

# QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE CESSER DE FUMER?



## LA THÉRAPIE DE REMplacement DE LA NICOTINE (TRN)

- Permet d'apporter de petites quantités de nicotine à l'organisme.
- Peut vous aider à contrôler vos envies de fumer et les symptômes de sevrage.
- Est offerte sous une forme à action prolongée (**timbre de nicotine**)
- Est offerte à action brève (**gomme à la nicotine, inhalateur, vaporisateur et pastille**).



## LES MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE

- La varénicline et le bupropion**
- Ne contiennent pas de nicotine.
- Ils peuvent aider à contrôler les envies de fumer et les symptômes de sevrage.



## LE COUNSELING

(ou soutien par un fournisseur de soins de santé)

- Offre un soutien personnalisé et confidentiel aux personnes qui souhaitent cesser de fumer.
- Les spécialistes de l'abandon du tabac peuvent répondre à vos questions et vous aider à établir un plan pour cesser de fumer.



## LA CYTISINE

- Est un produit de santé naturel en vente libre qui imite les effets de la nicotine dans le corps.
- On peut l'acheter en ligne et dans certains magasins et pharmacies.

## Améliorez vos chances en combinant les outils et les soutiens

Médicament varénicline  
+  
counseling

OU

TRN à action prolongée  
+  
TRN à action brève

Près de

3X

plus de  
chances  
de cesser  
de fumer

TRN sous  
une seule forme

OU

Médicament  
bupropion  
seulement

OU

Counseling  
seulement

Presque

2X

plus de  
chances  
de cesser  
de fumer

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023

IMPRIMÉ Cat. : H149-24/2023-Paper | ISBN : 978-0-660-68529-8 PDF Cat. : H149-24/2023F-PDF | ISBN : 978-0-660-68508-3 Pub. : 230534

## CONSEIL

Vous ne savez pas quoi essayer? Discutez avec un fournisseur de soins de santé ou un spécialiste de l'abandon du tabac pour savoir quels outils d'abandon du tabac et quel type de soutien accessible vous conviennent. Téléphonez sans frais au **1-866-527-7383** ou accédez en ligne [vivezsansfumee.gc.ca/abandon](http://vivezsansfumee.gc.ca/abandon) pour contacter votre service local d'abandon du tabac.