

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 de 50 euros à 150 euros par an les traitements par substituts nicotiniques prescrits par votre médecin. Pour en savoir plus sur les montants remboursés, rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie www.ameli.fr, dans la rubrique «Prévention santé».

Les consultations d'aide à l'arrêt du tabac à l'hôpital coûtent environ 30 euros et sont remboursées par l'Assurance Maladie. Les consultations privées peuvent être plus chères. Renseignez-vous avant de prendre rendez-vous.

Après les quelques mois de traitement, 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 0,15€/min

Du lundi au samedi 08h-20h.

Tabac info service vous aide à arrêter de fumer. En appelant le 3989, des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé dans la durée.

Le site Internet et l'application pour smartphone offrent des astuces pour faire le point sur votre dépendance et bien vous préparer. Vous pouvez partager votre témoignage, poser vos questions et vous inscrire au coaching en ligne gratuit pour recevoir des conseils personnalisés.



ARRÊT DU TABAC : BESOIN D'AIDE ?

Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ?

Les fumeurs disposent aujourd'hui, quand ils sont prêts, de moyens efficaces pour arrêter de fumer. Certains y parviennent seuls, d'autres ont besoin d'être accompagnés par leur médecin, leur pharmacien ou un tabacologue, spécialiste de l'aide à l'arrêt du tabac. Il existe des consultations antitabac dans le secteur privé ou à l'hôpital. La liste des consultations est disponible sur le site www.tabac-info-service.fr.



Quelles sont les solutions pour arrêter de fumer ?

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

D'autres méthodes comme l'utilisation de la cigarette électronique, 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 doublent, voire triplent les chances d'arrêt à un an. Sous forme de patchs, de gommes, 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 six semaines à six mois selon les personnes. Il est donc important que le traitement soit bien dosé. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé (médecin, pharmacien, tabacologue...) pour obtenir de l'aide.



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. 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.

⚠ La cigarette électronique

En 2013, il n'existe pas de preuve de l'efficacité de la cigarette électronique dans l'arrêt du tabac ou sur les dangers de son utilisation. Cette méthode n'est donc pas recommandée par la HAS (Haute Autorité de Santé). Des études complémentaires sont en cours en France. Comme pour la cigarette classique, consommer des cigarettes électroniques peut entraîner une dépendance quand elles contiennent de la nicotine. Leur vente est interdite aux mineurs de moins de 18 ans.