

## « Cigarettes , whisky et p'tites pépées » : jusqu'à quel âge ?

## Les astuces pour arrêter de fumer et le sevrage

Si vous décidez d'arrêter de fumer, vous pouvez entreprendre votre démarche seul ou avec le soutien de structures et de professionnels de santé. Ils vous apportent un suivi personnalisé et un soutien psychologique. Dans tous les cas, vous pouvez bénéficier d'un traitement de substitution nicotinique.

### Arrêter de fumer : que faire soi-même ?

Arrêter de fumer seul

Un certain nombre de fumeurs arrêtent de fumer sans aide d'un professionnel. Ils utilisent, si besoin, des **traitements de substituts nicotiques** libres chez le pharmacien, et sans recourir à une prise en charge médicale.

### Arrêter de fumer en groupe : saisissez l'opportunité avec #MoisSansTabac

Chaque année en novembre, [#MoisSansTabac](#) (site externe) revient. Il s'agit d'un défi collectif : 1 mois sans tabac , c'est 5 fois plus de chance d'arrêter. Vous pouvez en profiter pour vous lancer dans cette démarche.

Bénéficiez de conseils, d'accompagnement et de suivi en vous inscrivant sur

[#MoisSansTabac](#) (site externe) de Tabac Info Service.

## **Vous recherchez de l'aide et des informations : rendez-vous sur Tabac info service**

Grâce au [39 89](#), sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), vous pouvez bénéficier d'un **accompagnement téléphonique** (ligne téléphonique 3989). Le site internet permet également aux internautes d'accéder à un suivi personnalisé dans leur démarche d'arrêt, ou celle de leurs proches, par la messagerie du site [Tabac Info Service](#).

## **Vous voulez arrêter de fumer ou venez de rechuter ? Faites appel au coaching 100 % personnalisé**

Vous pouvez bénéficier d'un coaching 100 % personnalisé en téléchargeant la [nouvelle application Tabac info service](#) sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr). Cette appli gratuite nouvelle génération est pour vous ! Téléchargez-la vite, elle vous fournit un accompagnement 100% personnalisé, transforme vos proches en supporters, appelle un tabacologue en cas de besoin et vous propose plein de contenus pour ne pas craquer !

Avec l'appli Tabac info service :

- Je personnalise mon coaching selon mes motivations, mes inquiétudes et mes habitudes de vie.
- Je me prépare au jour J pour mettre toutes les chances de mon côté (choix de la méthode d'arrêt, stratégies pour résister...)
- Je peux réduire progressivement ma consommation de tabac jusqu'à un arrêt total.
- Je contacte un tabacologue en cas de besoin par téléphone (ou par messagerie).
- Je vois ce que ma santé et mon porte-monnaie y gagnent.
- Je gère mon poids et mon stress avec des conseils, des exercices et des vidéos de relaxation et de visualisation positive.
- Je fais le plein d'astuces et de mini-jeux pour ne pas craquer dans les

moments difficiles.

- J'ai des supporters ! Mes proches peuvent m'envoyer des vidéos de soutien.
- Je partage mes progrès sur Facebook, et bénéficie du soutien de toute une communauté sur la page Tabac info service !
- Je dédramatise.
- Le coaching Tabac info service est un dispositif d'aide à l'arrêt du tabac du Ministère de la Santé, de l'Assurance Maladie et de Santé publique France.

Ce service est anonyme, vos données sont sécurisées et utilisées uniquement pour vous accompagner dans votre arrêt du tabac.

## • **Se faire aider par des professionnels de santé pour arrêter de fumer**

Plus de neuf fois sur dix, la volonté ne suffit pas pour arrêter seul sa **consommation de tabac**. Si vous sentez que vous ne parvenez pas à arrêter seul de fumer, faites-vous aider par des **professionnels de santé**.

Cet accompagnement est un facteur clé de la réussite. Il peut être effectué par votre médecin traitant qui peut faire appel, si besoin, à un **tabacologue**, un **addictologue** ou un **psychologue**... Il peut aussi vous adresser à un centre spécialisé dans l'arrêt du tabac.

