

Conseils de la SFT aux fumeurs pendant le confinement

Aide à l'arrêt du tabac

Compte tenu de la situation sanitaire et du confinement prolongé, la Société Francophone de Tabacologie (SFT) attire l'attention sur **l'importance de l'arrêt du tabac chez tous les fumeurs**, et en particulier chez les plus vulnérables (personnes âgées, personnes ayant des troubles cardiovasculaires, pulmonaires, un diabète, etc...).

Le confinement, qui peut favoriser l'exposition de l'entourage et de la famille au tabagisme passif, est une raison supplémentaire pour arrêter de fumer.

L'arrêt du tabac est donc doublement conseillé : réduction du risque pour la santé pour le fumeur et pour son entourage.

Pendant cette période de confinement, les **ordonnances relatives aux traitements efficaces dans l'aide à l'arrêt du tabac** peuvent être, dans certains cas, accessibles par voie numérique, auprès :

- du médecin traitant (pour toutes les aides médicamenteuses)
- ou (uniquement pour les substituts nicotiques), d'autres professionnels de santé : infirmier, sage-femme, kinésithérapeute, dentiste...

La grande majorité de ces traitements (pratiquement tous les substituts nicotiques et la varénicline) est **prise en charge par l'Assurance Maladie**.

Tout fumeur peut aussi se faire aider par les aides à distance proposées par **Tabac-Info-Service** de Santé Publique France :

- en consultant : <https://www.tabac-info-service.fr/>
- ou en appelant le 39 89, du lundi au samedi de 10h à 18h pendant la période de confinement (service gratuit + coût de l'appel).