



Guide d'orientation et outils pour
les professionnels de santé de la
CPTS Paris Centre

Le Mois Sans Tabac : 10 ans de mobilisation

Célébrant ses **11 ans**, le **Mois Sans Tabac** est un rendez-vous annuel clé pour encourager les fumeurs à arrêter. Le principe est simple :

- **30 jours d'arrêt** multiplient **par 5 les chances d'arrêter définitivement** le tabac.
- **Un accompagnement renforcé** : depuis sa création, près de **1,5 million de fumeurs** ont été soutenus dans leur démarche de sevrage, avec des **résultats encourageants**.

Quelques chiffres clés :

En France, le tabac demeure le premier facteur de mortalité évitable, responsable de plus de 75 000 décès par an.

On observe ces dernières années une diminution du tabagisme quotidien chez les 19-75 ans : 18,2% de fumeurs quotidiens en 2024 contre 25,3% en 2021 et 28,6% en 2014.

Le vapotage quant à lui a presque doublé en 9 ans, la proportion d'adultes déclarant avoir déjà vapoté au cours de leur vie passant de 25,7% en 2014 à 41,8% en 2023, dont 8,3% en ont un usage quotidien.

Ainsi, la dépendance à la nicotine reste élevée, et le vapotage a tendance à connaître une exposition précoce chez les jeunes.

Tout professionnel de premier recours est concerné par la prévention du tabagisme dans le cadre de la prise en charge globale du patient.

Dans la pratique, il convient donc d'aborder régulièrement la question du tabac et du désir d'arrêter, de conseiller d'arrêter et d'informer sur les différents moyens efficaces pour y parvenir.

Dans ce cadre, la CPTS souhaite accompagner les professionnels en leur proposant différentes ressources :

- Les méthodes efficaces pour l'arrêt du tabac ;
- Les ressources, outils et formations disponibles pour les professionnels de santé ;
- Les adresses utiles pour orienter à Paris Centre et aux alentours ;
- Les autres ressources à communiquer au patient pour l'aider dans son arrêt du tabac ;
- Les actions Mois Sans Tabac à Paris Centre.

Les méthodes efficaces dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac

Évaluer la dépendance

Le test de Fagerström

Ce test permet d'évaluer la dépendance physique à la nicotine il permet d'adapter l'accompagnement chez un patient donné. Il est aujourd'hui simplifié en 2 questions :

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- | | |
|---------------|---|
| • 10 ou moins | 0 |
| • 11 à 20 | 1 |
| • 21 à 30 | 2 |
| • 31 ou plus | 3 |

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- | | |
|------------------------|---|
| • Moins de 5 min | 3 |
| • 6 à 30 min | 2 |
| • 31 à 60 min | 1 |
| • Après plus d'1 heure | 0 |

Interprétation :

- 0-1 : pas de dépendance ;
- 2 -3 : dépendance modérée ;
- 4-5-6 : dépendance forte.

Accompagner le sevrage

Plusieurs méthodes ont montré leur efficacité et sont présentées ci-dessous :

L'entretien motivationnel (*vise à susciter puis soutenir la motivation au changement*) :

Approche relationnelle basée sur l'empathie, le respect, le non-jugement, pour susciter ou soutenir la motivation au changement. Il permet à la personne d'explorer ses ambivalences face au changement, dans une approche qui ne se veut ni autoritaire ni persuasive.

Il est démontré que cette méthode augmente la probabilité de l'arrêt du tabac face à un conseil bref d'arrêt.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) appliquées à l'accompagnement au sevrage tabagique

Elles ont pour objectif d'aider à modifier les pensées que les patients élaborent, lorsqu'ils sont dépendants, pour justifier les comportements d'addictions, dans les habitudes comme dans les rechutes. L'utilisation des TCC dans le cadre du sevrage tabagique nécessite une formation spécifique.

La prescription de Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS)

Les TNS permettent de :

- soulager les symptômes du sevrage ;
- réduire l'envie de fumer ;
- prévenir les rechutes.

Ils augmentent l'abstinence à 6 mois de 50 à 70%.

Qui peut prescrire les TNS ? médecins, sages-femmes (pour leurs patientes mais aussi pour l'entourage de la femme enceinte ou accouchée), infirmiers, chirurgiens-dentistes, kinésithérapeutes.

Depuis le 1er janvier 2019, les substituts nicotiniques sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie. Le ticket modérateur peut être pris en charge par la complémentaire santé. Le remboursement de ces traitements a été simplifié car il n'est plus soumis à un plafonnement annuel (150 € par an auparavant), et les pharmacies peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits.



