Pharmactiv
La santé au cœur de la pharmacie

TABAC

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE LA CIGARETTE !

Votre pharmacien vous accompagne
dans votre sevrage.

www.mypharmactiv.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?[1]

PLUS DE
3 FRANÇAIS SUR 10
âgés de 18 à 75 ans déclaraient fumer en 2020.

La fumée du tabac contient
7 000 SUBSTANCES CHIMIQUES
dont **70 sont des cancérigènes connus.**

Le tabagisme est le
1ER FACTEUR DE RISQUE
évitable de cancers.

Le tabac est responsable de
75 000 DÉCÈS,
dont **46 000 par cancer,**
chaque année en France.

DÉCRYPTAGE DES SUBSTANCES
LES PLUS DANGEREUSES DE LA CIGARETTE[2,3,4]

Les cigarettes contiennent une multitude de substances dangereuses, en voici quelques-unes :

La nicotine : Elle est naturellement présente dans les feuilles de tabac. Elle n'est pas cancérigène, mais elle est responsable de la dépendance.

Le monoxyde de carbone : C'est un gaz qui se forme lorsque le tabac est brûlé. Il empêche l'oxygène de se fixer dans le sang et favorise les maladies du coeur et des vaisseaux.

Les radicaux libres : Ils interagissent avec l'oxygène pour former des substances oxydantes qui sont toxiques pour l'organisme et peuvent endommager les cellules.

Les goudrons : C'est un mélange de centaines de produits chimiques qui se collent aux parois des voies respiratoires.

Les additifs : Ce sont les substances ajoutées au tabac pour améliorer l'arôme des cigarettes, contrôler leur combustion, maintenir leur humidité ou conserver plus longtemps le tabac.

L'ammoniac : Il est utilisé pour augmenter l'absorption de la nicotine, ce qui renforce la dépendance.

Les métaux lourds : Ils sont toxiques et entretiennent l'irritation de voies respiratoires.

COMMENT DÉFINIR MA DÉPENDANCE ? (5)

IL EST CONSEILLÉ DE TESTER SA DÉPENDANCE AFIN D'AVOIR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE LORS DE SON ARRÊT.

La nicotine est la principale molécule responsable de la dépendance. En effet, cette molécule est dite **psychoactive,** c'est-à-dire qu'elle agit directement sur le **cerveau.**

Il existe trois types de dépendance :

- **La dépendance physique :** c'est l'envie récurrente de fumer qui survient avec le temps, lorsque le cerveau s'habitue à la consommation de nicotine qui est associée à une sensation de plaisir.
- **La dépendance psychologique :** pour certains fumeurs, la cigarette permet de se concentrer ou de se faire plaisir.
- **La dépendance comportementale :** ce sont les habitudes et les lieux qui suscitent l'envie de fumer, comme par exemple les soirées ou le café.

JE VEUX ME PRENDRE EN MAIN, COMMENT PROCÉDER ? (6)

Arrêter de fumer, c'est d'abord une question de **volonté.** Suis-je vraiment prêt(e) à m'en passer ? Suis-je dans les bonnes conditions ? Mon environnement me permet-il de franchir le pas ?

Pour connaître son niveau de motivation, **5 étapes** basées sur le modèle de Prochaska et DiClemente peuvent vous guider :

	OÙ JE ME SITUE ?
PRÉ-INTENTION	Je ne pense pas à arrêter de fumer.
INTENTION	Je pense à arrêter de fumer. J'en parle autour de moi, j'affiche à un endroit visible ce qui me motive à arrêter.
PLANIFICATION	Je prends ma décision et je planifie l'arrêt de la cigarette. Je planifie une date en privilégiant un jour sans importance. Je me prépare à quitter la cigarette en jetant les cendriers, les briquets, les allumettes susceptibles de me donner l'envie de fumer.
ACTION	Je suis activement engagé(e). Je demande conseil à mon pharmacien sur les différents dispositifs mis en place me permettant d'arrêter de fumer.
MAINTIEN / LIBERTE	Je constate des changements sur mon état physique et moral. Je reste vigilant en cas de rechute. Je reprends une activité sportive, j'évite les sucreries.

QU'EST-CE J'Y GAGNE ? [1,7,8]

J'économise environ 375 euros par mois, soit près de 4 500 euros par an*.
Je peux planifier un voyage ou effectuer un achat qui me tient à cœur.

Le filtre des cigarettes peut mettre une douzaine d'années avant de se décomposer.
En arrêtant de fumer, je contribue à la protection de la planète et je lutte contre la pollution.

