



Ressources Mois sans tabac

Fiches thématiques



Ambassadeur



En partenariat

LA LIQUEUR

HAUTS-DE-FRANCE

ADDICTIONS

HAUTS-DE-FRANCE

ADDICTIONS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

ireps

ireps

ireps

ireps

ireps

FEDERATION

ADDICTION

FEDERATION

ADDICTION

FEDERATION

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

Soutenu par

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

Assurance

Maladie

Assurance

Maladie

Assurance

Santé

publique

Santé

publique

Santé

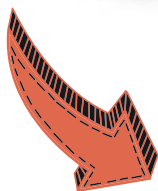
Découvrez les 16 fiches thématiques créées en Hauts-de-France dans le cadre de la campagne Mois sans tabac 2020 et 2021 : environnement, abord du fumeur, sevrage tabagique, femmes enceintes, alimentation, activités physiques, etc.

Associées aux vidéos Objectif Mois sans tabac, accessibles sur simple demande à contact@hautsdefrance-addictions.org, ces supports vous aideront dans vos actions, vos préoccupations et vos pratiques professionnelles.





Mois Sans Tabac 2020 c'est quoi?



- Une campagne de santé publique pilotée par le Ministère des Solidarités et de la Santé, l'Assurance Maladie, Santé publique France et l'Agence Régionale de Santé Hauts de France, lancée depuis 2016.
- Un **programme en 40 jours : 10 jours de préparation et 30 jours pour arrêter.**

Un mois sans fumer c'est 5 fois plus de chances de s'arrêter durablement et rester non-fumeur.

Non-fumeurs



1.6 million de fumeurs quotidiens en moins depuis la création du Mois Sans Tabac.

La région



la région Hauts-de-France comptait 1,3 millions de fumeurs quotidiens âgés de 18 à 75 ans*.

Aide de professionnels



Une tentative d'arrêt en lien avec le Mois Sans Tabac augmente le recours à une aide pour arrêter de fumer

Une campagne...

Positive

Elle privilégie de parler du tabagisme plutôt que des fumeurs pour ne pas les stigmatiser.

Collective

Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage

Les aides à disposition

Taba Info Service

pour un accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant se sevrer du tabac

Les kits d'aide à l'arrêt

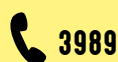
pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac.

Les professionnels de santé

Vous pouvez trouver l'annuaire des tabacologues sur le site Tabac Info Service. Vous pouvez également consulter un professionnel de santé (médecin ou pharmacien).

Professionnels de santé, en service de santé au travail, DRH, managers d'équipe, travailleurs sociaux et éducatifs, acteurs de la prévention en association ou dans les collectivités territoriales etc...

Nous avons tous un rôle à jouer !



De 8h à 20h du lundi au samedi
(service gratuit + prix d'un appel)

Suivi gratuit via des RDV téléphonique
avec un tabacologue



application mobile

Questions/réponses, e-
coaching personnalisé



site internet

Information sur le tabac, documents
à télécharger, témoignages



Facebook

Le soutien de la communauté pour
arrêter

Comment agir ?

- La première des actions est de diffuser les tutoriels vidéos à tous vos collègues. Ces tutos thématiques, spécialement conçus pour vous et diffusés chaque semaine à partir de début septembre, vous permettront de vous approprier le « tabac » dans toutes ses dimensions et découvrir des pistes d'action.



- De suivre des formations en ligne ou en présentiel. Découvrez nos formations dans le cadre du Mois Sans Tabac sur notre site internet : [Hauts-de-France Addiction.fr](https://hauts-de-france-addiction.fr)

- De solliciter des temps d'accompagnements auprès du collectif Mois Sans Tabac en Hauts de France pour vous conseiller sur la mise en place de votre projet. Envoyer votre demande en complétant notre [formulaire](#) en ligne.



- De commander des outils auprès de Santé publique France dès de la fin septembre. (Kit, affiches, flyers etc...)



- D'emprunter ou de vous procurer des outils de communication et d'intervention : nappes, oriflammes, quizz, affiches, etc. Réservez-les à l'adresse contact@hautsdefrance-addictions.org



- En vous abonnant au Facebook « [les habitants des Hauts de France @Moissanstabac](#) »

Le Mois sans tabac est une chance réelle pour les fumeurs de vivre une expérience sans tabac et de mettre en place des actions d'information et de de prévention. Rejoignez-nous !

