

Quitoxil® : Instructions d'utilisation

Présentation du dispositif médical

Quitoxil® est un logiciel de thérapie numérique destiné aux patients adultes (>18 ans) avec un trouble de l'usage de tabac (évalué selon les critères diagnostiques de la CIM-10 et du DSM-5), complémentaire à la prise en charge conventionnelle après décision partagée avec le patient.

Votre professionnel de santé peut vous prescrire Quitoxil® sur ordonnance.

Indications

Quitoxil® est indiqué dans la prise en charge du sevrage tabagique, en complément des traitements de substitution nicotinique (TNS), afin d'accompagner la dépendance psychologique et comportementale au tabac.

Contre-indications

La notice d'utilisation précise les contre-indications admises au marquage CE :

- Trouble psychotique aigu et transitoire non stabilisé
- Trouble bipolaire de type I non stabilisé
- Trouble bipolaire de type II non stabilisé
- Autres troubles bipolaires ou apparentés non stabilisés
- Troubles bipolaires ou apparentés, sans précision non stabilisés.

Informations de sécurité, mises en garde et précautions d'emploi

Quitoxil® est un outil d'accompagnement qui ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé.

Quitoxil® inclut des questionnaires de dépistage relatifs à la consommation d'alcool et de cannabis. Ces questionnaires ne constituent pas des outils de diagnostic médical.

L'arrêt du tabac peut s'accompagner d'une aggravation transitoire de symptômes anxieux ou dépressifs. Si vous ressentez une détérioration de votre état émotionnel, des pensées négatives ou des idées suicidaires, consultez immédiatement un professionnel de santé.

Quitoxil® ne remplace pas les traitements de substitution nicotinique (TSN). Quitoxil® n'est pas destiné à orienter ou modifier une décision thérapeutique importante.

Quitoxil® ne fournit pas d'informations médicales destinées à ajuster un traitement ou une prescription. Les informations fournies par Quitoxil® concernant l'anxiété, la dépression ou le niveau de dépendance ne doivent pas être utilisées seules pour prendre une décision médicale.

En cas de symptômes de sevrage sévères ou de rechute, consultez un médecin ou un tabacologue. En cas de détresse, contactez un professionnel de santé.

Description de la solution

Quitoxil® se structure autour de trois piliers principaux : des évaluations, des exercices de thérapies et un soutien par des intervenants pairs tabac (« patients-experts »), voir *tableau 1*

Tableau 1 : Fonctionnalités de Quitoxil®, modalités et fréquence d'utilisation

Composantes principales	Durée moyenne d'utilisation	Fréquence d'utilisation
Evaluations*	1 à 2 minutes	Entre les consultations pendant 3 mois
Exercices de thérapies*	10 à 30 minutes*	1 fois par semaine pendant 3 mois
Soutien	<i>Pas de durée</i>	Tout au long de la prise en charge

*Vous pouvez personnaliser à l'avance la fréquence et le moment de réalisation de vos évaluations de santé. Des rappels vous sont ensuite envoyés automatiquement via des notifications personnalisées.

*Les exercices peuvent être effectués à tout moment de la journée et à n'importe quel moment de la semaine et du week-end.

*La durée de l'exercice peut varier en fonction de vos réponses.

Systèmes d'exploitation et navigateurs compatibles

Informations d'utilisation

Quitoxil® est un dispositif médical de thérapie numérique accessible sur smartphone. C'est un dispositif téléchargeable sur un téléphone ayant un système d'exploitation **Android compatible 6 ou supérieur ou IOS 13.4 supérieur**. Le dispositif ne comprend aucun accessoire.

Quitoxil® n'est actuellement pas compatible avec les ordinateurs ou les tablettes.

Sécurité et confidentialité

La création d'un identifiant et d'un mot de passe est requise avant toute utilisation de Quitoxil®, ainsi que la saisie de votre numéro de téléphone afin d'activer la double authentification. Veuillez ne pas partager vos identifiants de connexion avec des tiers. Les mises à jour peuvent être installées automatiquement sur votre smartphone si cette fonctionnalité est activée. Elles peuvent également être téléchargées depuis la boutique d'applications puis installées manuellement sur votre appareil.

