

# Arrêter de fumer

Guide complet · Substituts · Stratégies · Ressources

Édition 2025 — votre médecin traitant, Maison de Santé du Triolo

## ■ Tabac en France — Chiffres clés 2024

**75 000**

décès/an liés au tabac 1ère cause de mortalité évitable

**12 M**

fumeurs quotidiens en France en 2024

**4 380 €**

dépensés/an pour 1 paquet/jour à 12 €

## ■ Comment le tabac crée l'addiction

### Dépendance physique

La nicotine atteint le cerveau en **7 à 10 secondes**. Elle libère massivement de la dopamine (neurotransmetteur du plaisir). Le cerveau réduit sa propre production : il faut fumer juste pour se sentir normal.

**Syndrome de sevrage (2–4 semaines)** : irritabilité, anxiété, difficultés de concentration, envies intenses, troubles du sommeil. Les substituts suppriment ces symptômes.

### Les 3 dimensions de l'addiction

- **Physique** — manque de nicotine → substituts ou varécline
- **Psychologique** — associations mentales (café/stress = cigarette) → TCC
- **Comportementale** — geste automatique et rituel → substituts comportementaux (inhaleur, paille)

## ■ Risques pour la santé

### Cœur et artères

- Risque d'infarctus × 3 par rapport à un non-fumeur
- 1 cigarette/jour : +48 % risque cardiaque (H), +57 % (F)
- Risque d'AVC × 2 · Artérite · Impuissance

### Poumons

- 80 % des cancers du poumon causés par le tabac
- 90 % des BPCO · Emphysème irréversible

### Cancers associés au tabac

- Bouche, gorge, larynx, œsophage, estomac
- Pancréas, rein, vessie, col utérin, leucémie

### Autres effets

- Peau : rides précoces, mauvaise cicatrisation
- Fertilité réduite chez l'homme et la femme
- Grossesse : fausse-couche, prématurité, petit poids
- Tabagisme passif : +25 % cancer poumon chez les non-fumeurs

## ■ Substituts nicotiques — Guide pratique d'utilisation autonome

**Les substituts nicotiques apportent de la nicotine sans les 4 000 substances toxiques** de la fumée. Ils doublent les chances de succès à 12 mois. La combinaison **patch + forme orale** est plus efficace que l'un ou l'autre seul. Remboursés à 65 % sur prescription.

## ■ Estimer votre dose de départ — 1 cigarette ≈ 1 mg de nicotine

Cigarettes / jour	Patch de départ	Formes orales à ajouter
<b>Moins de 10</b>	Patch 14 mg (24h) ou 10 mg (16h)	2 à 4 formes orales 2 mg si besoin
<b>10 à 20</b>	Patch 21 mg (24h) ou 15–25 mg (16h)	4 à 8 formes orales 2 mg/jour
<b>21 à 30</b>	Patch 21 mg (24h)	6 à 10 formes orales 2–4 mg/jour
<b>Plus de 30</b>	Patch 21 mg (24h) + 2e patch possible	Formes orales 4 mg fréquentes (max 12/j)

■ **Ajustez selon vos ressentis la 1re semaine** : Irritabilité, envies intenses → sous-dosage → augmentez. Nausées, maux de tête, palpitations → surdosage → diminuez.

## ■ Les 6 formes de substituts — Mode d'emploi détaillé

### ■ Patch (timbre cutané)

Dosages : 7/14/21 mg (24h) · 10/15/25 mg (16h)

- Collez dès le lever sur peau propre, sèche, sans poils (bras, omoplate).
- Changez de zone chaque jour pour éviter irritation cutanée.
- Appuyez 30 secondes avec la paume pour bien faire adhérer.
- Patch 16h : retirez le soir pour éviter les cauchemars.
- Patch 24h : gardez la nuit si vous avez des envies nocturnes.
- Durée : 4 sem. au dosage de départ, baisse par paliers de 4–6 sem.

■ Pratique, discret, action continue 24h

■ Ne suffit pas seul pour les envies soudaines fortes

■ Remboursé à 65 % sur prescription

### ■ Gomme à mâcher

Dosages : 2 mg ou 4 mg

- Croquez UNE SEULE FOIS pour libérer le goût.
- Posez entre la gencive et la joue 1–2 min (picotement).
- Recroquez doucement. Répétez sur 20–30 minutes.
- Ne pas mâcher comme un chewing-gum → nausées, hoquet.
- Pas de café, cola, jus d'agrumes 15 min avant/pendant.
- Maximum : 12 à 15 gommes par jour.

