

LUCY

CHEW AND PARK

User's Guide

How to Use Lucy Chew and Park 4mg Nicotine Gum

Lucy Nicotine Gum can help you quit smoking by reducing nicotine withdrawals symptoms and cravings. Lucy Nicotine Gum is only as effective as you want it to be.

ADULT USAGE

For adults only, not to be used by persons under 18 years of age. Chew one piece of gum 10 times, park in between your gums until you feel a tingly sensation, and then repeat by chewing and parking 2-3 more times.

Recommended dose is 10 pieces per day. Do not exceed 20 pieces per day for more than a pack a day smokers.

MEDICINAL INGREDIENT

4mg pharmaceutical grade nicotine (nicotine polacrilex)

NON-MEDICINAL INGREDIENTS

WINTERGREEN: Gum base, sorbitol, maltitol, calcium carbonate, mint flavour (contains menthol), sodium carbonate, sodium bicarbonate, acacia, acesulfame potassium, sucralose, Blue 1 Lake, Red 40R, talc, carnauba wax

POMEGRANATE: Gum base, sodium carbonate, calcium carbonate, sodium bicarbonate, acacia, carnauba wax, talc, color, maltitol, sorbitol, acesulfame potassium, sucralose, pomegranate flavor (contains menthol)

CINNAMON: Gum base, sodium carbonate, calcium carbonate, sodium bicarbonate, acacia, carnauba wax, talc, color, maltitol, sorbitol, acesulfame potassium, sucralose, cinnamon flavor (contains menthol)

WARNINGS (DO NOT USE IF)

Are under 18 years of age | Have a jaw disorder | Are an occasional or non-smoker | Are pregnant or nursing. Avoid becoming pregnant while using Lucy Nicotine Gum. If you think you may be pregnant, stop using at once and see your doctor | Are allergic to nicotine or any of the other ingredients in the gum | If the blister is punctured or damaged | Store away from children

STORAGE

Store in a cool dry place away from heat

IMPORTED BY

[IMPORTER ADDRESS]

DIRECTIONS

Chew 1 piece 1-20 times per day. For the first 2 weeks to 1 month, chew the gum slowly until the taste becomes strong. When the taste is strong, rest the gum between your mouth's jaw and cheek.

The nicotine is absorbed by your mouth's lining. After the taste has faded, resume chewing the gum until the taste becomes strong again. Keep repeating steps 2 and 3 for about 30 minutes. Chew a piece of gum whenever you feel the urge to smoke. For smokers not willing or ready to quit abruptly: Use the gum to replace some of the cigarettes you smoke in order to increase the time between cigarettes and reduce smoking as much as possible. Use one piece of nicotine gum instead of smoking a cigarette. Try to stop smoking completely as soon as you feel ready and no later than 24 weeks after starting treatment. After quitting smoking gradually, reduce the number of nicotine gum chewed per day. When you have reduced to 1-2 sticks of gum per day, stop use. Do not chew more than one piece of gum at a time. Side effects which may be a sign of improper chewing such as light-headedness, nausea, hiccups. Discard the gum out of the reach of children. Carry the gum with you at all times in the first few months in case you feel a sudden urge to smoke. One cigarette may be enough to start the smoking habit again. Avoid drinking acidic beverages (Coffee, tea, soft drinks, alcohol, citric juices) while chewing the gum as they may interfere with the effectiveness of the gum. Nicotine gum is designed to release nicotine only when chewed. No harmful effects should occur if you accidentally swallow a piece.

RECOMMENDED DURATION OF USE

For occasional use only. Do not use for more than six months without consulting a doctor.

KNOWN ADVERSE REACTIONS

May cause headache, light-headedness, hiccups, upset stomach, and other stomach problems if chewed too quickly or not chewed correctly, burping, increased salivation, jawache, unusual taste. May cause gingivitis, irritated or inflamed tongue, bleeding gums, tongue discoloration and sores. May cause mouth or throat soreness, but subsides with ongoing use. Allergic reactions (including symptoms of anaphylaxis) occur rarely during use. Overdose may cause nausea/upset stomach, drooling, headache, abdominal pain, vomiting, diarrhea, cold sweat, dizziness, disturbed hearing and

vision, mental confusion, marked weakness. Overdose may cause fainting, rapid heartbeat or difficulty breathing. At high doses, symptoms may be followed by low blood pressure, weak and irregular pulse, breathing difficulties, extreme exhaustion, circulatory collapse and general convulsions. Discontinue using nicotine gum and consult your doctor if irregular heart beat, chest pain or leg pain occurs or if severe persistent stomach upset (indigestion, heartburn) develops.