Être acteur

Etre le relais de la campagne à l'aide des outils générique mis à disposition par Santé Publique France

Être partenaire

Etre une ressource privilégiée et personnaliser les outils de l'opération

Expertise : Marie-Ange TESTELIN, Directrice de Hauts-de-France Addictions



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr
www.sante.gouv.fr
www.ameli.fr
www.ars.sante.fr



Le tabac : des répercussions sur la santé et la vie des fumeurs

Dans notre région HAUTS-DE-FRANCE, un Programme Régional de Réduction du tabagisme 2018-2023 piloté par l'ARS Hauts-de-France poursuit deux objectifs :

- aider les fumeurs à arrêter de fumer,
- protéger les jeunes et éviter l'entrée dans le tabagisme.

Quelques données régionales

- Une **forte prévalence du tabagisme** quotidien en HAUTS-DE-FRANCE est liée aux facteurs socioéconomiques défavorables de la région, en 2017 :
 - elle comptait **1,3 million de fumeurs quotidiens** âgés de 18 à 75ans, soit **30,5% de fumeurs quotidiens**,
 - un tabagisme quotidien **plus fréquent chez les hommes, les personnes à faible niveau de revenu et les moins diplômés**,
 - une **plus forte consommation** de tabac chez les **femmes enceintes (23,1% au 3ème trimestre de grossesse contre 16,2% au national)**
 - une plus faible prévalence du tabagisme quotidien chez les **jeunes de 17 ans** mais une **consommation plus intensive**
 - une consommation plus intensive du tabac et une plus forte dépendance chez les fumeurs quotidiens (23,9% en région Hauts-de-France contre 14,4% au national).
- Des études comparatives entre fumeurs et non-fumeurs, validées et connues, indiquent que les fumeurs vivent en moyenne près de dix ans de moins que les non-fumeurs.

Tabagisme et risques pour la santé

C'est la première cause de mortalité évitable, avec environ 75 000 décès estimés en 2015, soit environ 13% des décès survenant en France métropolitaine. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt des conséquences de son tabagisme.

Le cancer du poumon

Dont 80 à 90 % des cas sont liés au tabagisme actif. D'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie, utérus.

La BPCO (ou bronchopneumopathie chronique obstructive)

C'est une maladie respiratoire chronique qui est essentiellement due au tabagisme. Elle peut évoluer vers une insuffisance respiratoire chronique

Les maladies cardio-vasculaires

Fumer est un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde, des accidents vasculaires cérébraux, d'artérite des membres inférieurs, des anévrismes, d'hypertension artérielle.

Autres pathologies

Telles que la diminution des capacités sexuelles et de la fertilité, l'altération de l'épiderme, l'eczéma, des affections gingivales, le diabète de type II, etc

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. Le seul moyen efficace pour réduire ce risque est l'arrêt du tabac.

Tabagisme passif un acte subi et dangereux

Le tabagisme passif concerne :

- l'entourage du fumeur,
- les personnes qu'il croise dans son quotidien
- et le fœtus dans le ventre de sa mère

La fumée de tabac : plus de **4 000 substances chimiques**, est extrêmement nocive également pour les non-fumeurs.

Le tabagisme passif : est plus **toxique dans un environnement fermé** et également ouvert, en particulier dans les lieux couverts (terrasse, auvents, etc.).

Le tabac et la qualité de vie

La consommation de tabac affecte aussi la qualité de vie et détériore le bien-être des fumeurs de plusieurs façons.

Alimentation



Les composants du tabac **altèrent les sens du goût et de l'odorat**. Ceux-ci diminuent la sensibilité gustative des fumeurs, ce qui fait qu'ils ont tendance à manger des aliments riches en sel, en sucre et en graisse.

Sommeil

La nicotine présente dans le tabac est un stimulant. Elle nuit au sommeil. Fumer augmente donc les risques d'**apparition de problèmes de sommeil** : réveils fréquents, ronflements, apnée du sommeil, insomnie, courtes nuits, cauchemars.



Effort physique



Fumer **irrite les voies respiratoires**. Le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène dans le sang, les fumeurs respirent donc plus difficilement lorsqu'ils font un effort physique :

- Il réduit leur endurance.
- Il les fatigue plus rapidement.
- Il rend difficile leur récupération après l'effort physique.

Etat mental et émotif :

Le tabagisme a une incidence sur l'humeur des personnes qui fument. Entre deux cigarettes, le fumeur ressent des **symptômes de manque** qui se traduisent souvent par de l'irritabilité ou de l'anxiété. Fumer ne calme pas les fumeurs, cela réduit simplement leurs symptômes de dépendance quand ils sont en manque de nicotine.