Mode d'emploi

Vue d'ensemble

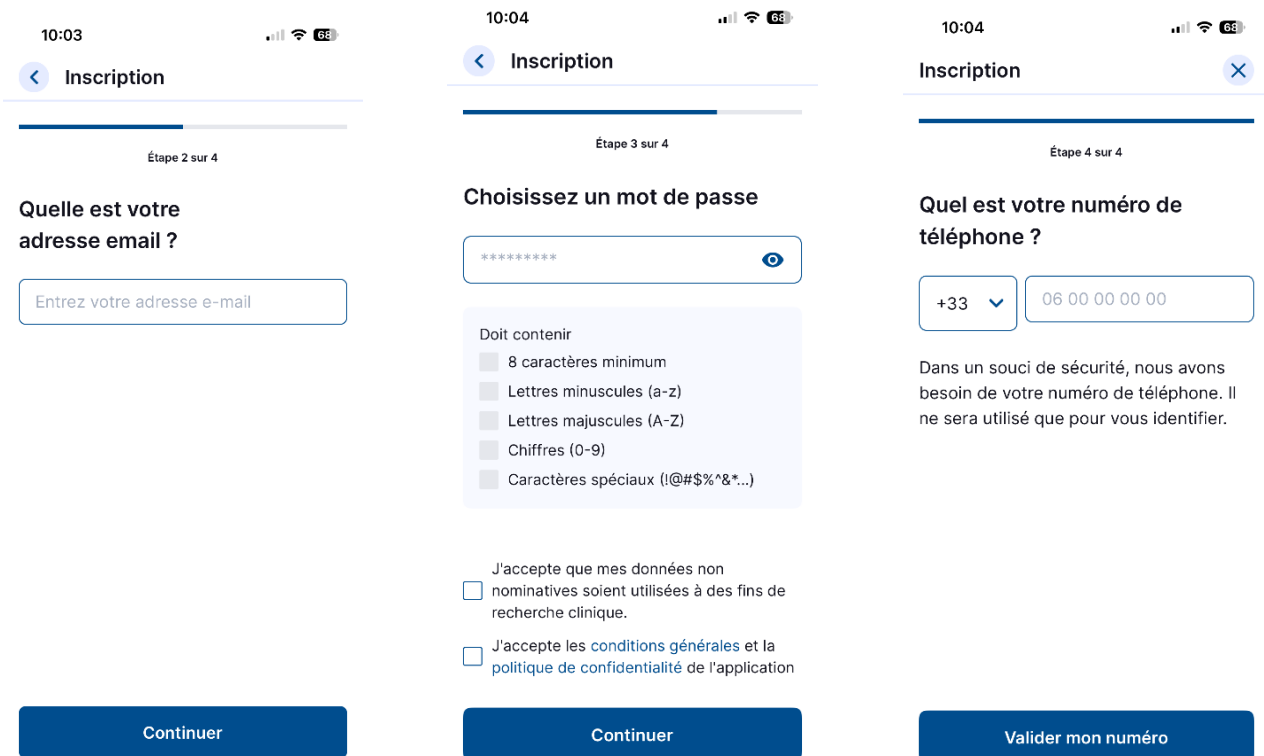
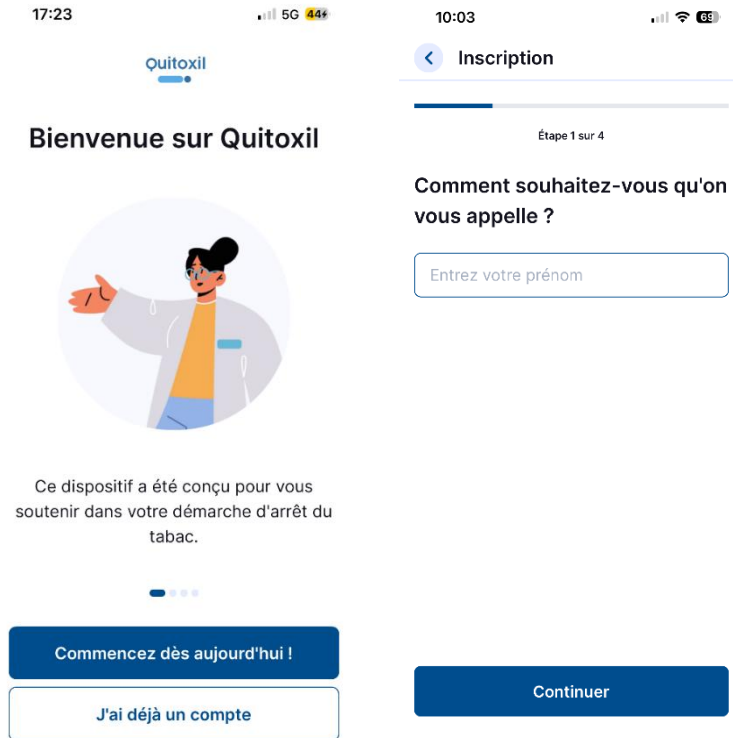
Ce document a pour objectif de fournir les instructions nécessaires à l'utilisation de l'application de thérapie numérique Quitoxil®, accessible depuis votre smartphone.

