



## Arrêt du tabac

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

## Pour en savoir plus :

**L'arrêt de la consommation de tabac**  
Conférence de consensus  
(EDK, Paris, 1998)

**Les stratégies thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses de l'aide à l'arrêt du tabac, recommandations de bonnes pratiques**  
Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé  
(Paris, 2003)

**Comment arrêter de fumer ?**  
Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue  
(Odile Jacob, Paris, 2003)

**Le tabac en 200 questions**  
Béatrice Le Maître  
(De Vecchi, Milan, 2003)

## Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.



Réalisé en collaboration avec l'Office français de prévention du tabagisme (OFT)



## Les solutions pour arrêter de fumer



## Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ?

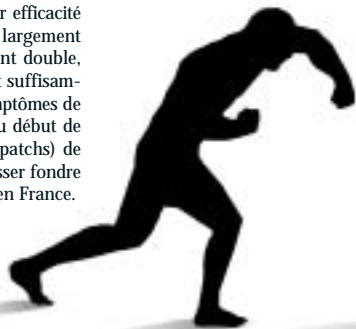
Un fumeur sur deux environ peut s'arrêter sans aide. Les fumeurs qui ne parviennent pas à le faire seuls peuvent se faire aider par leur médecin, leur pharmacien ou un tabacologue. Il existe en France près de 400 consultations de tabacologie à l'hôpital ou dans des cabinets de médecins ayant un diplôme interuniversitaire de tabacologie. Il existe également des infirmières et des psychologues tabacologues.

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

## Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ?

Les substituts nicotiques 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. Lorsqu'il est suffisamment dosé et prolongé, il permet de diminuer les symptômes de manque de nicotine que le fumeur peut ressentir au début de l'arrêt. Il en existe de plusieurs formes : timbres (patches) de différents dosages, gommes à mâcher, pastilles à laisser fondre ou à sucer, inhalateur. Le spray nasal n'est pas vendu en France.

Les substituts nicotiques sont utilisables à partir de l'âge de 15 ans, et uniquement si l'adolescent est dépendant physiquement à la nicotine.



## Une femme enceinte peut-elle utiliser des substituts nicotiques ?

Depuis 1997, l'utilisation des substituts nicotiques est autorisée sous contrôle médical chez les femmes enceintes et les femmes qui allaitent. Il est vivement conseillé de demander l'avis de son médecin, de son gynécologue-obstétricien ou d'un tabacologue.

## Que dire du bupropion LP ?

Ce médicament 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.



## Qu'est-ce que les thérapies comportementales et cognitives ?

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont des thérapies psychologiques qui aident les personnes à modifier un comportement ou un système de pensées. Ainsi, 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.

A ce jour, seuls les traitements substitutifs nicotiques, les thérapies comportementales et cognitives et les traitements psychotropes ont donné la preuve scientifique de leur efficacité 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. Le meilleur traitement est donc celui qui est personnalisé et qui tient compte de la dépendance et des habitudes de chacun.

Certaines techniques n'ont fait preuve ni de leur efficacité, ni de leur inefficacité dans l'aide à l'arrêt du tabac. Il s'agit de l'acupuncture, de la mésothérapie, de l'homéopathie et de l'hypnose. Des aides complémentaires comme la relaxation, certains médicaments contre l'anxiété, l'utilisation de certaines plantes relaxantes peuvent soutenir certains fumeurs dans leur démarche. Enfin, il existe actuellement tout un ensemble de « méthodes » sans fondement scientifique. Certaines d'entre elles sont de véritables arnaques.