Je préserve ma santé ainsi que celle de mon entourage.
Le tabagisme passif serait responsable de près de 1 100 décès chaque année en France.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC SUR MA SANTÉ ? [9]

- **Au bout de quelques heures :** votre taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue. Dès 8 heures de sevrage, il est divisé par deux et vous êtes mieux oxygéné(e).
- **Au bout de quelques jours :** vous respirez mieux, vous retrouvez progressivement votre goût et votre odorat.
- **Au bout de quelques semaines :** vous toussez moins, vous avez davantage d'énergie. Votre peau est plus belle.
- **Au bout de quelques mois :** vous récupérez de plus en plus de souffle. Vos performances sportives s'améliorent.
- **Au bout d'un an :** votre risque d'accident vasculaire cérébral redevient équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Votre risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
- **Au bout de dix ans :** vos risques de cancer de la bouche, du poumon, de la vessie ont bien diminué. Peu à peu, votre espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E), LA CLÉ DU SUCCÈS ! [10]

- **J'en parle à mon pharmacien ou à un tabacologue** qui me guidera vers les solutions de sevrage.
- **Je télécharge l'application « tabac info service »** qui me permet d'évaluer ma dépendance, de fixer une date d'arrêt et de comptabiliser les jours sans fumer ainsi que mes dépenses.
- **Je me dirige vers le site tabac-info-service,** afin d'avoir des informations sur ma démarche.
- **J'appelle tabac info service au 3989,** afin de bénéficier d'un soutien téléphonique et d'un coaching personnalisé.

LE SAVIEZ-VOUS ?
70% de chances supplémentaires de réussir votre sevrage grâce à l'accompagnement d'un professionnel de santé. [9]

* Pour une consommation d'un paquet/jour, le prix du paquet de cigarettes se situant, en France, à 12,50 € au 1er janvier 2025. Le montant mensuel est à ajuster en fonction du nombre de cigarettes consommées.

QUELLES SOLUTIONS S'OFFRENT À MOI ? [10,11,12]

Il existe différentes solutions qui permettent de faciliter l'arrêt de la cigarette : patch, gomme à mâcher, nicotine à aspirer, pulvérisation buccale, comprimé à sucer... En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.

LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES AUGMENTENT LES CHANCES DE RÉUSSITE DU SEVRAGE TABAGIQUE DE

50% À 70% !

Où demander ma prescription ?

Voici la liste des professionnels de santé autorisés à délivrer une ordonnance pour des substituts nicotiniques :

- Médecin traitant
- Médecin du travail
- Sage-femme
- Infirmier
- Chirurgien dentiste
- Kinésithérapeute.

Votre pharmacien ne peut, à date, délivrer de substituts nicotiniques sans ordonnance. En revanche, la réglementation pourrait très prochainement évoluer en ce sens.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis le 1er janvier 2019, les traitements nicotiniques sont remboursés sur prescription à 65 % par l'Assurance Maladie, vous trouverez la liste des traitements pris en charge sur le site de l'Assurance Maladie.

Cigarette électronique (CE), amie ou ennemie ?

Le passage de la cigarette à la CE est une solution non fondée. Même si elle présente moins de dangers que la cigarette traditionnelle, elle n'en reste pas moins sans conséquence. En effet, les liquides de vapotage contiennent des substances chimiques telles que le propylène glycol, dont l'usage prolongé peut entrainer des irritations de la gorge et de la trachée.

ET SI ÇA NE FONCTIONNE PAS, QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

Si les substituts nicotiniques ne font pas effet, pas de panique ! Demandez conseil à **votre pharmacien** afin d'établir le traitement qui vous convient le mieux et de réévaluer son dosage. Si l'arrêt reste difficile, prenez rendez-vous avec **votre médecin** pour un avis médical plus global sur votre santé.

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE LA CIGARETTE ! (13)

1 PROGRAMMEZ À L'AVANCE VOTRE DATE D'ARRÊT

Il n'existe pas de date idéale pour arrêter de fumer, le meilleur moment, c'est celui que vous avez choisi ! Optez pour une période durant laquelle vous n'êtes pas trop stressé(e) dans votre vie privée et/ou professionnelle. Certains profitent des vacances pour arrêter la cigarette, d'autres l'associent à un évènement particulier tel qu'un anniversaire, la rentrée, la nouvelle année, …
Trouvez le moment qui vous convient et notez cette date.

2 PRÉVENEZ VOS PROCHES

Avoir des personnes sur lesquelles vous pouvez compter peut vous aider à rester positif et motivé dans les moments difficiles. De la même façon, tenez informé vos amis fumeurs pour qu'ils puissent fumer hors de votre vue, et ainsi ne pas vous tenter en vous proposant une cigarette.

