

SMOKING CESSATION MYTH BUSTERS

1) NICOTINE PATCHES WILL INTERFERE WITH MY MEDICATIONS.

FALSE – Nicotine patches are safe to use with all medications. SMOKING interferes with almost all medications.

2) I HAVE TRIED TOO MANY TIMES BEFORE, I CLEARLY CANNOT SUCCEED.

FALSE – Having tried before is a predictor of success. The more often people have tried to quit, the more likely they are to finally succeed. Practice makes perfect.

3) I DON'T WANT TO USE NICOTINE PATCHES; NICOTINE IS JUST TOO HARMFUL.

FALSE – Nicotine is addictive, but the damage from smoking is done by the thousands of chemicals contained in cigarette smoke.

4) SMOKING WHILE WEARING A NICOTINE PATCH IS DANGEROUS.

FALSE – Smoking while wearing a nicotine patch is perfectly safe. It will help you smoke less. Smoking while on the patch may indicate an inadequate dose of NRT.

5) USING PATCHES IN COMBINATION WITH OTHER NICOTINE REPLACEMENT PRODUCTS (SUCH AS GUM, INHALER, LOZENGES, ETC.) CAN BE HARMFUL.

FALSE – Using a combination of nicotine replacement products is safe and helps control cravings. Along with counseling, it will almost triple your chances of success.

6) SOME PEOPLE NEED TO WEAR MORE THAN ONE NICOTINE PATCH TO SUCCESSFULLY QUIT.

TRUE – The key to success is in adjusting the dosage to properly control your cravings and withdrawal symptoms. Patches contain a lot less nicotine than cigarettes and it is perfectly safe to use more than one at any given time.

7) NICOTINE PATCHES COST SO MUCH THAT THEY ARE NOT AN OPTION FOR MANY SMOKERS.

FALSE – For most smokers, nicotine replacement products will cost about half of what it costs to smoke. Since they are usually used for only a few months, the long term cost to you will be dramatically reduced. Dedicate the money that you are currently using to buy cigarettes to nicotine replacement products.

8) I CAN ONLY USE PATCHES FOR A LIMITED NUMBER OF WEEKS. USING THEM LONGER CAN BE DANGEROUS AND ALSO, I COULD BECOME ADDICTED TO THE PATCHES.

FALSE – There is NO TIME LIMIT on using patches and other nicotine replacement products. They are safe to use for as long as needed. Smoking is unsafe. You will not “become” addicted to the patches. You already have a nicotine addiction and gradually decreasing the dosage of the patches will help you control and your addiction while remaining smoke free.

9) PATCHES ARE NOT FOR ME. I AM ALLERGIC TO THEM. THEY CAUSE SKIN REDNESS AND KEEP ME AWAKE AT NIGHT.

FALSE – Nicotine patches contain nicotine ONLY. No smoker is allergic to nicotine. For most people, side effects can be managed successfully by simply rotating application sites and removing the patch at night. Bad past experiences may have been caused by improper dosage. Feel free to call us and we will help you make them work or find an alternative that does. Skin redness is typically a reaction to the patch adhesive.

10) CHAMPIX (VARENICLINE) IS SAFE TO USE EVEN FOR PEOPLE WITH A CARDIAC CONDITION.

TRUE – Champix is safe to use by people who have a cardiac condition and most other people. SMOKING IS NOT SAFE FOR ANYONE. Champix must be prescribed by a doctor who will continue to closely monitor its effect for the duration of treatment. Patches and other nicotine replacement products CAN SAFELY be used while using Champix and may increase your chances of being successful.

11) THE E-CIGARETTE HAS BEEN SHOWN TO BE SAFE AND CAN HELP PEOPLE QUIT.

FALSE – We simply don’t know enough about the e-cigarette yet. There has been little or no unbiased, reliable scientific research to date that has demonstrated that it is safe and that it can help people quit. Studies are underway and if the e-cigarette proves to be safe and to help people quit, we will recommended it in future.

IDÉES RECUES CONCERNANT LE TABAGISME. RÉTABLISSONS LES FAITS

1) LES TIMBRES DE NICOTINE VONT INTERFÉRER AVEC MES MÉDICAMENTS.

FAUX – Les timbres de nicotine sont sécuritaires et peuvent être utilisés avec tous les médicaments. FUMER n'est pas sécuritaire et interfère avec presque tous les médicaments.

2) J'AI ESSAYÉ D'ARRÊTER DE FUMER TELLEMENT DE FOIS; IL EST CLAIR QUE JE NE PEUX PAS ARRÊTER.

FAUX – Le fait d'avoir essayé plusieurs fois est un prédicteur de succès. Plus les gens essaient d'arrêter de fumer souvent, meilleures sont leurs chances d'avoir enfin du succès. C'est à force de pratiquer qu'on y arrive.

3) JE NE VEUX PAS UTILISER DES TIMBRES DE NICOTINE. C'EST TROP DANGEREUX, LA NICOTINE.

