

PLUS ON ESSAIE D'ARRÊTER DE FUMER PLUS ON A DE CHANCES DE REUSSIR

Arrêter de fumer est un défi de taille pour de nombreux fumeurs.

Cependant, il est essentiel de comprendre que chaque tentative d'arrêt, même infructueuse, augmente les chances de réussite à long terme.

Ainsi chaque tentative est une étape nécessaire vers un sevrage tabagique définitif.

En écho avec la campagne actuelle de Santé Publique France¹, l'Info Tabac du Mois vous explique pourquoi persévérer dans les tentatives d'arrêt du tabac est crucial pour atteindre cet objectif.

► **Des tentatives nombreuses et nécessaires**

Chaque année, environ un quart des fumeurs font une tentative d'arrêt d'au moins une semaine, laquelle se solde dans la majorité des cas par un échec et une reprise du tabagisme.

Les rechutes font partie du processus d'arrêt. Pas de culpabilité !

Compte tenu du caractère addictif de la nicotine, la probabilité d'arrêter de fumer après une seule tentative est très faible. De nombreuses études menées sur le sujet estiment qu'il faut entre 8 à 14 tentatives pour arrêter de fumer (American Cancer Society et Australian Cancer Council)².

Toutefois, le nombre de tentatives diffère largement selon les individus, leur niveau de consommation et de dépendance, leur statut social, leur environnement, etc. En conséquence, pour certains fumeurs, 30 tentatives ou plus sont nécessaires avant de parvenir à un sevrage définitif³.

Néanmoins, toute tentative, même infructueuse, augmente les chances du fumeur de sortir de son addiction⁴.

Pas de découragement, armez-vous de persévérance, vous réussirez !

► **L'expérience accumulée**

Le cerveau met du temps à se détacher de l'addiction à la nicotine. Chaque tentative d'arrêt permet de mieux comprendre ses habitudes, ses déclencheurs (stress, socialisation, routine) et ses difficultés.

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2025/les-tentatives-la-nouvelle-campagne-gouvernementale-pour-encourager-a-l-arret-du-tabac-avec-un-partenariat-inedit-avec-l-emission-koh-lanta>

² <https://www.generationsanstabac.org/fr/actualites/les-tentatives-la-nouvelle-campagne-de-sante-publique-france-pour-encourager-le-sevrage-tabagique/>

³ Chaïton M, Diemert L, Cohen JE, et al, Estimating the number of quit attempts it takes to quit smoking successfully in a longitudinal cohort of smokers, *BMJ Open* 2016;6:e011045. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011045

⁴ Truth Initiative, [Quitting Tobacco: Facts and Stats](#), 22/04/2024, (consulté le 20/02/2025)

L'info **TABAC** du MOIS

Avec le temps, le fumeur apprend à construire des stratégies d'évitement des circonstances de rechute. Avec l'expérience, il parvient à mieux contrôler ses envies de fumer qui sont courtes mais intenses, ce qui augmente ses chances de réussite. **Il s'agit d'une phase d'apprentissage à une nouvelle vie de non-fumeur.**

Ainsi, **chaque période d'abstinence**, même courte, **contribue à réduire la dépendance physique et psychologique à la nicotine**. Le corps et l'esprit s'habituent progressivement à fonctionner sans tabac, rendant les tentatives suivantes plus faciles.

De plus, les fumeurs prennent conscience **des bénéfices immédiats et potentiels** sur leur santé, leur bien-être et leur qualité de vie et cette prise de conscience accroît la détermination à réussir lors des prochaines tentatives.

► **L'accompagnement est indispensable**

Il est possible d'arrêter de fumer seul.

Mais pour mettre toutes les chances de votre côté, **le soutien et l'accompagnement par un professionnel de santé** jouent un rôle clé dans le succès du sevrage, en offrant **80 % de chances supplémentaires** d'arrêter définitivement.

Prenez rendez-vous chez votre médecin, parlez-en avec votre kinésithérapeute ou votre dentiste, demandez des conseils à votre pharmacien ou à votre infirmière.

Appelez également **tabac info service** au 39 89 ou contactez un tabacologue sur www.tabac-info-service.fr

Et, en novembre, participez à **Moi(s) sans tabac**. C'est un défi collectif qui propose à tous les fumeurs d'arrêter pendant un mois avec le soutien de leurs proches et d'une communauté motivée. Y participer pendant 30 jours multiplie par 5 vos chances d'arrêter de fumer définitivement. Relevez le défi sur mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr !

► **Quelques chiffres**

Avec **75 000 morts par an**, le tabac est la première cause de mortalité prématurée évitable en France.

Le tabac reste le principal facteur de risque de **cancer du poumon**, cancer **le plus meurtrier** avec 30 400 décès chaque année en France et qui frappe de plus en plus les femmes.

Près d'**un Français sur trois déclare fumer**, selon une étude de Santé Publique France publiée en novembre 2024 et plus d'**un fumeur sur deux souhaite arrêter** de fumer définitivement.

► **En conclusion**

Arrêter de fumer est très majoritairement un processus progressif et qui demande du temps, de la patience et de la persévérance. **Chaque tentative**, même si elle n'aboutit pas immédiatement, **est un pas en avant vers le succès final**.

L'info **TABAC** du MOIS

Il est donc crucial de ne pas se décourager et de continuer à essayer, car **plus vous essayez, plus vous avez de chances de réussir à arrêter de fumer pour de bon.**

**Plus vous essayez d'arrêter de fumer,
plus vous avez de chances de réussir !
L'important, c'est de ne pas se décourager.**

Vous souhaitez arrêter de fumer !

*Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,***

*Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr***

©Ville Libre Sans Tabac – Février 2025