

# Santé • Ensemble



La lettre d'information de la santé publique en Île-de-France ► 9 novembre 2022 | #19

## EDITO

► Le Mois Sans Tabac, c'est une expérience particulière en santé publique : d'abord parce que cette démarche a acquis, en quelques années, une puissance et une efficacité incontestées, qui se mesurent au nombre de personnes ayant arrêté de fumer – souvent de façon définitive - à cette occasion. Si je peux le dire autrement, oui, ça marche vraiment. Ensuite parce que cette puissance et cette efficacité sont à notre portée de main. Le pharmacien du quartier, l'infirmier à domicile, mais aussi l'association locale, s'en emparent, distribuent les matériels de communication jaune et rouge, en parlent autour d'eux.

Peut-on suggérer à chacun de nous d'aller plus loin, dans les jours qui viennent ? Comment le Mois sans Tabac peut-il être approprié par les salariés des entreprises ? Comment s'en servir dans les centres d'accueil et d'hébergement ? Comment mieux collaborer avec l'officine de pharmacie du quartier, quand on est parent d'élève ou travailleur social ?

Des matériels existent. Le remboursement des produits de substitution est un acquis considérable. Le mouvement est profond.

Alors, à mi-chemin du MST de 2022, c'est le moment de donner un coup d'épaule, chacun là où nous sommes. ■

**Luc Ginot**

Directeur de la Santé Publique

## LE THÈME DE LA SEMAINE

### ● Le tabac en Île-de-France ●

► Le tabagisme représente toujours la **première cause de mortalité évitable** et porte la responsabilité de la **moitié des écarts d'espérance de vie** entre les groupes sociaux les plus favorisés et les moins favorisés.

Il est révélateur de **pratiques différentes selon le milieu social** et selon le lieu de résidence.

En Île-de-France, selon le baromètre de Santé Publique France, la **forte dépendance** vis-à-vis du tabac concerne plus fréquemment **les hommes et les personnes ayant de faibles revenus**.

Pour ces personnes notamment, la **prévalence du tabagisme** quotidien est passée de **29,8% à 33,3%** entre 2019 et 2020, preuve s'il en fallait que **la crise du Covid-19 et ses périodes de confinement** ont joué un rôle dans **l'augmentation de l'usage du tabac**.

Il apparaît donc crucial aujourd'hui de **recréer une dynamique à la baisse de la prévalence** du tabagisme, notamment dans la **lutte auprès des populations les plus vulnérables**.

**Le 1er novembre 2022 est lancée la 7ème édition du Mois sans Tabac.**

Cette campagne repose sur la **diffusion de messages positifs** venant encourager les fumeurs dans leur tentative d'arrêter de fumer, ainsi que sur un **esprit d'entraide et de communauté** entre fumeurs essayant d'arrêter.



Des campagnes de communication viennent **expliquer les bénéfices de l'arrêt du tabagisme** ainsi que les **solutions qui existent** pour accompagner au mieux les fumeurs. De nombreuses **actions de sensibilisation**



existent au niveau local venant se coupler aux **messages diffusés** sur les réseaux sociaux.

L'arrêt du tabac pour un mois est porteur de bénéfices sur le système cardio-vasculaire et cérébral.

**30 jours sans fumer, c'est cinq fois plus de chances d'arrêter de fumer définitivement. ■**

Retrouvez la [page du site de l'Agence sur le Mois sans tabac !](#)

## Ils racontent

### Le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer : « La lutte contre le tabagisme se poursuit »

**Charlotte Kanski – Responsable de la Prévention du Comité de Paris**  
**Qui est derrière le Mois sans tabac ?**

«Depuis 2016, Santé publique France, en partenariat avec le **Ministère des Solidarités et de la Santé** et l'**Assurance Maladie**, déploie chaque année le **Mois sans tabac** à l'échelle nationale.

Dans chaque région, Santé Publique France a retenu une ou plusieurs associations ambassadrices qui œuvrent, sous le pilotage de l'ARS, à la **mobilisation de partenaires**, à leur **accompagnement méthodologique** et à la **réalisation d'une communication régionale**.

En Île-de-France, le collectif est constitué de **six structures** : les **Comités franciliens de la Ligue contre le cancer**, **Addictions France**, la **Fondation du souffle**, la **Fédération Addiction**, le **RESPADD** et **Île-de-France Prévention Santé Sida (anciennement CRIPS)**.»