■ Action rapide (5–10 min) · Grande flexibilité

■ Déconseillée si problèmes dentaires importants

■ Remboursée à 65 % sur prescription

### ■ Pastille / Comprimé à sucer

Dosages : 1,5 / 2 / 2,5 / 4 mg

- Placez de part et d'autre de la bouche.
- Laissez fondre lentement — ne pas croquer.
- Déplacez de temps en temps dans la bouche.
- Pas de café, cola, agrumes 15 min avant/pendant : l'acidité bloque l'absorption.
- Maximum : 8 à 12 par jour (max 15–25 selon dosage).

■ Discret · Adapté si problèmes dentaires

■ Irritation buccale possible

■ Remboursée à 65 % sur prescription

### ■ Comprimé sublingual

Dosages : 2 mg

- Placez le comprimé SOUS LA LANGUE.
- Laissez fondre entièrement en 20–30 minutes.
- Ne pas avaler, croquer ou sucer.
- Absorption sublinguale très rapide et efficace.
- Pas de boisson pendant la prise.
- Maximum : 30 comprimés par jour.

■ Très discret · Absorption rapide

■ Goût neutre (moins agréable pour certains)

■ Remboursé à 65 % sur prescription

### ■ Spray buccal

Dosages : 1 mg / dose — flacon 150 doses

- Orientez vers l'intérieur des joues ou sous la langue (PAS dans la gorge).
- 1 à 2 pulvérisations par prise. Ne pas avaler quelques secondes.
- Répartissez contre la muqueuse avec la langue.
- Efficace en 60 secondes — le PLUS RAPIDE de tous les substituts.
- Maximum : 2 pulvérisations/prise · 4/heure · 64/24h.
- Effet secondaire fréquent : hoquet (1 utilisateur sur 10).

■ Action la plus rapide — crises intenses

■ Risque de dépendance au spray · Moins discret

■ Souvent non remboursé (prix libre)

### ■ Inhalateur buccal

Dosages : 10 mg / cartouche

- Insérez la cartouche dans le tube plastique et fermez.
- SUÇOTEZ (ne pas inhaler comme une cigarette !).
- Des micro-gouttelettes de nicotine se déposent sur les muqueuses.
- Durée : 20 min en continu ou 4x20 min en discontinu.
- Changez quand le goût disparaît. Cartouche entamée → utiliser dans les 12h.
- Maximum : 12 cartouches par jour.

■ Conserve le geste de fumer · Aide comportementale

■ Peu discret · Manipulation plus complexe

■ Non remboursé

## ■ Stratégie optimale : Patch + Forme orale — Recommandation HAS

### Patch (base nicotinique continue)

Maintient un taux stable de nicotine dans le sang toute la journée. Préviend le manque de fond (irritabilité, difficultés de concentration, troubles du sommeil).

#### Exemple — 1 paquet/jour :

- Matin : patch 21 mg dès le lever
- Café du matin : 1 pastille 2 mg ou 1 gomme
- Après chaque repas : 1 pastille ou comprimé
- Envie soudaine forte : spray ou gomme supplémentaire
- Soir : retirer le patch 16h (ou garder le 24h)

### Plan de réduction progressive (type 3 mois)

- Semaines 1–4 : patch pleine dose + formes orales selon besoins
- Semaines 5–8 : descendre d'1 pallier de patch, diminuer formes orales
- Semaines 9–12 : patch faible dose + formes orales rares
- Semaines 13+ : formes orales seules si besoin, puis arrêt progressif

#### Signaux à surveiller :

- Irritabilité, envies intenses → sous-dosage → remonter d'un pallier
- Nausées, céphalées → surdosage → diminuer

Un traitement de 6 mois vaut mieux qu'une rechute.

## ■ Médicaments sur ordonnance — 2ème intention

### Varénicline — Champix® (retour juin 2025)

Agoniste partiel des récepteurs nicotiniques : réduit l'envie de fumer ET atténue le plaisir de la cigarette si vous fumez. Remboursé à 65 %. À débiter 1–2 semaines avant la date d'arrêt.

