

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

Oui, l'arrêt du tabac permet de faire des économies même en comptant les frais liés au sevrage.

**Pour vous aider à arrêter de fumer, l'Assurance Maladie rembourse les substituts nicotiques de 50 à 150 euros par an.** Pour en savoir plus sur les montants remboursés, rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr), dans la rubrique « Prévention santé ».

Après quelques mois d'arrêt, le calcul est simple : pour un paquet par jour de cigarettes qui coûte 7 euros, un ancien fumeur économise environ 2 600 euros chaque année.



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

\* Du lundi au samedi, de 8h à 20h.

Tabac info service vous aide à arrêter de fumer.

Tabac-info-service.fr offre des astuces et des tests pour faire le point sur votre dépendance et vous permet de partager votre expérience.

L'appli mobile vous propose un coaching personnalisé et gratuit, pour vous accompagner dans votre arrêt.

Au 3989, des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé et gratuit par téléphone.



# ARRÊT DU TABAC : BESOIN D'AIDE ?

220-103416DE - Août 2016

**3989** Service gratuit  
+ prix appel



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

Les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer.

Certains y parviennent seuls, d'autres ont besoin d'être accompagnés par un professionnel de santé. Retrouvez la carte des consultations d'aide à l'arrêt du tabac sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).



## Quelles sont les solutions pour arrêter de fumer ?

3 méthodes pour arrêter de fumer sont reconnues comme efficaces : **les thérapies comportementales et cognitives, les substituts nicotiniques, et les traitements qui agissent sur le système nerveux central** (bupropion LP et varénicline).

D'autres méthodes comme l'hypnose ou encore l'acupuncture peuvent être utilisées par certains. Cependant, l'efficacité de ces méthodes n'est pas reconnue.

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

C'est une prise en charge psychologique qui aide le fumeur à modifier son comportement. Elle peut aider à ne pas « craquer » pour une cigarette en présence d'un fumeur, à ne plus associer la cigarette au café par exemple, à gérer son stress autrement qu'en fumant.

## Les substituts nicotiniques sont-ils efficaces ?

**Oui, ils augmentent de 50 à 70% les chances d'arrêt.\***

Sous forme de patchs, de gommes, de pastilles, d'inhalateur ou de spray buccal, ils permettent à l'organisme de recevoir la dose de nicotine à laquelle il était habitué avec la cigarette. La durée d'un traitement substitutif nicotinique est de trois à six mois selon les personnes. Il est important que le traitement soit bien dosé. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé pour obtenir de l'aide.

### Le saviez-vous ?

Depuis janvier 2016, les médecins, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes, les sages-femmes peuvent établir une ordonnance de substituts nicotiniques.

\*Etudes avec participants suivis sur au moins 6 mois (Recommandations et argumentaires scientifiques de bonne pratique de la Haute Autorité de Santé sur l'arrêt de la consommation de tabac).

Cette ordonnance vous permettra d'être remboursé d'un forfait de 50 euros. Les femmes enceintes, les jeunes de 20 à 30 ans, les bénéficiaires de la CMU-C et les patients en affection longue durée atteints d'un cancer bénéficient d'un forfait de 150 euros.



## Que dire du bupropion LP et de la varénicline ?

Ces médicaments permettent d'aider le fumeur dans son arrêt en lui évitant de ressentir le manque lié au tabac. Ces traitements peuvent être prescrits lorsque les autres traitements efficaces n'ont pas permis l'arrêt du tabac. Ils ne peuvent être délivrés que sur ordonnance médicale, en raison de leurs précautions d'emploi et de possibles effets indésirables. Ils ne sont pas recommandés chez la femme enceinte ou qui allaite, ni chez le fumeur de moins de 18 ans. Ils ne permettent pas de bénéficier du forfait de 50 à 150 € de l'Assurance maladie.

## ⚠ La cigarette électronique

D'après les derniers travaux du Haut Conseil de la Santé Publique, la cigarette électronique peut constituer une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac.

Si vous arrêtez totalement de fumer du tabac en utilisant à la place une cigarette électronique, vous réduisez les risques de développer des maladies graves, comme les cancers.

Si vous utilisez une cigarette électronique et que vous continuez à fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. Ce qu'il y a de mieux pour votre santé, c'est d'essayer d'arrêter totalement de fumer.