Des réunions mensuelles nous permettent de **travailler de manière concertée**, pour **aboutir à un travail collectif** dans la préparation, l'animation et le suivi du **Mois Sans Tabac**.

Cette coordination nous permet de **favoriser le développement d'actions** dans l'ensemble des départements franciliens afin de **limiter les inégalités sociales et territoriales**.

Petite nouveauté cette année : un **challenge inter-structures (cf Zoom)** pour **créer une nouvelle dynamique**.

**Plus d'informations : <https://www.moisanstabac-idf.com/>**

**Que propose le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer à l'occasion du Mois Sans Tabac ?**

«Un **partenariat a été mis en place** avec la **Cité de la Santé** qui accueille chaque année un escape game « **Escape tabac** » que nous avons créée. Il s'agit d'aider Justine, une jeune joggeuse qui s'apprête à faire le marathon de Paris, à se lancer dans le Mois sans Tabac. Le jeu se base sur la recherche, dans l'appartement de Justine, de **tout ce qui va pouvoir l'aider dans son arrêt du tabac** et ainsi, à préparer au mieux son marathon.

L'escape game dure **45 minutes** et un temps de débriefing est prévu ensuite pour revenir avec les participants sur le projet d'arrêt de Justine et sur toutes les aides possibles : le **soutien des proches**, l'**accompagnement par les professionnels de santé**, les **substituts nicotiques** ou encore les **cigarettes électroniques** dans le cadre de la **réduction des risques**.»

**Quelles sont les autres actions auxquelles vous participez durant le Mois sans tabac ?**

«Nous avons beaucoup de demandes venant de **différentes institutions**.

Les hôpitaux mettent en place des journées afin de **sensibiliser les patients**, les **visiteurs** et le **personnel de l'hôpital**. Cela permet notamment de **mieux faire connaître les services d'addictologie**.

Nous travaillons également avec les **coordinations territoriales de santé** de la Ville de Paris, dans les **quartiers** en lien avec des **associations**, entre autres, les **Petits frères des pauvres**, des **Centres d'action sociale**...



Enfin, depuis la crise sanitaire, nous sommes particulièrement **sollicités par les entreprises** qui ont beaucoup plus la volonté de développer des actions de prévention à destination de leurs salariés.»

### **Et en dehors du Mois sans tabac ?**

«Grâce à un financement de l'ARS, nous développons des **espaces sans tabac**, en particulier **devant les écoles** pour « **dénormaliser** » le tabagisme.

Le décret Bertrand de 2006 fixe les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif, nous sommes d'avis qu'il faut **continuer cette dénormalisation du tabac** en allant plus loin.

L'abord des écoles est un **lieu légitime** pour protéger les enfants et **ouvrir la voie à une génération sans tabac**. Par ailleurs, dans la perspective des JO 2024, nous travaillons à la mise en place d'Espaces sans tabac **devant les équipements sportifs**. En effet, beaucoup de fumeurs pensent que la pratique d'un sport permet de **limiter les méfaits du tabagisme**. Il est important de déconstruire ce préjugé.» ■

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La PUFF est une cigarette **électronique, jetable**, et **peu chère** (*moins de 10 euros*).

Conçue au départ pour les personnes arrêtant de fumer, sa **couleur « flashy »**, son **prix accessible**, et les goûts proposés tels que « **barbe à papa** » en fait un **objet très prisé par les plus jeunes**.

Puff signifiant « **bouffée** » en anglais, comme pourrait-on dire une « **taff** » pour une cigarette classique.

La tendance de la PUFF devient une **réelle problématique** chez les plus jeunes et qui voit naître **beaucoup d'inquiétude** chez les parents et les professionnels. En effet, à la base pensée pour l'aide à l'arrêt du tabac, la Puff constitue une **éventuelle entrée dans le tabagisme** et particulièrement pour les **plus jeunes**.

*Retrouvez la page du Ministère de la Santé qui précise que l'utilisation des produits de vapotage doit se limiter dans le temps avec [comme objectif l'arrêt du tabac](#) !*



## Le CRIPS Île-de-France : « Montrer aux jeunes qu'il est possible de gérer leurs émotions sans avoir besoin d'un produit »

### **Estela Fleureau, chargé de projets addictions**

► « Le CRIPS est une structure qui fait de la **prévention / promotion de la santé** depuis près de 30 ans initialement sur le VIH mais désormais, autour d'autres sujets comme la **santé mentale**, la **consommation de drogues**, la **santé sexuelle** entre autres.