Démarrage

Quitoxil® est destinée aux adultes (18 ans et plus) présentant une dépendance tabagique et souhaitant arrêter de fumer. Les utilisateurs doivent disposer d'un smartphone, être familiers avec l'utilisation des applications mobiles et maîtriser le français écrit et oral.

Une connexion Internet est nécessaire pour télécharger Quitoxil® sur votre smartphone. Quitoxil® est disponible au téléchargement sur l'Apple App Store et le Google Play Store. L'application peut être trouvée en recherchant « Quitoxil® ».

Lors de votre première ouverture de l'application Quitoxil®, vous devrez créer un compte utilisateur en sélectionnant « Commencez dès aujourd'hui ! » sur l'écran d'accueil.

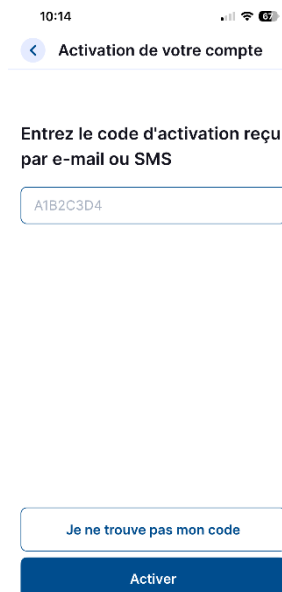
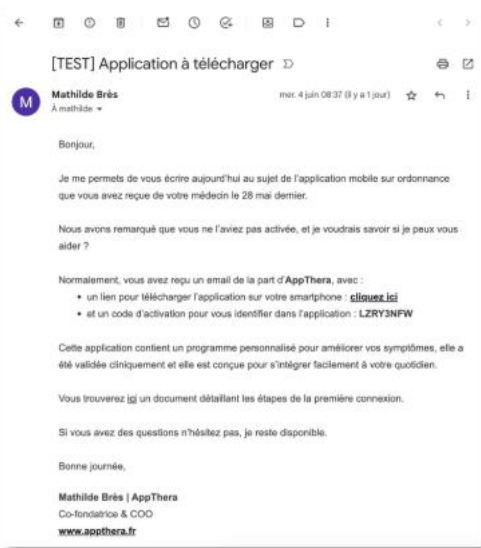


Une fois votre compte créé et votre numéro de téléphone vérifié, un code d'accès sera nécessaire pour activer votre programme d'accompagnement.

