Tabagisme

Dépendance physique
besoin de nicotine

- Substituts nicotiniques sous toutes leurs formes
- Bupropion LP et varénicline sur prescription médicale

Dépendance psychologique et environnementale
pression sociale, lieux et circonstances associés à la cigarette

- Thérapies comportementales et cognitives
- Soutien des proches

Dépendance psychologique
plaisir, anti-stress, psycho-stimulant, anti-dépresseur, coupe-faim, etc.

- Thérapies comportementales et cognitives
- Substituts nicotiniques sous forme de gommes, comprimés ou inhaleur
- exercice physique, diététique

Arrêt du tabac

Seule une prise en compte conjointe des trois dépendances permet aux plus dépendants d'arrêter de fumer.

DRAFTFCB - RCS Nanterre B 552 041 204 - Réf. 220-07 170-DE - Ne pas jeter sur la voie publique

Pour en savoir plus :

J'arrête de fumer.
Des méthodes pour y parvenir
Guide pratique Inpes, réf 220-06 072-B

Le site de l'Assurance Maladie : **www.ameli.fr**
(Liste des traitements d'aide à l'arrêt remboursables par l'Assurance Maladie)

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

www.tabac-info-service.fr
Tabac Info Service
Tél. 0 825 309 310
8h-20h, du lundi au samedi

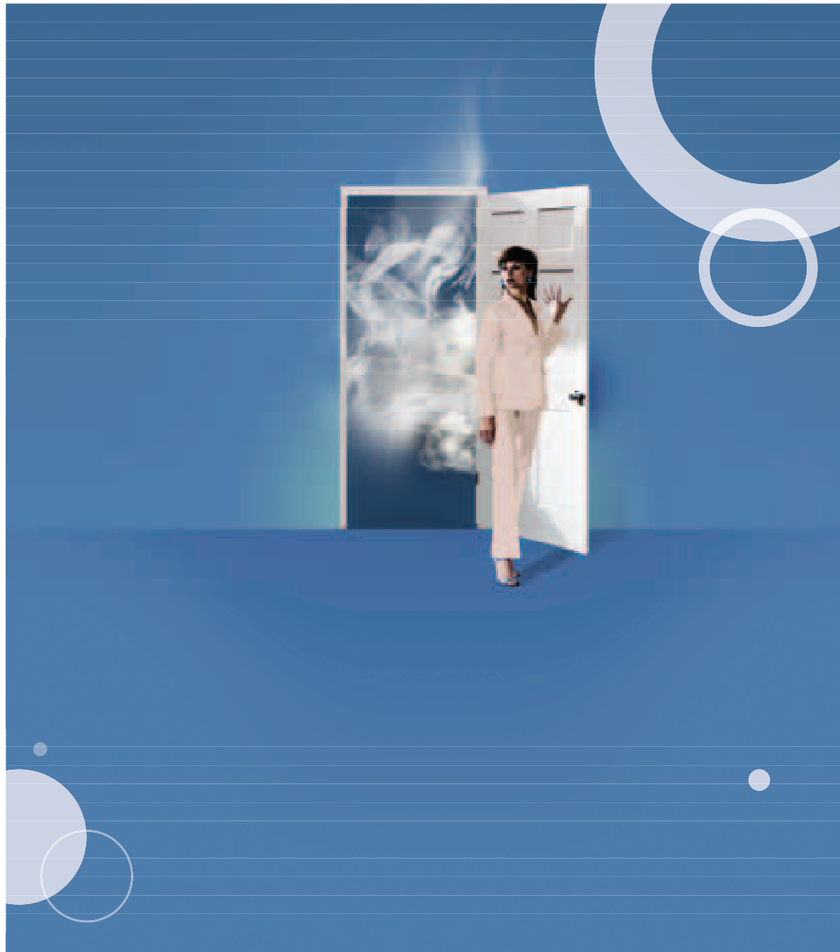
Réalisé en collaboration avec l'Office Français de prévention du Tabagisme (OFT)

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités

OFT
OFFICE FRANÇAIS DE PRÉVENTION

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

Les solutions pour arrêter de fumer



Un fumeur sur deux peut s'arrêter sans aide, du fait de sa motivation.

Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ?