Relations interpersonnelles



L'usage du tabac peut avoir des effets négatifs sur les relations au sein du couple, de la famille, du cercle d'amis ou du milieu de travail. Les **sources de conflits** peuvent être diverses (l'argent dépensé pour acheter du tabac, la dépendance, le temps consacré à fumer, etc.).

Expertise : Amélie GRIGNON, infirmière de santé au Travail, formatrice



Ambassadeur

HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS

En partenariat

LA Ligue

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

Soutenu par

AREFIE

FEMAS

ASSURANCE
Maladie

Santé
publique
France

Pour en savoir plus :

www.santepubliquefrance.fr
www.hauts-de-france.ars.sante.fr
www.programme-sante-tabac.fr



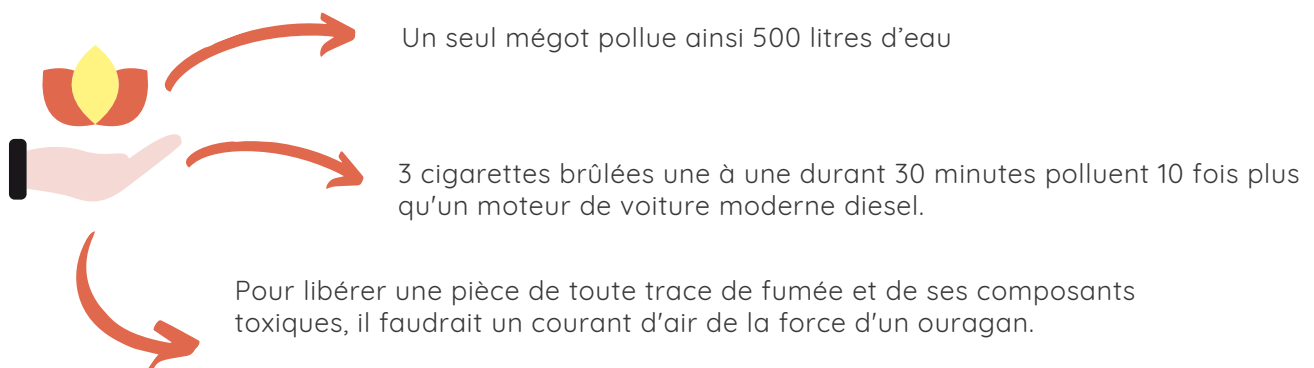
Tabac, un enjeu pour la planète

La production de cigarettes détruit les forêts

Pour cultiver et sécher le tabac, un nombre impressionnant d'arbres sont coupés.

- Les **produits chimiques** utilisés dans la culture du tabac dégradent les sols.
- La culture du tabac empêche les populations de cultiver de la nourriture.
- Chaque année, **200 000 hectares de forêts** sont **coupés** à cause de la culture du tabac.
- **Un arbre** est perdu **pour fabriquer 300 cigarettes**
- Le **séchage** des feuilles de tabac libère des **gaz polluants** qui contribuent au réchauffement climatique.

La cigarette pollue l'air, l'eau et les sols

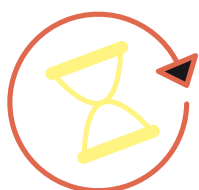


- La fumée qui se dégage d'un produit du tabac allumé ou qui est expirée par un fumeur, appelé fumée secondaire, fait partie de la liste des polluants les plus dangereux.
- La fumée secondaire provoque la diminution de la qualité de l'air.
- Le risque de développer un cancer est 57 fois plus élevé suite à l'exposition à la fumée secondaire que le risque que pose l'exposition à tous les polluants contenus dans l'atmosphère.

L'impact du tabac sur la qualité de notre environnement

La culture et/ou les déchets du tabac détruisent les milieux de vie et ont des conséquences importantes sur les chaînes alimentaires.

La pollution de l'eau et des sols en quelques chiffres :



12 à 25 ans C'est le temps de décomposition d'une cigarette.

4,5 milliards de mégots de cigarettes sont **dispersés** sur la planète, chaque année.



En moins de quatre jours, **1 seul** mégot peut **détruire** jusqu'à la moitié de la faune présente dans un litre d'eau.

Les mégots de cigarettes représentent **30 à 40%** de l'ensemble des **déchets** recueillis lors des campagnes internationales annuelles de nettoyage des **villes et des plages**.



1 milliers de mégots sont **jetés** chaque seconde dans la nature.