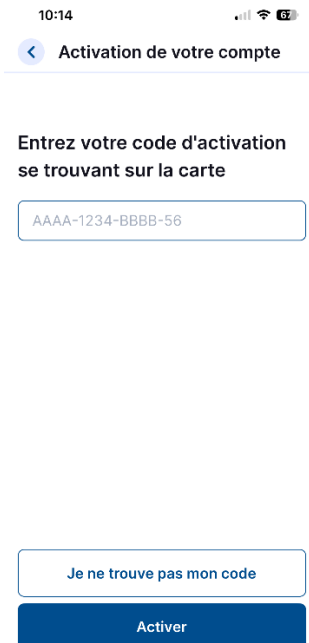
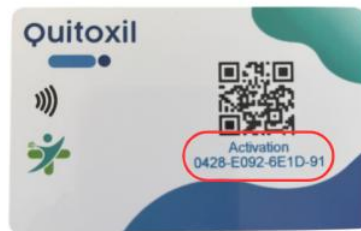


Ce code d'accès peut vous être transmis selon l'une des modalités suivantes :

- 1) Un **code d'activation** est envoyé par SMS et par e-mail suite à la prescription numérique de Quitoxil® réalisée par votre professionnel de santé. Vous retrouverez ce code directement dans les messages reçus.

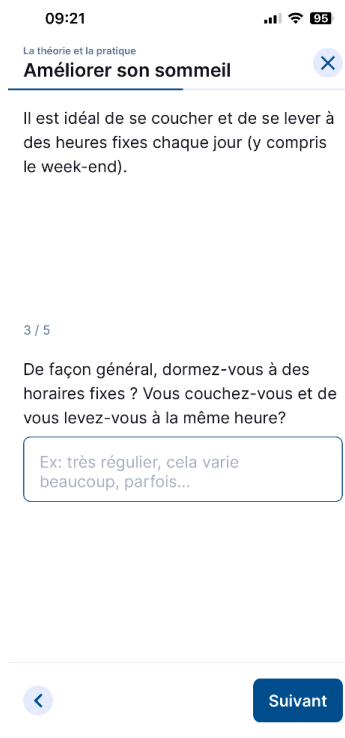
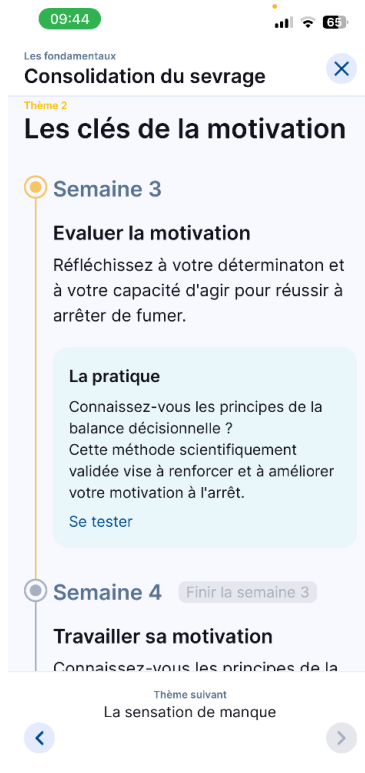