CAUTIONS AND WARNINGS

Consult a health care practitioner if you have/have had heart, thyroid, circulation, stomach, throat or mouth problems, or high blood pressure, take insulin or any prescription medicine. Consult a health care practitioner if you have/or had a tumour of the adrenal gland or diabetes, because you may need to monitor your blood sugar levels when you stop and start smoking. Keep out of the reach of children as there is enough medicine to potentially cause serious harm. Consult your dentist or doctor if injury or irritation to the mouth, teeth or gum around dentures occurs. Consult your doctor if you have difficulty in reducing the quantity of gum. In case of overdose or if a child chews or swallows one or more pieces of nicotine gum, contact your doctor or local poison control centre at once. Young children are especially sensitive to the effects of even small doses of nicotine.

CONTRAINDICATIONS

Do not use if you are under 18 years of age or are pregnant or breastfeeding, or have a jaw disorder. Do not use if you are an occasional or non-smoker or are allergic to nicotine or to any of the non-medicinal ingredients in the product. Do not smoke, use nicotine patches or any other form of nicotine while using nicotine gum.

For additional information on which strength you should use, complete the following questionnaire (note that not all the questions have an answer in Column C). If your score is 6 or lower, chew half a piece of Lucy Gum (4mg) per dose. If your score is 7 or greater, chew a full piece of Lucy Gum (4mg) per dose.

Lucy Gum Strength Selection Quiz*				
	A = 0 Point	B = 1 Point	C = 2 Points	Score
How soon after you wake do you smoke your first cigarette?	After 30 minutes	Within 30 minutes		
How many cigarettes a day do you smoke?	1 - 15	16 - 25	26 or more	
Does the brand you smoke have a low, medium or high nicotine content?	Low, less than 0.4 mg	Med, between 0.5 - 0.8 mg	High, greater than 0.9 mg	
Which of all the cigarettes you smoke in a day is the most satisfying one?	Any other than the first	The first one in the morning		
Do you smoke more during the morning than during the rest of the day?	No	Yes		
Do you smoke when you are so ill that you are in bed most of the day?	No	Yes		
Do you find it difficult to refrain from smoking in places where it is forbidden such as the library,	No	Yes		
How often do you inhale the smoke from your cigarette?	Never	Sometimes	Always	
*The Fagerstrom Nicotine Tolerance Scale				Score:

LUCY

CHEW AND PARK

Comment utiliser la chewing-gum à la nicotine Chew and Park 4 mg

Le chewing-gum à la nicotine Lucy peut vous aider à arrêter de fumer en réduisant les symptômes provoqués par le manque de nicotine ainsi que les envies de fumer. Le chewing-gum à la nicotine Lucy est efficace à condition que vous le vouliez.

UTILISATION PAR DES ADULTES

Réservez aux adultes, ne doit pas être utilisé par des personnes de moins de 18 ans. Mâchez un chewing-gum 10 fois, gardez en bouche sans le mâcher jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de picotement, puis répétez l'opération en mâchant et en vous arrêtant de mâcher 2 ou 3 fois de plus.

La dose recommandée est de 10 chewing-gums par jour. Ne pas dépasser 20 chewing-gums par jour pour les personnes fumant de plus d'un paquet par jour.

INGRÉDIENT MÉDICINAL

4mg pharmaceutical grade nicotine (nicotine polacrilex)

NON-MÉDICINAL INGREDIENTS

WINTERGREEN: Base de chewing-gum, sorbitol, maltitol, carbonate de calcium, arôme de menthe (contient du menthol), carbonate de sodium, bicarbonate de sodium, acacia, acésulfame de potassium, sucralose, Blue 1 Lake, Red 40r, talc, cire de carnauba

GRENADE: Base de chewing-gum, carbonate de sodium, carbonate de calcium, bicarbonate de sodium, acacia, cire de carnauba, talc, couleur, maltitol, sorbitol, acésulfame de potassium, sucralose, saveur de grenade (contient du menthol)

CANNELLE: Base de chewing-gum, carbonate de sodium, carbonate de calcium, bicarbonate de sodium, acacia, cire de carnauba, talc, couleur, maltitol, sorbitol, acésulfame de potassium, sucralose, saveur de cannelle (contient du menthol)

AVERTISSEMENTS (NE PAS UTILISER SI VOUS)

Avez moins de 18 ans | Avez un trouble de la mâchoire | Êtes fumeur occasionnel ou non-fumeur | Êtes enceinte ou allaitez. Évitez de tomber enceinte pendant l'utilisation de Lucy Nicotine Gum. Si vous pensez être enceinte, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez votre médecin | Si vous êtes allergique à la nicotine ou à l'un des autres ingrédients du chewing-gum | Si le conditionnement est percé ou endommagé | Conserver hors de portée des enfants.