L'accompagnement psychologique pour arrêter sa consommation de tabac est assuré par votre médecin traitant ou un autre professionnel de santé. Ce dernier vous apporte un soutien psychologique et vous aide à renforcer votre motivation. L'accompagnement peut prendre la forme d'entretiens et de consultations de soutien plus ou moins espacés .



# Un traitement de substitution nicotinique adapté pour arrêter de fumer

Le traitement de substitution nicotinique vise à diminuer l'envie de fumer et à réduire les symptômes. Il remplace la nicotine contenue dans les cigarettes par de la nicotine présente dans divers produits. Cette nicotine, présente sous diverses formes (timbres, gommes...), arrive au cerveau sans passer par les poumons et soulage la sensation de manque.

Les études scientifiques ont montré que les substituts nicotiniques sont efficaces pour vous aider à arrêter le tabac : ils augmentent vos chances de réussir de 50 % à 70 %.

Le **traitement par substituts nicotiniques** peut prendre une ou plusieurs formes selon vos besoins et vos préférences :

- timbres (ou patchs à la nicotine) à appliquer sur la peau ;
- gommes à mâcher ;
- nicotine :
  - à aspirer grâce à un inhalateur,
  - en pulvérisation buccale par sprays,
  - en comprimés à sucer ou à faire fondre sous la langue.

Ce traitement facilite la transition jusqu'à l'abstinence totale au tabac.

photo :

the work is free

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| Description | <b>Français</b> : Annie Cordy au festival de Cannes |
| Date        | 2001                                                |
| Source      | Own work                                            |
| Author      | Georges Biard                                       |

## Les autres méthodes pour arrêter de fumer

Si les traitements recommandés ci-dessus ont été pris à dose efficace et suffisamment longtemps, et si malgré cela vos tentatives d'arrêt du tabac ont échoué, votre médecin traitant peut vous prescrire un **traitement médical d'aide**, en l'absence de contre-indications médicales, par varénicline ou bupropion.

Ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires : [nausées](#), [allergies](#), [insomnies](#), [vertiges](#), [maux de tête](#)...

Ces traitements nécessitent un suivi médical strict.

## **En cas de grossesse ou d'intervention chirurgicale**

Il est recommandé d'arrêter de fumer lors d'une [grossesse](#) ou d'une intervention chirurgicale. Cela permet de réduire les risques obstétricaux ou péri-opératoires (retard de cicatrisation, risque plus élevé d'infection, de [phlébite](#)...) Cet arrêt temporaire peut constituer un levier pour une **démarche d'arrêt définitif**.



## Que contiennent les cigarettes électroniques ?

La cigarette électronique est un générateur d'aérosols dont la forme rappelle celle de la cigarette et servant à délivrer de la fumée artificielle aromatisée contenant ou non de la nicotine. L'emplacement du filtre contient une mèche ou un réservoir pour le liquide aromatique de substitution au tabac. Les principaux ingrédients retrouvés dans la majorité des produits sont la nicotine (optionnelle), le propylène glycol, la glycérine et un arôme.

Le Haut Conseil de la santé publique indique, dans un avis donné en 2016, que la cigarette électronique :

- peut être considérée comme un outil d'aide au sevrage tabagique pour les populations fumeuses désireuses d'arrêter leur consommation de tabac ;
  
- pourrait constituer un point d'entrée dans le tabagisme ;
- induit un risque de « renormalisation » de la consommation de

tabac compte tenu de l'image positive véhiculée par le marketing de la cigarette électronique et sa visibilité dans les espaces publics.

Pour acheter un produit conforme à la réglementation, consultez le site de la [Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes](#).

Si vous souhaitez arrêter de fumer, parlez-en à un professionnel de santé.