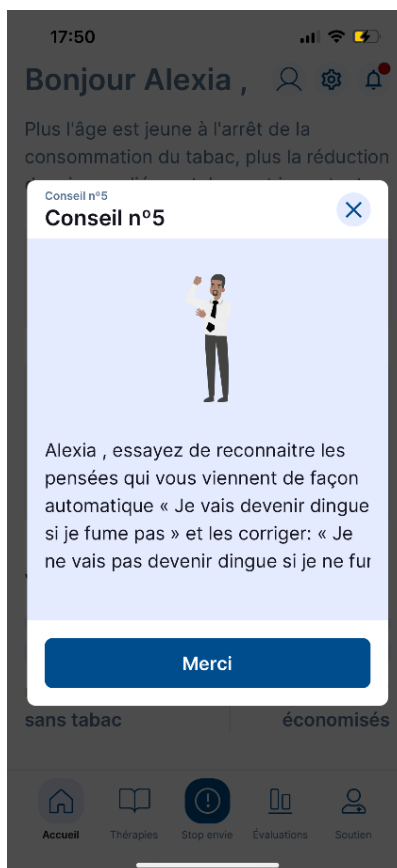
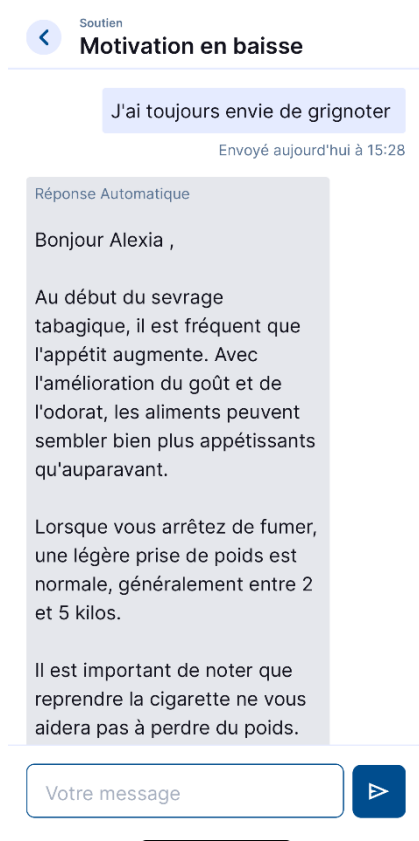
- 2) Une **carte QR code** (boîte obtenue en pharmacie) : disponible en pharmacie ou sur commande, votre pharmacien vous délivre dans les 48 heures à 72 heures une boîte Quitoxil® contenant une carte QR code et une notice d'utilisation papier. Le code d'activation, situé sur le **recto de la carte QR code**, est composé de 14 caractères. Ce code peut être saisi manuellement ou activé automatiquement via une technologie de puce NFC, selon la compatibilité de l'appareil.



NB : Les images présentées sont non contractuelles et peuvent varier selon la version de Quitoxil® en vigueur.

Suivez les instructions indiquées dans l'application afin de réaliser les activités qui vous sont proposées.





Conditions d'utilisation et politique de confidentialité

Lors de la création de votre compte, il vous sera demandé d'accepter les « Conditions d'utilisation » et la « Politique de confidentialité ». Ces documents sont accessibles au moment de l'inscription.

Parcours utilisateur

Après l'activation de votre compte, une série d'évaluations vous sera proposée afin de suivre votre évolution tout au long de votre arrêt du tabac. Bien que ces évaluations ne soient pas obligatoires, elles sont recommandées pour vous permettre de visualiser vos progrès et aider votre professionnel de santé à évaluer et adapter votre accompagnement si nécessaire. Nous vous recommandons de réaliser le suivi de vos progrès via le « Bilan de santé » (voir tableau ci-dessous) de manière hebdomadaire, afin de favoriser une démarche proactive dans votre parcours d'arrêt du tabac.

Tableau 2 : Évaluations intégrées à Quitoxil® : intitulés et durée estimée

Type d'évaluation	Nom de l'évaluation	Durée estimée
Suivi des progrès	Bilan de santé	1 minute
Suivi de la dépendance tabagique	Fagerström	2 à 5 minutes
	CDS-12	3 à 5 minutes
<i>Suivi de la consommation d'alcool*</i>	<i>CAGE-DETA</i>	<i>Moins de 2 minutes</i>
<i>Suivi de la consommation de cannabis</i>	<i>CAST</i>	<i>2 à 3 minutes</i>
Suivi de l'anxiété	STAI-Y (forme Y-A)	5 à 10 minutes
Suivi de la dépression	Beck (BDI-13)	5 à 10 minutes

Les résultats de vos évaluations peuvent être transmis par e-mail à votre professionnel de santé. Une fiche de synthèse au format PDF est alors générée, regroupant l'ensemble des résultats de vos auto-évaluations sous une forme graphique et synthétique.

En fonction des résultats obtenus aux évaluations, des exercices personnalisés vous seront ensuite proposés à réaliser chaque semaine. Ces exercices s'appuient sur la littérature scientifique ainsi que sur les recommandations médicales françaises. Ils sont organisés sous la forme d'un programme hebdomadaire, dont les différents contenus se débloquent progressivement en fonction de votre avancée dans le programme. Afin d'assurer une progression optimale dans le programme, les exercices doivent être réalisés de manière progressive et dans l'ordre proposé.

