



## Qui peut vous accompagner ?

Différents professionnels de santé peuvent vous accompagner dans votre démarche d'arrêt.

### Votre médecin traitant

Profitez de votre prochaine visite pour en parler. Votre médecin pourra vous accompagner et vous conseiller pour choisir votre stratégie d'arrêt, adapter votre traitement...

### Un tabacologue

Le tabacologue est le spécialiste de l'arrêt du tabac, notamment pour les fumeurs les plus dépendants ou qui ont déjà fait plusieurs tentatives d'arrêts.

### Votre pharmacien

A la pharmacie, vous pourrez faire le point sur votre arrêt, avoir des conseils et acheter des substituts nicotiques (patchs, pastilles à sucer...) pour arrêter de fumer plus facilement.

**Arrêter de fumer, c'est plus facile quand on est accompagné.**

**Accompagné  
par un professionnel  
de santé, vous augmentez  
de 70 % vos chances de  
réussir votre arrêt.**



## Fait-on des économies en arrêtant de fumer ?

Oui, l'arrêt du tabac permet de faire des économies !

Et, il n'y a pas de dépenses supplémentaires pour les substituts nicotiques. Ils sont remboursés avec une ordonnance d'un professionnel de santé.

Pour un paquet de cigarettes par jour qui coûte 10 €, un ancien fumeur économise près de 3 600 € par an.



Chaque année en novembre, c'est le Mois sans tabac, un défi collectif pour arrêter de fumer pendant 30 jours.

Et si vous participiez au prochain ?  
Plus d'infos sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



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

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



## Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

## L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

## Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. [www.tabac-info-service.fr](http://www.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



# COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

tabac  
info  
service

bienvenue dans une vie  
sans tabac



## Quels sont les moyens pour arrêter de fumer ?

Les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer. Les thérapies comportementales et cognitives, les substituts nicotiques, les médicaments (bupropion et varénicline), le vapotage et aussi Tabac info service peuvent vous aider à arrêter de fumer.

D'autres méthodes comme l'hypnose ou l'acupuncture peuvent être utilisées par certains fumeurs. Cependant, ces méthodes ne sont pas reconnues comme efficaces. A chacun sa méthode pour arrêter de fumer. Certaines personnes arrêtent seules et d'autres avec l'aide d'un professionnel, de produits pour diminuer le manque ou en associant les deux.

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

Une thérapie comportementale et cognitive est un accompagnement par un professionnel de santé. Elle vous permet de parler du tabac. Elle vous aide à renforcer votre motivation, à changer vos habitudes, par exemple : ne plus avoir envie d'une cigarette quand on est avec des amis fumeurs, en buvant un café ou quand on se sent stressé.

## Qu'est-ce que les substituts nicotiques ?

Les substituts nicotiques permettent de diminuer la sensation de manque de nicotine quand on arrête de fumer. Il en existe deux catégories. Il est recommandé de les associer pour plus d'efficacité.

**Les patchs ou timbres à la nicotine :** à coller sur la peau, à garder toute la journée, pendant 16 heures ou 24 heures en fonction des patchs.

**Les formes orales :** à prendre quand vous ressentez une forte envie de fumer, pour la calmer. Il en existe différentes formes :

- Les gommes à mâcher : il faut garder la gomme en bouche, 20 à 30 minutes : la mâcher quelques minutes, puis la garder contre votre joue. Recommencer ces deux étapes en alternance.
- Les comprimés et les pastilles : à sucer, à garder entre la gencive et la joue ou à laisser fondre sous la langue.
- Les inhalateurs : ils permettent d'aspirer par la bouche des micro-gouttelettes de nicotine.
- Les sprays : ils pulvérisent de la nicotine dans votre bouche.

La durée d'un traitement avec des substituts nicotiques est de trois à six mois selon les personnes.

Les substituts nicotiques ont des dosages en nicotine différents. Quelle que soit leur forme, il est important de choisir un dosage adapté. Pour être sûr de ne pas vous tromper, demandez conseil à un professionnel de santé ou au 39 89.

A savoir : les substituts sont autorisés pendant la grossesse si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer !

### Le saviez-vous ?

Les substituts nicotiques augmentent de 50 à 60 % les chances d'arrêt.\*

Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques. Avec l'ordonnance, les substituts sont remboursés par l'Assurance Maladie comme les autres médicaments.

## Qu'est-ce que le bupropion et la varénicline ?

Le bupropion et la varénicline sont des médicaments. Ils permettent d'arrêter de fumer en évitant de ressentir le manque. Ils sont délivrés sur ordonnance médicale lorsque la substitution nicotique n'a pas permis l'arrêt du tabac.

Ces deux traitements sont déconseillés pour les femmes enceintes ou qui allaitent, et les fumeurs de moins de 18 ans.

La varénicline est remboursée par l'Assurance Maladie.

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



## ... Et arrêter avec l'aide de la cigarette électronique ?

Le vapotage peut constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac.

Si vous vapotez à la place de fumer du tabac, vos risques de développer des maladies graves, comme les cancers, diminuent. En effet, la cigarette électronique utilisée seule, réduit les risques liés aux substances toxiques issues de la combustion du tabac.

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 pour arrêter de fumer 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. 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.