RANGEMENT

Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la chaleur.

IMPORTÉ PAR

[IMPORTER ADDRESS]

INSTRUCTIONS

Mâchez 1 chewing-gum 1 à 20 fois par jour. Pendant les 2 premières semaines, jusqu'à 1 mois, mâchez le chewing-gum lentement jusqu'à ce que le goût devienne fort. Lorsque le goût est fort, gardez le chewing-gum entre la mâchoire et la joue de votre bouche. La nicotine est absorbée par la muqueuse de votre bouche. Une fois que le goût s'est estompé, recommencez à mâcher le chewing-gum jusqu'à ce que le goût redevienne fort. Continuez à répéter les étapes 2 et 3 pendant environ 30 minutes. Mâchez un chewing-gum dès que vous ressentez l'envie de fumer. Pour les fumeurs qui ne veulent pas ou ne sont pas prêts à arrêter brusquement : Utilisez le chewing-gum pour remplacer certaines des cigarettes que vous fumez afin d'augmenter le temps entre les cigarettes et réduire le tabagisme autant que possible. Utilisez un morceau du chewing-gum à la nicotine au lieu de fumer une cigarette. Essayez d'arrêter complètement de fumer dès que vous vous sentez prêt et au plus tard 24 semaines après le début du traitement. Après avoir arrêté progressivement de fumer, réduisez le nombre de chewing-gums à la nicotine mâchés par jour. Lorsque vous avez réduit à 1 ou 2 chewing-gums par jour, arrêtez l'utilisation. Ne mâchez pas plus d'un chewing-gum à la fois. Les effets secondaires peuvent être causés par une mastication incorrecte, tels que des vertiges, des nausées, le hoquet. Jetez le chewing-gum en veillant à ce qu'il soit hors de la portée des enfants. Gardez le chewing-gum sur vous en permanence au cours des premiers mois, au cas où vous ressentiriez une envie soudaine de fumer. Une seule cigarette peut suffire à relancer l'habitude de fumer. Évitez de boire des boissons acides (café, thé, boissvol, jus citriques) pendant que vous mâchez le chewing-gum, car elles peuvent nuire à l'efficacité du chewing-gum. Les chewing-gums à la nicotine sont conçus pour libérer de la nicotine uniquement lorsqu'ils sont mâchés. Aucun effet nocif ne devrait se produire si vous avalez accidentellement un morceau.

DURÉE D'UTILISATION RECOMMANDÉE

Pour un usage occasionnel uniquement. Ne pas utiliser pendant plus de six mois sans consulter un médecin.

RÉACTIONS INDÉSIRABLES CONNUES

Peut causer des maux de tête, des étourdissements, le hoquet, des maux d'estomac et d'autres problèmes d'estomac s'il est mastiqué trop rapidement ou pas correctement, des rôts, une salivation accrue, des douleurs à la mâchoire, un goût inhabituel dans la bouche. Peut provoquer une gingivite, une langue irritée ou enflammée, un saignement des gencives, une décoloration

Pour obtenir des informations supplémentaires concernant l'intensité qui vous convient, remplissez le questionnaire suivant (notez que toutes les questions ont une réponse dans la colonne C). Si votre score est de 7 ou plus, il est recommandé d'utiliser le chewing-gum Lucy (4 mg)

Quiz permettant de sélection des intensités de Lucy Gum*

	A=0 point	B=1 point	C=2 points	Score
Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?	Après 30 minutes	Dans les 30 minutes		
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	1-15	16-25	26 ou plus	
Ont une teneur en nicotine faible, moyenne ou élevée ?	Faible, moins de 0,4 mg	Med. Entre 0,5 - 0,8 mg	Élevé, supérieur à 0,9 mg	
Celle que vous fumez qui est la plus satisfaisante	La première du matin	La première du matin		
Le matin plutôt que pendant le reste de la journée	Non	Oui		
Si malade que vous êtes au lit presque toute la journée	Non	Oui		
S'abstenir de fumer dans les lieux où cela est interdit	Non	Oui		
À quelle fréquence inhalez-vous la fumée de votre cigarette ?	Jamais	Parfois	Toujours	
*Échelle de tolérance à la nicotine de Fagerstrom				Score