



Vous souhaitez vous débarrasser de votre dépendance à la nicotine?

Doublez vos chances avec une TRN!

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), comme la gomme à mâcher, les timbres, les pastilles et les vaporisateurs, comblent votre envie de nicotine et vous aident à éviter les symptômes de sevrage désagréables.



Voici le portrait des TRN :



Le **timbre de nicotine**, appliqué sur la peau, libère une dose constante de nicotine pendant toute la journée.



La **gomme à la nicotine** libère lentement la nicotine lorsqu'on la mâche.



Chaque bouffée de l'**inhalateur de nicotine** fournit une petite quantité de nicotine.



Le **vaporisateur de nicotine** fournit une dose de nicotine qui est absorbée dans le sang par la bouche et la gorge.



Une **pastille de nicotine** peut atténuer les symptômes de sevrage en 15 minutes.

Les TRN ne sont pas magiques.

Elles peuvent vous aider, mais il faut quand même travailler dur pour arrêter. Soyez fier d'avoir fait ce changement!

Vous avez besoin d'un peu plus d'aide?

Les médecins peuvent aussi prescrire des médicaments comme le Champix ou le Zyban aux fumeurs âgés de 17 ans et plus. Ces médicaments réduisent les envies de fumer.

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest



**Vous voulez arrêter?
Nous pouvons vous aider.**

Téléphonez à la ligne 811.

Tous les appels sont privés et con identiels
Les infirmiers autorisés sont disponibles en tout temps