À la fin de chaque semaine, les exercices restent accessibles afin que vous puissiez les consulter ultérieurement. Un résumé est proposé à l'issue de chaque thématique afin de vous aider à mettre en pratique les exercices et à retenir les informations essentielles. Des « actions à retenir » sont également intégrées à la fin de chaque résumé.

Tableau 3 : Dénomination des modules et thématiques proposés dans Quitoxil®

Module 1 : Consolidation du sevrage

Semaine	Thématique	Nom de l'exercice
1	La dépendance	Pourquoi devient-on dépendant ?
		Comprendre votre dépendance pour agir
2	Les clés de la motivation	Evaluer la motivation
3		Travailler sa motivation
4	La sensation de manque	Faire face à l'envie de fumer
5		Les stratégies pour favoriser le bien-être
6	L'art de la méditation	Surmonter la solitude et se sentir mieux
7	Le sommeil	Améliorer son sommeil

Module 2 : Maintien de l'abstinence

Semaine	Thématique	Nom de l'exercice
8	L'estime de soi	Gérer l'autocritique
9	Nos émotions	Gérer ses émotions
	Nos émotions	Stratégies de régulation des émotions
10	Nos émotions	Comprendre l'origine de sa colère
	Nos émotions	Gérer le conflit dans le couple
11	Nos émotions	Lutter contre la déprime
12	Le stress	Gérer le stress
	Le stress	Affronter le stress au travail

De manière générale, chaque exercice est structuré en deux sections distinctes :

- « **La théorie** », qui vous apporte des repères conceptuels, des explications et des conseils issus des approches cognitivo-comportementales ;
- « **La pratique** », qui vous permet de vous approprier les contenus à travers des mises en situation ou des réflexions guidées. Plusieurs réponses prédéfinies peuvent vous être

proposées afin de personnaliser l'approche et de vous aider dans la construction de votre réponse.

Tout au long de l'exercice, vous êtes encouragé à mobiliser les compétences nouvellement acquises grâce aux différentes tâches proposées. Vous pouvez réaliser les exercices autant de fois que vous le souhaitez.

Ecran d'accueil

À chaque ouverture de l'application, vous accéderez à l'écran d'accueil.

Depuis cet écran, vous pouvez :

- suivre votre progression et vos résultats aux évaluations en appuyant sur « Evaluations » dans la section « Verte ».
- démarrer un exercice en appuyant sur « Thérapies » dans la section « Jaune » ;
- obtenir le soutien d'un patient-expert certifié en tabacologie en appuyant sur « Soutien » dans la section « Bleue ».

Soutien par les pairs

En cas de besoin, vous avez la possibilité de solliciter l'aide d'un patient-expert en tabacologie via une messagerie instantanée. Vous pouvez contacter ce patient-expert pour différentes raisons : obtenir des conseils sur les méthodes d'arrêt du tabac, être accompagné dans la gestion des symptômes de manque, bénéficier d'un soutien en cas de baisse de motivation ou pour toute autre demande liée à votre accompagnement. Une catégorie « Autre » est également disponible pour les demandes spécifiques.

Stop-envie

Vous avez la possibilité de cliquer sur le bouton « Stop envie » depuis l'écran d'accueil de l'application lorsqu'une envie de fumer se manifeste. Cette fonctionnalité permet d'afficher de manière aléatoire différentes recommandations destinées à vous aider à gérer cette envie.

Ces recommandations peuvent inclure des stratégies comportementales, des exercices de respiration ainsi que des sons relaxants. Les contenus proposés varient de façon aléatoire afin d'offrir un accompagnement diversifié. Si vous le souhaitez, vous pouvez enregistrer vos raisons et motivations personnelles liées à votre démarche d'arrêt du tabac. Cet enregistrement peut être réalisé au format audio ou vidéo, puis consulté à nouveau en cliquant sur la fonctionnalité « Stop envie ».