La consommation mondiale de cigarettes génère **680 000 tonnes** de déchets rejetés dans la nature chaque année.



Expertise : Marie-Ange TESTELIN, Directrice Hauts-de-France Addictions



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

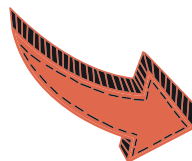
Pour en savoir plus :
www.generationsanstabac.org



Le tabac : La dépendance, les bénéfices de l'arrêt

La fumée du tabac, c'est 4000 substances, divisées en 4 grandes familles.

- 1 Les **goudrons** : responsables des cancers dans tout l'organisme.
- 2 Les **irritants** : provoquant des bronchites à répétition, pouvant aboutir à une insuffisance respiratoire chronique et donner lieu à une oxygénothérapie.
- 3 Le **CO = monoxyde de carbone** : prend la place de l'oxygène dans le sang.
- 4 La **nicotine** : arrive en shoot dans l'organisme provoquant ainsi des montées d'adrénaline.



La **nicotine** est très addictive. Elle provoque une forte dépendance. A l'arrêt du tabac, l'ex-fumeur ressent un syndrome de manque (envie de fumer, irritabilité, augmentation de l'appétit, etc). Les traitements nicotiniques de substitution pourront gérer cette dépendance physique.

Mais, malgré lui, le fumeur fait l'acquisition de réflexes liés aux circonstances des prises de ses cigarettes. Certaines cigarettes deviennent automatiques et sont corrélées :

- à des **émotions** positives ou négatives



Dépendance psychologique

- à des **situations** récurrentes comme la cigarette avec le café



Dépendance comportementale

L'arrêt permet de se libérer de la dépendance du tabac.

- La dépendance physique disparaît en moyenne en quelques semaines,
- la dépendance psychologique est plus lente à s'estomper. Plusieurs mois sont parfois nécessaires pour ne plus avoir de fortes envies de cigarettes.

**L'arrêt le tabac c'est une prise en charge de toutes
ces dépendances simultanément**

Les bénéfices de l'arrêt du tabac

20 minutes après la dernière cigarette

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures après la dernière cigarette

L'oxygénation des cellules redevient normale.

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

48 heures après la dernière cigarette

Le goût et l'odorat s'améliorent.

72 heures après la dernière cigarette

Respirer devient plus facile.

Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.

3 mois après la dernière cigarette

La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 an après la dernière cigarette

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

5 ans après la dernière cigarette

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

10 ans après la dernière cigarette

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et du pancréas, diminuent.

15 ans après la dernière cigarette

L'espérance de vie redevient quasiment identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Arrêter plus tôt est le mieux, mais il y a toujours un bénéfice à arrêter de fumer.

Expertise : Maryse THELLIEZ, infirmière tabacologue, formatrice



Ambassadeur



En partenariat

LA Ligue

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.tabac-info-service.fr



Aborder le tabagisme

Aborder le tabagisme est fortement recommandé pour faciliter l'arrêt et pourtant la démarche n'est pas toujours évidente. Tout le monde ne se sent pas légitime par manque de temps ou peur de l'ingérence.

Le Mois Sans Tabac : une opportunité...

... pour se lancer ou se remobiliser dans une ambiance générale favorable : les messages positifs, les formations pour monter en compétence ou les outils mis à votre disposition sont autant de pistes pour vous encourager dans cette dynamique.

Comment ?

Ne pas mettre de pression

Inutile d'exercer une pression sur le fumeur en le culpabilisant. Car au mieux il ne vous écoutera pas au pire il se réfugiera dans sa consommation.

Poser des questions

Poser des questions ouvertes :

- Que connaît-il ? Ou perçoit-il des méfaits du tabagisme ?
- Quelles sont ses propres craintes ?
- Que lui apporte la consommation de tabac ?

Permettez au fumeur d'**évoquer le tentatives d'arrêt**, les **expériences d'abstinences**, les **difficultés** rencontrées, les **petites comme les grandes victoires**.

Libérer la parole

En libérant la parole autour de la consommation, vous encouragez le fumeur à prendre du recul sur son comportement, vous facilitez la compréhension des automatismes de la consommation. Dans un climat serein, vous lui offrez un **espace de réflexion**.

Lâcher prise

Si vous sentez le moindre agacement, lâchez prise, valorisez toujours la moindre évocation du changement.