#### Schéma de prise :

- J1–J3 : 0,5 mg le matin
- J4–J7 : 0,5 mg matin et soir
- J8 → fin : 1 mg matin et soir pendant 12 semaines

**Contre-indications :** grossesse, allaitement. Effets secondaires fréquents : nausées (prendre au repas), rêves perturbants, insomnies.

### Bupropion — Zyban® (alternative)

Antidépresseur à faible dose qui réduit les symptômes de manque et les envies. Remboursé à 65 %.

#### Schéma de prise :

- Semaine 1 : 150 mg le matin
- Semaines 2–7 : 150 mg matin et soir (≥ 8h d'intervalle)

**Contre-indications importantes :** épilepsie, trouble bipolaire, troubles alimentaires, alcoolodépendance sévère, prise d'IMAO.

## ■ Test de Fagerström — Évaluer votre dépendance physique

Question	Réponse	Points
1. Délai réveil → 1re cigarette	≤ 5 min / 6–30 min / 31–60 min / > 60 min	3 / 2 / 1 / 0
2. Difficile de ne pas fumer (endroits interdits)	Oui / Non	1 / 0
3. Cigarette la plus difficile à abandonner	La 1re du matin / Une autre	1 / 0
4. Nombre de cigarettes par jour	≤ 10 / 11–20 / 21–30 / ≥ 31	0 / 1 / 2 / 3
5. Fume plus dans les premières heures	Oui / Non	1 / 0
6. Fume même malade, cloué au lit	Oui / Non	1 / 0
<b>TOTAL</b>	<b>Score 0 à 10</b>	<b>← / 10</b>

Score 0–3 : **Faible dépendance** → formes orales seules suffisent souvent. | Score 4–6 : **Dépendance modérée** → patch + formes orales. | Score 7–10 : **Forte dépendance** → patch + formes orales 4 mg + varénicline à discuter.

## ■ Stratégies non-médicamenteuses — Approches fondées sur les preuves

L'OMS (2024) recommande de **combiner soutien comportemental et traitement pharmacologique**. Ces stratégies sont complémentaires aux substituts — les deux ensemble sont bien plus efficaces que séparément.

Stratégie	Niveau de preuve	Mécanisme d'action	Technique clé
<b>Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)</b>	<b>Grade A ■</b>	Identifie et modifie les pensées automatiques et comportements liés au tabac	Journal des envies · Défusion cognitive · Restructuration des croyances
<b>Entretien motivationnel</b>	<b>Grade A ■</b>	Renforce la motivation interne par exploration des ambivalences	Balance décisionnelle · «5 Pourquoi» · Définition du moteur personnel
<b>Activité physique</b>	<b>Grade A ■</b>	Stimule la dopamine naturelle · réduit les envies de 25–50 %	30 min marche/jour · Mini-séances 5–10 min lors des envies
<b>Gestion du stress / Cohérence cardiaque</b>	<b>Grade A ■</b>	Réduit le cortisol · Active le système nerveux parasympathique	Respiration 5-5 (3x/jour) · Respiration 4-7-8 lors des crises
<b>Soutien social</b>	<b>Grade A ■</b>	Engagement public · responsabilisation · motivation partagée	Parrain d'arrêt · groupes en ligne · Mois sans tabac
<b>Pleine conscience (mindfulness)</b>	<b>Grade B ■</b>	Observer l'envie sans réagir · «surfer sur l'envie»	Technique de la vague (3–5 min) · Scan corporel quotidien
<b>Substituts comportementaux</b>	<b>Grade B ■</b>	Remplace le geste et le rituel de fumer	Paille · galet · bâtonnet cannelle · verre d'eau · brossage dents
<b>Réduction progressive</b>	<b>Grade B ■</b>	Atteindre l'arrêt progressivement avec substituts	-50 % sem. 1–4 · -50 % sem. 5–8 · arrêt sem. 9–12
<b>Hypnose · sophrologie · acupuncture</b>	<b>Non prouvé ■■</b>	Gestion du stress et de l'anxiété du sevrage (effet adjuvant possible)	En complément uniquement — ne remplace pas les substituts

## ■ Techniques pratiques — Détail des stratégies clés

### ■ TCC — Thérapies cognitivo-comportementales

#### Journal des envies :

- Notez chaque envie : heure, lieu, émotion, intensité (0–10)
- Identifiez vos 3 principaux déclencheurs personnels
- Préparez une réponse alternative pour chacun

