actu du mois

Novembre 2026

Mois sans tabac : fumeurs, fumeuses, c'est le moment d'arrêter !

Depuis plusieurs années, le tabagisme représente la **première cause de mortalité évitable** en France et la moindre quantité consommée même « minime » reste dangereuse.

Attention ! Méfiez-vous des techniques « miraculeuses » promises par l'acupuncture, la mésothérapie, l'auriculothérapie, l'hypnose, le laser… qui sont des méthodes scientifiquement non prouvées pour arrêter efficacement de fumer.

2 approches complémentaires sont recommandées en tabacologie :

- **L'utilisation de substituts nicotiniques** : patchs, comprimés, gommes, spray…(dont certains sont remboursés sur prescription médicale).
- **L'approche comportementale** pour modifier vos habitudes de vie en lien avec le tabac : association avec le repas, rituels de consommation…

En novembre, c'est le moment de vous poser les bonnes questions !

Importance de l'accompagnement par un professionnel de santé :

La dépendance au tabac se manifeste sous plusieurs formes combinées : chimique, psychologique, comportementale et sociale. Le suivi par un professionnel de santé augmente de 70 % vos chances de réussir durablement votre sevrage tabagique. Arrêt complet ou progressif, il y a plusieurs manières d'y arriver, le but étant de ne pas rechuter.

Liens utiles

J'arrête de fumer : tabac info service

Scannez moi !

Arrêt du tabac : témoignage d'Aurélie

Scannez moi !

Les bons conseils de votre service de santé au travail

SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL INTER-BANQUES
SSTIB LILLE
AU CŒUR DE LA PRÉVENTION

Qu'en est-il de la vapoteuse ?

Intérets dans un projet de sevrage tabagique :

- La vapoteuse ne produit pas de monoxyde de carbone ni de goudron : **elle est 20 fois moins toxique que la cigarette* mais présente tout de même des risques pour la santé** (pneumopathie lipidique, fibrose pulmonaire, risque de cancer avec certains arômes…).
- Selon le Haut Conseil de la Santé Publique, **la vapoteuse peut être une aide efficace pour arrêter ou réduire la consommation de tabac** des fumeurs si elle est bien utilisée.

Comment bien l'utiliser ? :

- **Pour limiter la toxicité de la vapoteuse :**

- **Limiter les températures trop importantes** car elles peuvent entrainer la libération de molécules toxiques,
- **Ne pas utiliser si la cartouche de e-liquide est vide**,
- **Éviter certains arômes** : cannelle (toxique à la chaleur), réglisse (risque d'hypertension artérielle),
- **Utiliser exclusivement le matériel et les consommables aux normes CE** plus sûrs pour le consommateur (attention avec les produits vendus sur Internet).

- **Pour limiter le risque de dépendance à la vapoteuse :**

- **Pas de vapotage si vous n'êtes pas fumeur** car la vapoteuse peut-être source de dépendance mais aussi une porte d'entrée vers un tabagisme,
- **Privilégier un vapotage « cool »** en évitant des aspirations rapides et profondes,
- **Ne pas utiliser des vapoteuses jetables comme la Puff** (interdite en France depuis 02/2025) car les apports en nicotine sont trop rapides,
- **Utiliser une vapoteuse avec une résistance réglable** en ne dépassant pas les 25 W,
- **Diminuer le dosage nicotinique** du e-liquide de 3 à 4 mg par mois,
- **Ne pas dépasser les 6 mois d'utilisation** pour limiter le risque de dépendance chimique, comportementale et sociale,
- **Éviter l'arôme menthe** qui augmente l'absorption de la nicotine.

Au SSTIB, nous pouvons vous aider :
n'hésitez pas à en parler lors de votre prochaine visite médicale…

* dans les bonnes conditions d'utilisation de la vapoteuse