Articles

Des articles courts sont également mis à votre disposition afin de vous apporter des informations médicales et les ressources nécessaires pour mieux comprendre votre dépendance.

Profil patient

Vous pouvez accéder à votre profil en appuyant sur l'icône « Profil » située en haut de l'écran d'accueil.

Support / Assistance

Vous pouvez rédiger un message afin de demander de l'aide, que ce soit dans le cadre de votre accompagnement ou pour toute question relative à l'utilisation de la plateforme. Votre demande peut concerner des aspects pratiques du programme, des difficultés rencontrées lors de l'utilisation de

l'outil, ou toute question spécifique liée à votre suivi. Les réponses sont apportées sous 4 heures en moyenne, avec un délai pouvant aller jusqu'à 48 heures.

Modifier le profil

Vous avez accès à vos informations personnelles telles que votre « Prénom » ou pseudonyme, votre « Date de naissance » et votre « Sexe ». Vous pouvez modifier ces informations à tout moment si vous le souhaitez. Vous avez également la possibilité d'ajouter une photo de profil, qui sera affichée en haut de l'écran. Pour valider les changements effectués, vous devez cliquer sur « Enregistrer les modifications ».

Gestion des notifications

Vous pouvez définir la fréquence à laquelle vous souhaitez réaliser votre bilan de santé. Il vous sera demandé de choisir le jour ainsi que l'heure auxquels vous souhaitez recevoir un rappel. Rappel : il est recommandé d'effectuer ce bilan de manière hebdomadaire. Toutefois, vous avez la possibilité de programmer des rappels plusieurs fois par semaine si vous le souhaitez.

Informations médicales

Vous disposez d'un espace dédié pour renseigner vos antécédents médicaux personnels. Si vous n'avez aucun antécédent à déclarer, vous pouvez cliquer sur « Aucun antécédent à signaler ». Les antécédents familiaux peuvent également être renseignés, notamment les maladies connues au sein de votre famille. La rubrique « Autre(s) consommation(s) » vous permet par ailleurs d'indiquer toute consommation éventuelle de substances psychoactives, telles que l'alcool, le cannabis, les opioïdes ou d'autres produits.

Changement du mot de passe

Vous avez la possibilité de modifier votre mot de passe en respectant les critères de sécurité indiqués dans l'encadré bleu : au minimum 8 caractères, comprenant des lettres minuscules (a-z), des lettres majuscules (A-Z), des chiffres (0-9) ainsi que des caractères spéciaux (!@#%).

Suppression du compte

Vous avez la possibilité de supprimer votre compte en indiquant le motif de votre décision. Vous pouvez à tout moment solliciter la suppression de vos données en contactant l'adresse email suivante : dpo@systup.com.

Stockage des données

L'infrastructure déployée par KLAVA est basée sur un environnement Google Cloud certifié HDS, assurant ainsi la sécurité et la confidentialité des données conformément aux exigences réglementaires stipulées par l'Article L.1111-8 du Code de la santé publique, version en vigueur du 1er avril 2018 au 23 mai 2024. Les données sont hébergées en Europe, notamment aux Pays-Bas et en Belgique, tandis que le serveur est localisé en Belgique.

La certification HDS, assurée par Google Cloud, garantit la protection des données de santé sensibles collectées par Quitoxil®. Cette certification veille à la sécurité et à la confidentialité des informations médicales personnelles des patients, notamment leurs antécédents médicaux personnels et familiaux, ainsi que leurs habitudes de consommation, telles que la consommation de substances psychoactives, y compris le cannabis et l'alcool. En conformité avec les exigences légales et réglementaires, cette certification assure que toutes les données sont traitées de manière sécurisée, conformément aux normes de protection des données de santé.

Support

Un support technique est disponible du lundi au vendredi, de 09h00 à 18h00 :

- par e-mail : help@quitoxil.fr
- par téléphone : 01 46 84 15 05

Editeur : KLAVA 29 rue d'Aguesseau, 92 100 Boulogne Billancourt

Dernière révision : Mai 2026