#### Défusion cognitive :

- Dites-vous : «J'observe que mon cerveau veut fumer»
- Cette mise à distance réduit la puissance de l'envie
- L'envie passe en 3–5 minutes sans action de votre part

### ■ Activité physique — Protocole pratique

- 30 min de marche rapide chaque jour minimum
- Mini-séances de 5–10 min lors de chaque envie forte
- Choisissez une activité que vous aimez (vélo, natation, yoga...)
- Astuce : envie → chaussez les baskets, marchez 10 min → envie disparue

**Bénéfices :** dopamine naturelle, sommeil, poids, humeur.

### ■ Gestion du stress — Cohérence cardiaque

#### Cohérence cardiaque (3x5 min/jour) :

- Inspirez 5 sec par le nez · Expirez 5 sec par la bouche
- 6 cycles par minute pendant 5 minutes
- Matin, midi, soir → réduit le cortisol

#### Respiration 4-7-8 (en cas de crise d'envie) :

- Inspirez 4 sec · Bloquez 7 sec · Expirez 8 sec
- Répétez 4 fois → système parasympathique actif en 60 sec

### ■ Pleine conscience — Surfer sur l'envie

- Observez l'envie comme une vague qui monte, atteint un pic et redescend
- Notez où vous la ressentez dans le corps (poitrine, gorge, mains)
- Ne combattez pas : observez simplement, sans juger
- L'envie dure 3–5 minutes. Elle passe seule.

**Scan corporel le soir (5 min) :** réduction de l'anxiété chronique.

### ■ Substituts comportementaux — Briser le geste

#### Pour les mains :

- Stylo, galet lisse, balle anti-stress, tricot

#### Pour la bouche :

- Paille à mordiller · bâtonnet de cannelle ou réglisse
- Grand verre d'eau froide · bâtonnets de légumes crus

#### Pour les rituels :

- Brossage de dents immédiat après repas
- Changer de tasse ou de marque de café

### ■ Entretien motivationnel — Balance décisionnelle

Sur une feuille, écrivez honnêtement :

- Ce que j'aime dans le tabac (soyez honnête)
- Ce que je n'aime pas dans le tabac
- Ce que j'aurais si j'arrêtais
- Ce qui me manquerait si j'arrêtais

**Technique des 5 Pourquoi** : creusez votre motivation profonde.

Relisez cette liste lors des moments de doute.

## ■ Gérer les envies — Les 4 D de la crise

<p><b>D</b></p> <p><b>DELAY Différer</b></p> <p>Retardez de 5 minutes. L'envie passera seule.</p>	<p><b>D</b></p> <p><b>DEEP Respiration</b></p> <p>Inspirez 4 sec, bloquez 7 sec, expirez 8 sec.</p>	<p><b>D</b></p> <p><b>DRINK Boire</b></p> <p>Un grand verre d'eau froide lors de l'envie.</p>	<p><b>D</b></p> <p><b>DISTRACT Détourner</b></p> <p>Changez d'activité, marchez 5–10 minutes.</p>
---	---	---	---

Rappel : chaque envie dure 3 à 5 minutes. Vous n'avez pas à fuir les envies — il suffit de les traverser.

## ■ Votre plan d'arrêt en 7 étapes

- ① **Choisir une date d'arrêt**  
Dans les 2 semaines. Pas pendant une période de fort stress. Entourez-la sur le calendrier.
- ② **Prévenir son entourage**  
Annoncez votre démarche (engagement public). Trouvez un « parrain d'arrêt » disponible en cas de crise.
- ③ **Préparer son environnement**  
La veille au soir : jetez toutes les cigarettes, cendriers, briquets. Nettoyez voiture et vêtements.
- ④ **Préparer ses substituts**  
Avant J0, ayez vos patchs et formes orales disponibles. Pas de premier matin sans traitement.
- ⑤ **Identifier vos 3 déclencheurs**  
Et préparer une stratégie pour chacun (voir stratégies ci-dessus).
- ⑥ **Plan anti-envie**  
Qui appeler ? Que faire ? Où aller ? Préparez vos réponses à l'avance.
- ⑦ **Planifier des récompenses**  
Semaine 1 : petit cadeau avec les économies. Mois 1 : sortie. Mois 3 : vrai cadeau. Visualisez les 4 380 €/an économisés.

