



## En novembre : Réduire le tabagisme, un défi collectif

### *Une grande action nationale de santé publique :*

Le Ministère de la Santé lance en France, du 1 au 28 novembre 2016, **Moi(s) sans tabac**, vaste campagne de **sensibilisation à l'arrêt du tabac**, sur le modèle de la campagne anglaise Stoptober, déjà reprise en Australie et Nouvelle Zélande.

Cette campagne est portée au niveau national par la nouvelle agence de santé publique, Santé Publique France, et par les Agences Régionales de Santé. Tout le pays est sollicité pour cet **événement national**. La Ligue contre le cancer et l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie (ANPAA) ont été choisies

comme ambassadeurs de cette action en Ile-de-France.

### *Pourquoi ce Moi(s) sans tabac ?*

Le tabagisme représente la **première cause des maladies mortelles évitables**, responsable chaque année de 78 000 décès et de quelques millions de maladies invalidantes. Or, 66% des fumeurs disent vouloir arrêter, mais n'y arrivent pas. Beaucoup l'ont déjà tenté. Le plus souvent, cela ne tient que quelques jours. Pourquoi? Les causes sont multiples : lien social, sentiment de liberté, phénomène de compensation... et, en fait, **dépendance à la nicotine**.

### *De quoi s'agit-il ?*

Le but de cette campagne est **d'installer un climat favorable** pour inciter les fumeurs volontaires à **tenter d'arrêter de fumer pendant 28 jours**, délai permettant de multiplier par 5 les chances de succès des tentatives. Ces 28 jours correspondent à la période après laquelle les signes désagréables du sevrage sont considérablement réduits.

### *Comment est encouragé et soutenu l'engagement des volontaires ?*

Il s'agit d'instaurer **un défi collectif**, qui consiste à inciter et accompagner tous les fumeurs, via des actions de communication, de mobilisation et de prévention de proximité au travers d'**un message positif**. Dès milieu octobre, **une communication nationale** est prévue dans tous les médias, en continu, par Santé Publique France. Un relais est assuré en proximité par tous les acteurs et contributeurs de cette campagne. L'accès à des **substituts nicotiques** (patchs, gommes à mâcher, inhalateur) sera facilité : prise en charge par l'Assurance maladie à hauteur de 50 euros pour les adultes et 150 euros pour les jeunes et personnes en difficulté, lors du premier achat.

**Une aide** est accordée à chaque fumeur qui le désire sous des formes correspondant aux modalités de sa participation et en tenant compte de ce que représente pour lui le tabac. Chaque volontaire peut bénéficier gratuitement d'**un kit d'arrêt** et/ou d'**un accès à une application sur téléphone mobile** pour informations et accompagnement chaque jour.

#### **Les maladies liées au tabac**

**Les cancers** : touchant principalement les poumons, mais aussi la gorge, la vessie, le pancréas, le foie, le rein,... qui sont parmi les localisations les plus difficiles à soigner ; liés au tabac, ils sont responsables du tiers des décès par cancer, soit 47 000 décès par an.

**Les maladies cardio-vasculaires** : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite, hypertension,... responsables de 20 000 décès par an.

**Des maladies invalidantes** : insuffisance respiratoire, bronchite chronique obstructive, cardiopathies et autres maladies, responsables de 11 000 décès par an.

**Grossesses compliquées, incidence sur les foetus**

**Pour avoir de l'information, s'inscrire et être conseillé :**

Site officiel : [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

Téléphone : 3989

La Ligue peut aussi répondre et offrir des kits et des places dans un groupe d'entraide

Téléphone : 0164908888

### **Comment participer en tentant un sevrage dans cette période ?**

Soit un fumeur peut s'inscrire directement sur le site de la campagne et recevoir ainsi tous les éléments pour s'y engager.

Soit il peut être invité par son médecin ou conseillé par son pharmacien, qui ont la possibilité de lui donner des informations et un kit d'arrêt.

Soit son entreprise, un organisme ou une collectivité organise une information, un accompagnement, un évènement ou un défi, et il peut être aidé ou orienté en recevant toutes les indications nécessaires sur place.

### **Qu'apporte la Ligue contre le cancer ?**

Cette association fait partie du comité de pilotage de l'Agence régionale de santé, contribue à **la prévention et la promotion de la santé**, à l'augmentation des savoirs et des échanges, et, pour cette campagne, contribue à des actions dans tous les départements franciliens, diffuse les informations nationales, dispose de kits d'arrêt et offre l'accès à un **groupe d'entraide**.

### **Que se passe-t-il en Essonne ?**

La santé publique fait partie des priorités des municipalités, dont un des objectifs est de **développer un environnement favorable**. La prévention n'est plus de caractère injonctif (fais pas ci, fais pas ça), mais fait appel aux intelligences individuelles et collectives. Pour cette campagne, **des actions auront lieu dans les villes** (communication, espaces sans tabac, évènementiel...), des lycées et collèges en particulier de la CCPL (action préventive et accompagnement), des entreprises, sachant que **les pharmaciens et les médecins en sont bien sûr des acteurs et des aides importants**.

Cette campagne est l'occasion d'une réflexion individuelle et collective pour approfondir ses connaissances et visions sur la vie et la santé.

Hervé Gautier, président du comité de l'Essonne et de la commission nationale prévention de la Ligue contre le cancer