

# Quelle méthode pour arrêter de fumer ?

**Le site du Docteur Jean Pierre Portefaix**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/portefaix.gastro](http://www.docvadis.fr/portefaix.gastro)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Arrêter de fumer demande de la motivation et une méthode adaptée. Substituts nicotiques, consultation anti-tabac, prescriptions médicales, cigarette électronique, méthodes alternatives. Tour d'horizon de l'arsenal anti-tabac.**

## Comment puis-je évaluer ma dépendance physique ?

- Allumez-vous votre première cigarette dans l'heure qui suit votre réveil ?
- Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?
- La première cigarette de la journée est-elle celle à laquelle il est le plus difficile de renoncer ?
- Fumez-vous plus de 10 cigarettes par jour ?
- Fumez-vous plus le matin que l'après-midi ?
- Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous devrez traiter votre dépendance physique en plus de la dépendance psychologique associée à l'usage du tabac.

## Comment puis-je être accompagné dans ma démarche ?

### Substituts nicotiques

Patches, gommes, pastilles, chewing-gums, inhalateurs existent en différents dosages selon le niveau de dépendance. Durée du traitement : de 3 à 6 mois. Même s'il s'agit de produits en vente libre, il est toujours préférable de parler de votre souhait d'arrêter de fumer en consultation, afin de déterminer ensemble le produit le mieux adapté à votre cas.

Depuis 2007, les substituts nicotiques sont pris en charge dans le cadre d'un forfait annuel, à hauteur de 150 euros par an. Depuis 2018, certains de ces traitements (certaines gommes à mâcher et patches) ne sont plus pris en charge dans le forfait, car ils sont désormais remboursables à 65 %, comme n'importe quel

médicament. Les complémentaires santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

## Consultations anti-tabac

La plupart des hôpitaux, dispensaires, centres de santé proposent des consultations anti-tabac avec un médecin spécialisé (tabacologue) et une équipe composée de spécialistes de la nutrition, de la relaxation et de la psychologie. Certains médicaments peuvent être proposés sur ordonnance dans le cadre du sevrage tabagique.

## Hypnothérapie

L'hypnose, pratiquée par un professionnel de santé formé à cette pratique, permet de lutter efficacement contre la dépendance psychologique liée à la cigarette. Elle aide à supporter la frustration du manque sans faire disparaître définitivement l'envie de fumer, elle en diminue l'intensité par un détachement émotionnel. Les résultats sont souvent visibles au bout de quelques séances d'hypnothérapie seulement.

## Cigarette électronique

Si de nombreux utilisateurs de cigarettes électroniques vantent les mérites de ce dispositif pour l'arrêt du tabac, des études suffisamment nombreuses et approfondies sont encore nécessaires pour tirer une conclusion scientifique pertinente sur l'efficacité de la cigarette électronique comme moyen de sevrage. Pour sa part, le Haut conseil de santé publique (HCSP) recommande « *d'informer, sans en faire la publicité, les professionnels de santé et les fumeurs que la cigarette électronique est une aide à l'arrêt du tabac et un mode de réduction des risques du tabac en usage exclusif.* » (février 2016).

## Méthodes alternatives

Certaines méthodes alternatives peuvent faciliter l'arrêt du tabac, c'est le cas de l'homéopathie, de l'hypnose, de la psychothérapie, de la thérapie comportementale ou du thermalisme.

## Que penser d'une rechute ?

Ne baissez pas les bras. Chaque tentative d'arrêt vous rapproche de l'arrêt définitif. Il faut souvent essayer plusieurs méthodes avant de trouver la bonne.

Tabac Info Service: Tél. : 39 89. Numéro accessible du lundi au samedi de 8h à 20h, appel non surtaxé [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