## ■ En cas de rechute — Analyse et rebond

### La rechute est normale

En moyenne **8 à 10 tentatives** avant de réussir définitivement. Chaque tentative est un apprentissage.

#### Après une rechute :

- Analysez le déclencheur (quel moment ? quelle émotion ?)
- Ne pas attendre pour recommencer
- Appeler le 3989 ou votre médecin
- Ajuster le traitement si nécessaire

### Taux de réussite à 1 an selon la méthode

- Sans aide : 3–5 %
- Substituts nicotiques : 10–15 %
- Varénicline seule : 20–25 %
- Traitement + accompagnement : 25–35 %
- Combinaison optimale + suivi renforcé : ~40 %

Source : Cochrane Tobacco Addiction Group 2023

## ■ Bénéfices de l'arrêt — Ce qui se passe dans votre corps

Délai	Ce qui se passe
20 min	Pression artérielle et rythme cardiaque normalisés. Circulation des mains et des pieds améliorée.
8 heures	Monoxyde de carbone dans le sang diminué de moitié. Oxygénation cellulaire normale.
24 heures	CO entièrement éliminé. Les poumons commencent à expulser le mucus accumulé.
48 heures	Nicotine entièrement éliminée. Goût et odorat s'améliorent nettement — vous redécouvrez les saveurs.
72 heures	Respirer devient plus facile. Bronches décontractées. Capacités respiratoires en hausse.
2–12 semaines	Circulation améliorée. Capacité pulmonaire +15 à 30 %. Monter les escaliers moins essoufflant.
1–9 mois	Toux chronique et essoufflement diminuent. Énergie retrouvée. Cils bronchiques régénérés.
1 an	Risque d'infarctus du myocarde réduit de moitié par rapport à un fumeur actif.
5 ans	Risque d'AVC identique à un non-fumeur. Cancers bouche/gorge/œsophage/vessie réduits de moitié.
10 ans	Cancer du poumon : risque réduit de moitié. Cancers larynx et pancréas diminuent.
15 ans	Risque de maladie coronarienne identique à un non-fumeur.
+ 20 ans	Risque cardiovasculaire global comparable à une personne n'ayant jamais fumé.

■ **Il n'est jamais trop tard pour arrêter** — Arrêter à 40 ans : +9 ans d'espérance de vie. Arrêter à 60 ans : +3 ans. À n'importe quel âge, votre corps récupère.

## ■ Ressources, aides et remboursements en France 2025

Ressource	Description	Contact / Accès
<b>Tabac Info Service</b>	Site, appli et téléphone — tabacologues disponibles gratuitement	tabac-info-service.fr ■ 3989
<b>Mois sans tabac</b>	Défi collectif chaque novembre — outils, kits, parrainage	mois-sans-tabac.fr
<b>Application TIS</b>	Programme quotidien gratuit, coach virtuel, calcul économies	iOS / Android — gratuit
<b>Votre médecin traitant</b>	Prescription, accompagnement personnalisé, orientation tabacologue	Maison de Santé du Triolo Villeneuve d'Ascq
<b>Substituts nicotiques</b>	Remboursés à 65 % sur prescription — patchs, gommes, pastilles...	Pharmacie sur ordonnance
<b>Varécline (Champix®)</b>	Remboursé 65 % — retour juin 2025 — 2e intention — sur ordonnance	Pharmacie sur ordonnance
<b>Bupropion (Zyban®)</b>	Remboursé 65 % — 2e intention — sur ordonnance	Pharmacie sur ordonnance
<b>Addict'Aide</b>	Informations et ressources sur toutes les addictions	addictaide.fr

## ■ Ce qui est remboursé par la Sécurité Sociale en 2025

■ **Tous les substituts nicotiques remboursés** (patchs, gommes, pastilles, comprimés sublinguaux, sprays remboursés) à **65 %** sur prescription — sans plafond annuel depuis 2019.

■ **Varécline — Champix®** remboursée à **65 %** — disponible depuis juin 2025 — coût cure 12 sem. ≈ 165 €, reste à charge ≈ 60 €.

■ **Bupropion — Zyban®** remboursé à **65 %** sur ordonnance.

Votre mutuelle complémentaire peut prendre en charge le reste à charge. Renseignez-vous auprès d'elle.