Notre cible porte sur un **public de 13 à 25 ans**. Nous intervenons en milieu scolaire mais aussi en milieu spécialisé et également auprès du public migrant.

Sur le **Mois sans tabac** nous menons **plusieurs actions** : en milieu scolaire, sur la demande d'établissements avec toutes nos actions sur les mois d'octobre et de novembre qui sont **axées sur la prévention du tabac**.

Nous abordons le tabagisme avec **tout ce qui est en rapport** c'est à dire chicha et cannabis compris.

Grâce à toutes les politiques publiques mises en place, beaucoup de mesures ont bien fonctionné, notamment **l'interdiction de fumer dans les lieux publics**.

Aujourd'hui quand on en parle aux jeunes, cela leur paraît étranger. Et l'image du tabac s'est **dégradée** auprès d'eux.

La loi Evin, le paquet neutre, et les politiques mises en place sont parvenues à **retarder l'âge d'initiation** au tabac.

Malheureusement, cela stagne depuis quelques années. Est-on arrivé au maximum des politiques mises en place ? Est-ce qu'il y a un effet de seuil ? Est-ce lié aux confinements ?

Nous avons parfois aussi du **mal à toucher un public jeune** qui n'est ni en emploi, ni en cours d'études et qui n'est **pas présent auprès des structures d'insertion**.



Informer • Prévenir • Former



Nous travaillons pour ce faire avec des **associations** et également sur les **réseaux sociaux**.

Il y a des **schémas mentaux propres aux addictions du tabac** ainsi que des **effets de groupe**, par exemple fumer une cigarette lorsqu'on est en colère ou lorsqu'on est triste. La cigarette va devenir **une aide pour gérer une émotion** dont on ne sait pas quoi faire. Elle peut également entrer dans une routine et traduire une **addiction à l'aspect plus comportemental**.

Nous cherchons à montrer aux jeunes qu'**il est possible de gérer leurs émotions** et l'ennui **sans avoir besoin d'un produit**. Nous agissons principalement sur de la prévention primaire.» ■

## DU CÔTÉ DES TERRITOIRES

### Commune de Villiers-le-Bel (95) : « Agir et prévenir plutôt que guérir »

*Elaine Van der Werff - Chargée de mission santé au CCAS de Villiers-le Bel*



« Nous travaillons en partenariat très étroit avec la Ligue contre le cancer sur des thématiques comme les **addictions et la promotion du dépistage** des cancers, avec notamment **plusieurs actions menées sur le tabagisme**.

Dans le cadre du Mois sans Tabac, nous menons une **grande campagne de communication** qui vient se décliner autour de **temps forts, d'espaces et d'affichages** divers sur la **question du tabagisme**.

Nous préparons par exemple la tenue d'un stand de sensibilisation sur le marché de la ville pour le 18 novembre, l'occasion d'aller vers les habitants et de discuter avec eux sur ces questions.»

[Lire la suite de l'article sur le site](#) ► ► ►

## ZOOM SUR

### Le challenge inter-structure

► Le collectif **Mois Sans Tabac Île-de-France** propose cette année un **challenge à réaliser** en équipe en Île-de-France autour de **défis** en équipe rapides, créatifs et faciles.

Ces défis sont destinés à **toute personne d'une organisation public ou privé**, aux **fumeurs et aux non-fumeurs**, et se déroulent tout au long du **mois de novembre** avec des prix à la clé. L'objectif de ce challenge est d'**impliquer votre structure** dans un défi collectif autour d'une campagne de santé publique, et de renforcer l'esprit d'équipe grâce à un challenge qui lutte contre le tabagisme.



**Les inscriptions d'équipe sont ouvertes jusqu'au 1er novembre. Toutes les infos autour du challenge ici : <https://www.moisanstabac-idf.com/challenge-2022>**

## VOTRE BOÎTE À OUTILS

► Retrouvez le [nouveau dispositif de Santé Publique France](#) qui vise à **augmenter la pratique d'activité physique et à limiter la sédentarité** chez les jeunes **de 11 à 14 ans** !

► Retrouvez tous les numéros de [#Santé Ensemble ici](#) !

© Agence régionale de santé Île-de-France



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)