FAUX – La nicotine est addictive, mais ce sont les milliers de produits chimiques contenus dans la fumée de cigarette qui causent les dommages.

4) IL EST DANGEREUX DE FUMER ALORS QU'ON PORTE UN TIMBRE DE NICOTINE.

FAUX – Fumer lorsqu'on porte un timbre de nicotine est parfaitement sécuritaire. Le timbre de nicotine vous aidera à fumer moins. Si vous ressentez souvent le besoin de fumer alors que vous utilisez un timbre de nicotine, il est fort probable que le dosage est insuffisant et il devrait être ajusté.

5) IL EST DANGEREUX DE COMBINER LES TIMBRES DE NICOTINE AVEC D'AUTRES PRODUITS DE REMPLACEMENT DU TABAC (COMME DE LA GOMME, UN INHALATEUR, DES LOSANGES, ETC.).

FAUX – Combiner les produits de remplacement du tabac est sécuritaire et vous aidera à contrôler les envies irrésistibles de fumer. Le fait d'associer une combinaison de ces produits avec un suivi psychologique peut presque tripler vos chances de succès.

6) CERTAINES PERSONNES ONT BESOIN D'UTILISER PLUS D'UN TIMBRE DE NICOTINE À LA FOIS POUR RÉUSSIR À ARRÊTER DE FUMER.

VRAI – La clé du succès, c'est d'ajuster le dosage de façon à contrôler les envies irrésistibles de fumer et les symptômes de sevrage. Les timbres contiennent beaucoup moins de nicotine que les cigarettes et il est parfaitement sécuritaire d'en utiliser plus d'un à la fois.

7) LES TIMBRES DE NICOTINE SONT TELLEMENT DISPENDIEUX QU’ILS NE SONT TOUT SIMPLEMENT PAS UNE OPTION POUR PLUSIEURS FUMEURS.

FAUX – Pour la majorité des gens, les produits de remplacement de la nicotine coûtent à peu près la moitié moins que fumer. Étant donné qu’ils ne sont habituellement utilisés que pour quelques mois, le montant d’argent économisé, à long terme, peut être phénoménal. Consacrez l’argent présentement alloué pour vos cigarettes à l’achat de produits de remplacement de la nicotine.

8) LES TIMBRES DE NICOTINE NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS QUE POUR QUELQUES SEMAINES SEULEMENT. IL POURRAIT ÊTRE DANGEREUX DE LES UTILISER PLUS LONGTEMPS ET IL EST MÊME POSSIBLE DE DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE.

FAUX – Les produits de remplacement de la nicotine peuvent être utilisés À LONG TERME. Ils sont sécuritaires pour aussi longtemps que vous en aurez besoin. Fumer n’est pas sécuritaire. Les gens ne développent tout simplement pas une « dépendance » aux timbres de nicotine. Les fumeurs ont tous déjà une dépendance à la nicotine. Le dosage des timbres est graduellement réduit de façon à contrôler votre addiction tout en VOUS PERMETTANT DE demeurer un non-fumeur.

9) JE NE PEUX PAS UTILISER DE TIMBRES DE NICOTINE. J’Y SUIS ALLERGIQUE. ILS ME CAUSENT DES ROUGEURS CUTANÉES ET M’EMPÊCHENT DE DORMIR LA NUIT.

FAUX – Les timbres ne contiennent QUE de la nicotine. Aucun fumeur n’est allergique à la nicotine. Des rougeurs cutanées sont parfois causées par l’adhésif contenu dans le produit. Pour la majorité des gens, les effets secondaires des timbres de nicotine peuvent être contrôlés en changeant le site d’application régulièrement ou en enlevant le timbre la nuit. Les mauvaises expériences passées peuvent avoir été causées par un dosage inadéquat. Appelez-nous. On vous aidera à les faire fonctionner ou à trouver une alternative souhaitable.

10) LE CHAMPIX (VARENICLINE) EST SÉCURITAIRE, MÊME POUR LES GENS QUI SOUFFRENT D’UNE MALADIE CARDIAQUE.

VRAI – Le Champix est sécuritaire pour les gens qui souffrent d’une maladie cardiaque et pour presque tous les autres. FUMER N’EST PAS SÉCURITAIRE POUR PERSONNE. Le Champix doit être prescrit par un médecin qui fera ensuite un suivi pour toute la durée du traitement. Les timbres et autres produits de remplacement de la nicotine peuvent être utilisés DE FAÇON SÉCURITAIRE en même temps que le Champix et peuvent augmenter vos chances de succès.

11) LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE EST SÉCURITAIRE ET PEUT AIDER LES GENS À ARRÊTER DE FUMER.

FAUX – On ne le sait tout simplement pas encore. Il existe, à date, peu ou pas de données scientifiques fiables et impartiales qui ont démontrées que la cigarette électronique est sécuritaire et qu'elle peut aider les gens à arrêter de fumer. Des études scientifiques ont déjà été entreprises, cependant, et si la cigarette électronique s'avère sécuritaire et utile pour aider les gens à arrêter de fumer, nous la recommanderons certainement dans le futur.