vous tirez de l'air, la cartouche libère de la nicotine, ce qui aide à soulager vos envies de fumer. Étant donné qu'on le tient comme une cigarette, l'inhalateur aide à satisfaire le besoin de porter un objet à la bouche.



## Comment utiliser l'inhalateur NICORETTE®?

- Placez la partie mince de l'inhalateur dans votre bouche et inhalez profondément ou prenez de petites bouffées, comme si vous fumiez une cigarette. Pendant que vous inhalez ou prenez des petites bouffées par l'embout, la nicotine se transforme en vapeur et est absorbée par la muqueuse de votre bouche et de votre gorge, et non par vos poumons.
- Lorsque la cartouche est vide (après environ 20 minutes de bouffées continues), jetez la cartouche usagée aux ordures, hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.
- Utilisez l'inhalateur NICORETTE® lorsque vous ressentez une envie de fumer, ou lorsque vous êtes dans une situation où, d'habitude, vous sortiriez une cigarette. Un milligramme de nicotine est libéré lorsque vous prenez des bouffées dans l'inhalateur pendant 5 minutes.

Ne consommez pas de boissons acides (café, thé, boissons gazeuses, alcool, jus d'agrumes) 15 minutes avant ou pendant l'utilisation de l'inhalateur, car cela pourrait affecter son efficacité.

### 1<sup>re</sup> ÉTAPE SEMAINES 1 À 12



6 cartouches/jour  
(maximum de 12 cartouches/jour)

### 2<sup>e</sup> ÉTAPE SEMAINES 13 À 24



Réduire graduellement le nombre de cartouches. Lorsque l'utilisation quotidienne est réduite à 1 ou 2 cartouches, cessez d'utiliser l'inhalateur.

Si vous avez des questions sur l'emploi de l'inhalateur NICORETTE®, consultez votre professionnel de la santé. Lisez et suivez toujours les instructions fournies dans la notice.

# ÉVALUEZ VOS SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense

1 <sup>re</sup> SEMAINE	Symptômes de sevrage	L	M	M	J	V	S	D	2 <sup>e</sup> SEMAINE	L	M	M	J	V	S	D	
	Envies de nicotine																
	Augmentation de l'appétit																
	Humeur sombre																
	Agitation																
	Manque de concentration																
	Irritabilité/colère																
Troubles du sommeil																	

3 <sup>e</sup> SEMAINE	Symptômes de sevrage	L	M	M	J	V	S	D	4 <sup>e</sup> SEMAINE	L	M	M	J	V	S	D	
	Envies de nicotine																
	Augmentation de l'appétit																
	Humeur sombre																
	Agitation																
	Manque de concentration																
	Irritabilité/colère																
Troubles du sommeil																	

5 <sup>e</sup> SEMAINE	Symptômes de sevrage	L	M	M	J	V	S	D	6 <sup>e</sup> SEMAINE	L	M	M	J	V	S	D	
	Envies de nicotine																
	Augmentation de l'appétit																
	Humeur sombre																
	Agitation																
	Manque de concentration																
	Irritabilité/colère																
Troubles du sommeil																	

Si les symptômes persistent, consultez votre professionnel de la santé au sujet de la posologie et de l'emploi de votre TRN.

## Notes

---



---



---

# ÉVALUEZ VOS SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense

7 <sup>e</sup> SEMAINE	Symptômes de sevrage	L	M	M	J	V	S	D	8 <sup>e</sup> SEMAINE	L	M	M	J	V	S	D	
	Envies de nicotine																
	Augmentation de l'appétit																
	Humeur sombre																
	Agitation																
	Manque de concentration																
	Irritabilité/colère																
	Troubles du sommeil																

9 <sup>e</sup> SEMAINE	Symptômes de sevrage	L	M	M	J	V	S	D	10 <sup>e</sup> SEMAINE	L	M	M	J	V	S	D	
	Envies de nicotine																
	Augmentation de l'appétit																
	Humeur sombre																
	Agitation																
	Manque de concentration																
	Irritabilité/colère																
	Troubles du sommeil																

11 <sup>e</sup> SEMAINE	Symptômes de sevrage	L	M	M	J	V	S	D	12 <sup>e</sup> SEMAINE	L	M	M	J	V	S	D	
	Envies de nicotine																
	Augmentation de l'appétit																
	Humeur sombre																
	Agitation																
	Manque de concentration																
	Irritabilité/colère																
	Troubles du sommeil																

Si les symptômes persistent, consultez votre professionnel de la santé au sujet de la posologie et de l'emploi de votre TRN.

## Notes

---



---



---



Faites quelque chose d'extraordinaire®



**NICODERM**

Plus de 40 ans d'innovation en matière  
de TRN et de soutien aux personnes  
qui arrêtent de fumer



N° **1** La marque  
d'antitabagique la  
plus recommandée  
par les médecins et  
les pharmaciens\*

\*Données internes, 2021.

© Kenvue Canada Inc. 2024  
PSNRT24-10FR