



Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ?

Les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer.

Certains y parviennent seuls, d'autres ont besoin d'être accompagnés par un professionnel de santé. Retrouvez la carte des consultations d'aide à l'arrêt du tabac sur le site www.tabac-info-service.fr.

Qu'est-ce qu'une thérapie comportementale et cognitive ?

C'est une prise en charge psychologique qui aide le fumeur à modifier son comportement. Elle peut aider à ne pas « craquer » pour une cigarette en présence d'un fumeur, à ne plus associer la cigarette au café par exemple, à gérer son stress autrement qu'en fumant.

Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ?

Oui, ils augmentent de 50 à 60% les chances d'arrêt.*

Quelle que soit leur forme, ils permettent à l'organisme de recevoir la dose de nicotine à laquelle il était habitué avec la cigarette. La durée d'un traitement substitutif nicotinique est de trois à six mois selon les personnes. Il est important que le traitement soit bien dosé.

Les substituts nicotiques existent sous différentes formes :

- **Les patchs** : à coller sur la peau, ils délivrent à l'organisme une dose constante de nicotine pendant 16h ou 24h au choix.

- **Les gommes** : à prendre de manière régulière au cours de la journée ou à la demande lorsque le besoin se fait sentir. Attention à les sucer lentement et ne pas les mâcher comme des chewing-gums !

- **Les comprimés et pastilles** : à sucer ou à laisser fondre sous la langue, ils se prennent de manière régulière ou à la demande.

- **Les inhalateurs** : à aspirer à la demande ou de manière régulière au cours de la journée.

- **Les sprays bucaux** : à pulvériser dans la bouche à la demande ou de manière régulière au cours de la journée.

Toutes les formes sont efficaces. Il est conseillé d'associer patchs et formes orales de votre choix, afin d'adapter le dosage de nicotine à votre besoin. A savoir : les substituts sont autorisés pendant la grossesse si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer !

*Revue systématique de littérature avec participants suivis pendant au moins 6 mois (Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018)

Leur utilisation doit cependant se faire sous contrôle médical.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé : il saura vous conseiller un dosage adapté.

Le saviez-vous ?

Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles, inhalateurs...). Cette ordonnance permet leur prise en charge par l'Assurance Maladie : les substituts sont remboursables comme les autres médicaments. Cette prise en charge permet d'éviter l'avance des frais chez le pharmacien, et garantit le même tarif dans toutes les pharmacies.

Que dire du bupropion LP et de la varénicline ?

Ces médicaments permettent d'arrêter de fumer en évitant de ressentir le manque. Ils sont délivrés sur ordonnance médicale lorsque la substitution nicotinique n'a pas permis l'arrêt du tabac.

Ils sont contre-indiqués chez la femme enceinte, non recommandés chez la femme qui allaite, et déconseillés chez le fumeur de moins de 18 ans. La varénicline est remboursée par l'Assurance Maladie à 65%.

Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin ou à un spécialiste de l'arrêt du tabac.



! La cigarette électronique

Le vapotage peut constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac dans une démarche d'arrêt. Si vous vapotez et ne fumez plus de tabac, vous réduisez vos risques de développer des maladies graves, comme les cancers.

Si vous vapotez et que vous continuez à fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. L'utilisation de la cigarette électronique peut constituer une première étape vers l'arrêt complet du tabac mais, pour préserver votre santé, l'arrêt complet du tabac doit rester votre objectif.

La cigarette électronique se compose d'une batterie, d'un atomiseur, et d'un réservoir de liquide qui contient des arômes, des additifs, du propylène glycol ou de la glycérine végétale, et le plus souvent de la nicotine. Utilisée seule, la cigarette électronique réduit les risques liés à l'inhalation des substances toxiques issues de la combustion du tabac.

Il est recommandé d'utiliser les matériels et e-liquides répondants aux normes AFNOR.

La cigarette électronique n'est pas un produit de santé (médicament ou dispositif médical) et n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie.



Fait-on des économies en arrêtant de fumer ?

Oui, l'arrêt du tabac permet de faire des économies ! Les substituts nicotiques sont remboursés sur prescription par un professionnel de santé.

Après quelques mois d'arrêt, le calcul est simple : pour un paquet de cigarettes par jour qui coûte 8,50 euros, un ancien fumeur économise près de 3 000 euros chaque année.



Quelles sont les solutions pour arrêter de fumer ?

Les thérapies comportementales et cognitives, les substituts nicotiques, les traitements qui agissent sur le système nerveux central (bupropion LP et varénicline) et le vapotage peuvent vous aider à arrêter de fumer.

D'autres méthodes comme l'hypnose ou encore l'acupuncture peuvent être utilisées. Cependant, l'efficacité de ces méthodes n'est pas validée ou prouvée.



tabac info service le site + l'appli + le 39 89*

*Du lundi au vendredi de 9h à 20h

Le 39 89

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 39 89, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle quand vous le souhaitez.

Le site Tabac info service

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

Tabac info service, c'est aussi **un programme de coaching personnalisé**. Téléchargez l'appli ou rendez-vous sur le site pour bénéficier de conseils personnalisés de tabacologues, posez vos questions et visualisez vos progrès.

tabac-info-service.fr

La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

3989 Service gratuit + prix appel



D101-049-19DE - RCS Paris 504 984 345 - Ne pas jeter sur la voie publique.



ARRÊT DU TABAC : BESOIN D'AIDE ?