## **Les « puffs », cigarettes électroniques jetables à la mode chez les jeunes : quels dangers ?**

Les puffs (« bouffées » en anglais) sont de mini-cigarettes électroniques préremplies et jetables (et non rechargeables comme les cigarettes électroniques usuelles) aux arômes sucrés ou fruités (fraise, banane, goût bonbon, etc.), et aux emballages colorés. Arrivées en 2019 aux États-Unis, disponibles en Europe depuis le courant de l'année 2020 et popularisées en France via les réseaux sociaux tels que TikTok ou Instagram, elles sont désormais à la mode chez les adolescents. Or, vapoter avec des puffs est mauvais pour la santé et l'environnement.

source : ameli.fr

## **Pourquoi les puffs sont dangereuses pour la santé ?**

La plupart des puffs contiennent de la nicotine, substance qui entraîne une forte dépendance.

Selon le taux de nicotine qu'elle contient, une puff correspond en moyenne à 40 cigarettes, et à un prix attractif (aux alentours de 8 euros).

Les jeunes sont particulièrement vulnérables à la nicotine, en raison de ses effets sur le développement de leur cerveau. L'accoutumance à la nicotine risque de conduire les adolescents à se tourner vers l'usage du tabac : c'est une véritable **porte d'entrée vers le tabagisme**.

Si les conséquences sur la santé de la nicotine sont connues, celles des autres substances inhalées lors du vapotage doivent encore être précisément évaluées.

Bien que certains fabricants nationaux et étrangers respectent la réglementation, d'autres produits, non notifiés aux autorités françaises, sont également accessibles au public sans respect de la réglementation :

- vente sur internet permettant aux adolescents mineurs d'acheter des puffs, alors que la vente aux mineurs de ces produits, comme de tout produit de vapotage, est interdite ;
- forte promotion des puffs sur des réseaux sociaux fréquentés majoritairement par des jeunes (alors que la publicité et la promotion directe ou indirecte sont interdites) ;
- non-respect des taux de nicotine qui peuvent dépasser le taux autorisé (taux inférieur à 20 mg/ml).

## **Les puffs : un problème écologique**

Les puffs doivent être jetées à la déchetterie ou dans les boîtes pour piles usagées ou déchets électroniques. C'est difficile de respecter ces consignes de tri ! Ces vapoteuses jetables sont une nouvelle source massive de déchets.

# **Après le sevrage du tabac, comment éviter les rechutes ?**

Votre médecin vous aide à prévenir la survenue possible de symptômes de

du tabac : prise de poids, irritabilité, anxiété, etc.

Il vous conseille sur les règles de base de l'[équilibre alimentaire](#) et les bienfaits de l'[activité physique](#).

Il vous aide également à **anticiper les risques de rechute**:

- en repérant :
  - les situations pouvant conduire à allumer une cigarette (ex : "je prends un café et j'allume une cigarette", "j'ai du mal à me concentrer, alors je fume"),
  - les émotions ressenties dans cette situation (ex : fatigué, abattu),
  - les pensées qui amènent à prendre cette cigarette (ex : "ça va me stimuler") ;
- et en préparant une alternative vers laquelle vous vous tournerez lorsque cette situation se présentera (ex : "marcher dehors pour changer d'air me fera du bien").

## Tabac Info Service

Plusieurs services vous sont proposés :

- Sur le site, vous trouverez des astuces pour vous aider lors de votre [sevrage tabagique](#) sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), particulièrement pour [résister à l'envie de fumer](#).
- Vous pouvez également y consulter la page [annuaire des consultations de tabacologie et d'aide d'arrêt du tabac](#) sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).
- Par téléphone, vous pouvez poser des questions à un tabacologue, au 3989, de 8 h à 20 h du lundi au samedi (appel non surtaxé).
- Téléchargez gratuitement la [nouvelle application Tabac info service](#) sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) pour un accompagnement 100 % personnalisé.



## **Des ressources en langage « facile à lire et à comprendre » (FALC)**

Consultez les informations en langage « facile à lire et à comprendre » (FALC) sur les risques liés au tabagisme et les moyens à votre disposition pour arrêter de fumer, en téléchargeant la bande dessinée [Le tabac et ma santé \(PDF\)](#), réalisée par l'association CoActis Santé dans le cadre de son projet SantéBD.

- [< Article précédent](#)
- [Sommaire](#)
- [Article suivant >](#)

- [Liste des substituts nicotiques pris en charge par l'Assurance MaladieFiche pratique - PDF, 555.15 Ko](#)