

# A LOOK AT TOOLS TO QUIT SMOKING

**(Tools are only one part of a comprehensive smoking cessation program)**

	NICOTINE PATCH	NICOTINE GUM	MEDICATION (ZYBAN)	NICOTINE INHALER
<b>COST</b>	HABITROL, NICODERM, NICOTROL \$29.97 to \$35.99 Generic brands are available in selected retail outlets at reduced prices	NICORETTE 2MG PIECES 30 pieces @ \$12.89 105 pieces @ \$39.69  NICORETTE PLUS 4MG PIECES 30 pieces @ \$14.79 105 pieces @ \$45.59	150 mg (60) \$52.80 to 69.95 for a 30 day supply	Treatment lasts 12 weeks, then tapers off for six to 12 weeks, if needed. 1 box of 30 cartridges @ \$29.99 1 box of 42 cartridges @ \$39.99 Each cartridge contains 10 mgm.
<b>PROS</b>	Available over the counter. You administer it only once a day and it's hard to do incorrectly.	Available over the counter. You control the dosing.	If you suffer from chemical depression during withdrawal, it can alleviate those symptoms. May be used with the patch or gum.	Available over the counter. Self-administered dosing, satisfies the hand-to-mouth part of cigarette addiction.
<b>CONS</b>	No flexible dosing and it's slow acting, so if you have stronger cravings at certain times, there is no way to respond instantly.  Skin reaction	Requires following special "park and chew" guidelines that are difficult to remember. Some people have a hard time quitting the gum, which reinforces a direct response to craving.  Indigestion/upset stomach	Requires a prescription. Should not be used if you have epilepsy or a history of alcohol abuse, eating disorders or are already taking certain antidepressants. Can cause dry mouth and insomnia.	Looks and is used a lot like a cigarette, so you may be tempted to overuse. Can cause throat irritation and coughing.
<b>COMMENTS</b>	You may need to use bandage tape to help keep it on.	Must avoid acidic foods and drinks (such as tomatoes and orange juice), which can interfere with nicotine absorption; can't eat or drink anything for 15 minutes prior to chewing.	So far, Zyban (bupropion HCL also sold under the name Wellbutrin) is the only antidepressant approved by Health Canada for Smoking Cessation.	Menthol flavoured. Each inhalation contains approximately 4 mgm.
<b>SOURCES</b>	Your pharmacist or drugstore.	Your pharmacist or drugstore.	Your doctor.	Available in most pharmacies.

\*Prices quoted are approximate and DO NOT INCLUDE TAX

# OUTILS POUR CESSER DE FUMER

(Les outils ne constituent qu'une partie d'un programme complet d'abandon du tabac)

	TIMBRE À LA NICOTINE	GOMME À LA NICOTINE	MÉDICAMENT (ZYBAN)	INHALATEUR DE NICOTINE
<b>COÛT</b>	HABITROL, NICODERM, NICOTROL De 29,99 \$ à 35,99 \$ Les marques génériques sont offertes à des prix moindres à certains points de vente.	NICORETTE, MORCEAUX DE 2 MG 30 morceaux : 12,89 \$ 105 morceaux : 39,69 \$ NICORETTE PLUS MORCEAUX DE 4 MG 105 morceaux : 45,59 \$ 30 morceaux : 14,79 \$	150 mg (60) : de 52,80 \$ à 69,95 \$ pour un approvisionnement de 30 jours	Le traitement dure 12 semaines et s'atténue pendant six à douze semaines au besoin.  1 boîte de 30 cartouches : 29,99 \$ 1 boîte de 42 cartouches : 39,99 \$ Chaque cartouche contient 10 mgm.
<b>POUR</b>	En vente libre. Appliquer une fois par jour seulement. Facile à utiliser.	En vente libre. C'est vous qui déterminez la posologie.	Si vous souffrez de dépression pendant les périodes de sevrage, ce médicament peut en alléger les symptômes. Peut être utilisé avec le timbre à nicotine ou la gomme.	En vente libre. La posologie autoadministrée satisfait au besoin des fumeurs de faire le mouvement « main à bouche ».
<b>CONTRE</b>	Posologie stricte et agit lentement. Si votre état de dépendance est plus fort à certains moments, il n'y a aucun moyen de l'apaiser rapidement.  Réaction cutanée	Les directives spéciales sur les façons de mâcher la gomme et de la placer sur les gencives sont difficiles à retenir. Certaines personnes ont de la difficulté à cesser l'utilisation de la gomme, ce qui, renforce l'état de dépendance.  Indigestion/maux d'estomac	Ordonnance requise. Ne pas utiliser si vous souffrez d'épilepsie, d'alcoolisme, de troubles alimentaires ou si vous prenez des antidépresseurs. Peut assécher la bouche et causer de l'insomnie.	Ressemble à une cigarette et s'utilise comme telle; il y a donc un risque d'être tenté de trop l'utiliser. Peut irriter la gorge et faire tousser.
<b>COMMENTAIRES</b>	Vous devrez peut-être utiliser un diachylon pour garder le timbre en place.	Évitez les aliments et les boissons acides (comme les tomates et le jus d'orange) : ils pourraient contrecarrer l'absorption de la nicotine. Ne pas boire ou manger 15 minutes avant de mâcher la gomme.	Jusqu'à présent, Zyban (bupropion HCL aussi vendu sous le nom de Wellbutrin) est le seul antidépresseur approuvé par Santé Canada pour cesser de fumer.	Goût de menthe. Chaque inhalation contient environ 4 mgm.
<b>SOURCES</b>	À la pharmacie ou auprès de votre pharmacien.	À la pharmacie ou auprès de votre pharmacien.	Votre médecin.	Offert dans la plupart des pharmacies.

\*Les prix sont approximatifs et LES TAXES ne sont pas comprises dans les prix