3 RÉORGANISEZ VOTRE QUOTIDIEN

- Prévoyez des occupations pour les premières semaines de votre arrêt, cela vous aidera à penser à autre chose.
- Repensez vos pauses et trouvez d'autres moyens de décompresser.
- Changez progressivement vos habitudes en troquant la cigarette par un fruit, un café, un thé, …
- Reprenez une activité physique pour garder le moral et gérer votre stress.
- Evitez les situations à risque notamment lors de soirées festives ; profitez de ces moments de détente mais restez vigilant(e).

4 PRÉPAREZ VOTRE LOGEMENT

Faites de votre logement un espace non-fumeur et débarrassez-vous de vos allumettes, cendriers et briquets.

5 PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE PHARMACIEN.

Réalisez les tests de Fagerström et de Horn avec votre pharmacien et évaluez avec lui les meilleurs moyens pour vous d'arrêter de fumer.

Avertissements : Ce dépliant a été relu et validé par un comité composé de pharmaciens. La société Pharmactiv saurait être tenue responsable des conséquences dommageables d'une information incomplète, erronée, obsolète ou non intégrée dans ce guide, ou d'une mauvaise compréhension de l'information donnée. Ce dépliant n'a pas vocation à remplacer les conseils de professionnels. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou votre spécialiste.

Sources :

1. Institut National du Cancer - Le tabac, premier facteur de risque évitable de cancers – décembre 2023 - https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/prevenir-les-risques-de-cancers/facteurs-de-risque-lies-aux-modes-de-vie/tabac/le-premier-facteur-de-risque-evitable-de-cancers – consulté le 3 juillet 2025. **2.** Comité National contre le Tabagisme – La composition des produits et de la fumée de tabac - https://cnct.fr/tabac-sante/la-composition-des-produits-et-de-la-fumee-de-tabac/ - consulté le 3 juillet 2025. **3.** Québec sans tabac – Les composants chimiques du tabac - https://www.quebecsanstabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/composants-chimiques-tabac - consulté le 3 juillet 2025**. 4.** Stop tabac – Les substance toxiques d'une cigarette – décembre 2024 – https://stop-tabac.ch/connaissances-specialisees/pourquoi-fumer-est-il-dangereux/les-cigarettes-sont-mauvaises-pour-la-sante/les-substances-toxiques-dune-cigarette - consulté le 3 juillet 2025. **5.** Stop tabac – Les trois formes de dépendance – décembre 2024 - https://stop-tabac.ch/arreter-avec-succes/comment-se-lancer/les-trois-formes-de-dependance - consulté le 3 juillet 2025. **6.** HAS – Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours – novembre 2014 - https://www.has-sante.fr/jcms/c_1718021/fr/arret-de-la-consommation-de-tabac-du-depistage-individuel-au-maintien-de-l-abstinence-en-premier-recours - consulté le 3 juillet 2025. **7.** Génération sans tabac - Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont majeurs et variés - août 2024 - https://www.generationsanstabac.org/fr/fiches/les-benefices-de-l-arret-du-tabac-sont-majeurs-et-varies/ - consulté le 3 juillet 2025. **8.** Génération sans tabac – Tabac et environnement – mai 2025 - https://www.generationsanstabac.org/fr/fiches/fiche-dinformations-environnement-et-tabac/ - consulté le 3 juillet 2025. **9.** Tabac info service – Les bienfaits de l'arrêt du tabac – décembre 2021 - https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-ma-motivation/les-bienfaits-de-l-arret-du-tabac - consulté le 3 juillet 2025. **10.** Tabac info service – J'arrête de fumer seul ou accompagné ? – décembre 2021 - https://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer/j-arrete-de-fumer-seul-ou-accompagne - consulté le 3 juillet 2025. **11.** Ameli – Arrêt du tabac : quelle prise en charge pour les substituts nicotiniques ? – février 2025 - https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiniques - consulté le 3 juillet 2025. **12.** IFSS – L'usage de la cigarette électronique est-il dangereux pour la santé ? – décembre 2021 - https://www.ifss.fr/cigarette-electronique-danger/ - consulté le 3 juillet 2025. **13.** Tabac info service – Je me prépare – septembre 2020 - https://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer/je-me-prepare#main - consulté le 3 juillet 2025.

Restons en contact !

Pharmactiv

2, rue Galien 93587 Saint-Ouen-sur-Seine
Tél. : 01 49 18 73 20
www.mypharmactiv.fr - contact@pharmactiv.com

Pharmactiv Distribution SAS au capital de 304 000 euros - 351 984 026 RCS Bobigny - 2, rue Galien, 93587 Saint-Ouen-sur-SeineCedex – 08/2025. Photo : ©Adobe Stock. Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Achats Centralisés des Entreprises – 52 rue Constantin Pecqueur - 95150 Taverny.

PEFC
10-31-1188