Retrouvez la liste des substituts nicotiniques pris en charge sur la page dédiée de l'Assurance Maladie.

Le soutien téléphonique

Ligne **3989 – Tabac info service**.

Pour être mis en relation avec des professionnels de l'arrêt du tabac.

Ouverte du lundi au samedi, de 8h à 20h, possibilité d'aller aussi sur le site de la ligne Tabac info service : 3989 pour être rappelé.

Les outils d'autosupport

L'application et le site [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr) sont des outils dédiés à l'accompagnement des fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac. Ils proposent des ressources variées (motivations, conseils pratiques, FAQ, suivi personnalité) pour soutenir vos patients.

- Retrouvez **l'intégralité des recommandations HAS 2014** : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-01/recommandations_-_arret_de_la_consommation_de_tabac.pdf
- Retrouvez les dernières **actualisations** (vapotage et autres) de 2023 : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2023-07/reco_actualisation_arret_tabac.pdf

Quelques ressources et formations

Vous souhaitez être avoir des **bases sur la tabacologie**, l'**Entretien Motivationnel**, la **prescription de TNS** ou être **initié aux TCC** ? Les dates des prochaines **formations du collectif Mois Sans Tabac** seront annoncées au printemps prochain. Ces formations sont dispensées à chaque rentrée de **septembre**, en **présentiel** sur une **journée complète**. Elles engagent les professionnels qui en bénéficient de **mettre en place au moins une action dans le cadre du Mois Sans Tabac** (si vous êtes intéressé.e vous pourrez vous rapprocher de la CPTS pour être accompagné.e dans la mise en place d'une action).

En attendant la session 2027, retrouvez les replays des derniers webinaires :

➤ *Rôle du pharmacien dans la prise en charge du sevrage tabagique (2025)*

➡ En complément, vous trouverez une [fiche pratique](#) réalisée par le Cespharm

➤ *Jeunes et tabac (2024)*

➤ *Tabac et périnatalité (2024)*

➤ *Nutrition et arrêt du tabac (2023)*

➤ *Tabac et santé mentale (2023)*

Plus de ressources, outils et formations pour les professionnels aux adresses suivantes :

- **Tabac Info Service** – Espace à destination des professionnels de santé : <https://pro.tabac-info-service.fr/>
- **Fédération Addiction** – Réseau d'associations et de professionnels de l'addictologie : <https://www.federationaddiction.fr/>
- **Respadd** – Réseau de prévention des addictions : <https://www.respadd.org/adolescence-et-addictions/>
- **Association Addictions France** : <https://addictions-france.org>

Les adresses à Paris Centre

110 les Halles : Centre de Soin et d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) SOS 75

110 rue Saint-Denis, 75001 Paris

Accueil anonyme et gratuit, prise en charge médico-psycho-sociale de consommateurs de substances psycho-actives (illicites ou licites : tabac, alcool, médicaments) et prise en charge ambulatoire des addictions.

Hôtel Dieu – Consultation en pneumologie - tabacologie

1 Parvis Notre-Dame, 75004 Paris

RDV possible sur le site de l'Hôtel Dieu, par téléphone ou [Doctolib](#)

PMI Berthe Hirstch - Tabac et périnatalité

2 Rue de Moussy, 75004 Paris

Soutien à la motivation d'arrêter ou de diminuer pour parents ou futurs parents.

Prise de RDV au 01.72.63.40.13

Trouver un tabacologue

<https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-un-tabacologue>

Trouvez une consultation proche de chez vous

Documentation patient



Pour commander ou imprimer de la documentation

- Ou devenez **Partenaire Mois Sans Tabac** pour pouvoir commander les outils tous les ans avant le début de la campagne : <https://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

À commander

- **Affiches** : Pour promouvoir le Mois Sans Tabac
- **Brochures** : Sur des thèmes variés (tabac et grossesse, raisons d'arrêter, industrie du tabac, etc.)
- **Kit Mois Sans Tabac** incluant des outils pour accompagner le sevrage :
 - *Livret « Programme 40 jours »* : Conseils et défis pour préparer et maintenir l'arrêt.
 - *Roue des économies* : Pour visualiser les économies réalisées en arrêtant.
 - Dépliant « *Outils* » : Présentation des outils Tabac Info Service.
 - Dépliant « *professionnels de santé* » pour expliquer le rôle de chaque professionnel dans l'accompagnement au sevrage tabagique
- Autres outils et recommandations pour vous appuyer au quotidien

À Imprimer dans la boîte à outils

Les bénéfices de l'arrêt du tabac jour après jour ([cliquez ici pour agrandir](#))