Les fumeurs qui ne parviennent pas à le faire seuls peuvent se faire aider par leur médecin, leur pharmacien ou un tabacologue. Il existe des consultations de tabacologie à l'hôpital ou dans des cabinets de médecins ayant développé des compétences en tabacologie. Certaines consultations font intervenir des infirmières et des psychologues tabacologues (la liste des consultations est disponible sur le site de l'Office Français de prévention du Tabagisme, www.oft-asso.fr).

Avec une aide adaptée permettant de modifier leurs comportements et habitudes et un traitement de la dépendance physique, les fumeurs disposent, aujourd'hui, quand ils sont prêts, de moyens efficaces pour arrêter de fumer.

Les substituts nicotiniques sont-ils efficaces ?

Les substituts nicotiniques sont des médicaments à base de nicotine vendus en pharmacie sans ordonnance. Leur efficacité dans le traitement de la dépendance physique est largement démontrée par les études scientifiques. Ce traitement double, voire triple les chances d'arrêt à un an. Il permet de diminuer les symptômes provoqués par le manque de nicotine que le fumeur peut ressentir **au début de l'arrêt**. Il en existe plusieurs formes : timbres (patchs) de différents dosages, gommes à mâcher, pastilles à laisser fondre ou à sucer, inhaleur (le spray nasal n'est pas vendu en France).

Le professionnel de santé vous aidera à déterminer un bon dosage, une durée adaptée et une forme adaptés à votre cas.

Une femme enceinte peut-elle utiliser des substituts nicotiniques ?

Chez la femme enceinte, les approches psychologiques et comportementales ont leur place en première intention aux différentes étapes de la prise en charge. L'utilisation des substituts nicotiniques chez la femme enceinte ou qui allaite est cependant possible quand les thérapies cognito-comportementales seules sont insuffisantes. Il est toujours vivement conseillé de demander l'avis de son médecin, de son gynécologue obstétricien, de sa sage-femme ou d'un tabacologue.

Que dire du bupropion LP et de la varénicline ?

Le bupropion est un médicament de la famille des psychotropes qui ne peut être utilisé que sur prescription médicale en raison de ses contre-indications, effets indésirables et précautions d'emploi. Seul le médecin pourra juger de l'intérêt de ce médicament au cas par cas. Il est contre-indiqué chez la femme enceinte et le fumeur de moins de 18 ans.

La varénicline est un médicament qui agit comme un agoniste partiel sur les récepteurs nicotiniques neuronaux, c'est-à-dire qu'elle cible les mêmes récepteurs que la nicotine. Elle est indiquée dans le sevrage tabagique chez l'adulte et ne peut être délivrée que sur prescription médicale. Seul le médecin pourra juger de l'intérêt de ce médicament au cas par cas en raison de la dépendance du patient, des contre-indications éventuelles et des interactions médicamenteuses possibles. La varénicline ne doit pas être utilisée pendant la grossesse.

Pour accompagner l'entrée en vigueur de l'interdiction de fumer renforcée dans les lieux « à usage collectif » au 1er février 2007, la prise en charge des traitements d'aide à l'arrêt est facilitée. Ainsi, une aide d'un montant forfaitaire de 50 euros est accordée par l'Assurance maladie à toute personne sur prescription médicale.

Que sont les thérapies comportementales et cognitives ?

Les thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) sont des prises en charge psychologiques qui aident les personnes à modifier un comportement ou un système de pensées. Elles peuvent aider un fumeur à ne pas « craquer » pour une cigarette quand il voit un autre fumeur, à rompre avec certaines habitudes, à gérer son stress autrement qu'en fumant. Les TCC sont largement reconnues par les experts pour leur efficacité dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac.

À ce jour, seuls les traitements substitutifs nicotiniques, les thérapies comportementales et cognitives et les deux traitements qui agissent sur le système nerveux central (bupropion LP et varénicline) ont été jugés efficaces dans l'aide à l'arrêt du tabagisme.

Existe-t-il d'autres techniques efficaces ?

Il n'existe pas de méthode unique ni de traitement universel. Tous les fumeurs sont différents les uns des autres. La meilleure prise en charge est donc celle qui est personnalisée et qui tient compte de la dépendance et des habitudes de chacun.

D'autres approches existent et sont parfois utilisées par certaines personnes pour les soutenir dans leur démarche d'arrêt. L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) n'a pas reconnu d'efficacité à ces autres approches dans l'aide à l'arrêt du tabac.