L'arrêt du tabac : un parcours

- La dépendance peut être intense chez certains et le manque est comparable à celui provoqué par une substance essentielle à la vie comme la nourriture ou l'eau.
- L'arrêt du tabagisme est un parcours **plus ou moins long** et la rechute peut être une étape :
 - Elle marque un **pallier** pour lequel une **adaptation** de stratégie est nécessaire.
 - C'est un moment crucial où le **sentiment de culpabilité** du fumeur est envahissant et où se sentir soutenu est primordial.
 - Évaluer les raisons de la rechute et rechercher avec lui de **nouvelles ressources**, une nouvelle approche, une adaptation de traitement, un pair aidant ou un spécialiste.

Expertise : Marie DEPRECCQ, chargée de missions, infirmière tabacologue



Ambassadeur

HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS

En partenariat

LA LIQUE

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

En partenariat

Soutenu par

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

Pour en savoir plus :
www.tabac-info-service.fr



La consultation de tabacologie : une solution pour avancer vers l'arrêt

L'arrêt du tabac est l'apprentissage d'une nouvelle vie avec de nouveaux réflexes, une vie dans laquelle la cigarette ne s'inscrit plus.

La consultation de tabacologie permet :

- de faire le point
- de faciliter ce cheminement vers l'arrêt

C'est une alliance entre le fumeur (acteur de son sevrage) et le soignant (aidant du patient).

L'état d'esprit de la consultation

Au cours de la consultation, le fumeur va :

- **Identifier** les circonstances de la prise de ses cigarettes (réflexes).
- **Changer** certaines circonstances, qu'il va maintenir, répéter, pour devenir à la longue des nouveaux réflexes ou la cigarette ne s'inscrit plus.

L'acquisition de nouvelles habitudes nécessite d'être motivé et de le rester au long cours. C'est là que le soignant va pouvoir apporter son aide.

La motivation

La motivation peut s'essouffler et le soignant est là pour agir en vrai coach.

Il peut :

- **relancer** la motivation et mettre en avant les progrès du patient.
- **lever** les freins, sources de découragement et de rechute.
- **collaborer** avec le patient pour mettre en place une substitution nicotinique
- **veiller** au « moral » du patient.



La cigarette contient des antidépresseurs et certains fumeurs peuvent en devenir accros. Dans ce cas, un médecin peut être amené à prescrire des antidépresseurs pour éviter une dépression en réaction au sevrage.

Les consultations

- Le rythme et la durée sont variables en fonction des professionnels et du besoin. Elles se font en présence ou par téléphone.
- L'objectif de toute cette prise en charge est que le patient puisse vivre sa vie sans tabac de manière naturelle, en étant **autonome** et en ayant les compétences nécessaires à la prévention de la rechute.

L'important c'est de décider d'aller en consultation. Alors, pourquoi ne pas profiter du Mois Sans Tabac pour essayer !

Expertise : Maryse THELLIEZ, infirmière tabacologue, formatrice



Ambassadeur



En partenariat

LA LIGUE



Pour en savoir plus :
www.tabac-info-service.fr

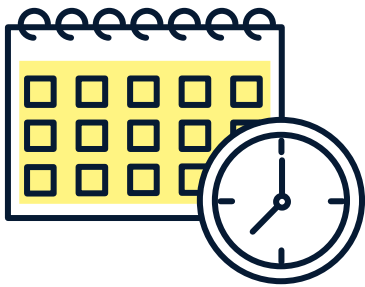


Grossesse et tabac : accompagner une femme enceinte

Le tabac :

- Première cause de mortalité évitable en France avant 65 ans
- Problème de santé publique notamment dans la région Hauts-de-France
 - Prévalence de 30,5 % en région HDF contre 26,9 % au national (BSP - janvier 2019)
 - Notamment en périnatalité où le tabagisme au troisième trimestre est de 23 % en HDF contre 16 % au national

La grossesse, le bon moment

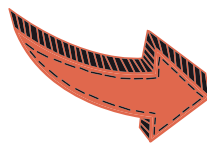


La grossesse est une période clé dans la vie d'une femme. Pourquoi ?

- L'occasion de rencontrer régulièrement des professionnels bienveillants.
- L'occasion d'échanger autour des consommations et des effets sur la grossesse et leur bébé.
- Une porte d'entrée dans le soin.
- Une écoute plus attentive des femmes à leurs inquiétudes, aux conseils et aux soins.

Le tabac une priorité :

- Le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines, provoquerait 3 fois plus de risque de faire une fausse couche au début de la grossesse et est une cause d'accouchement prématuré.
- Il a des conséquences médicales mais aussi médicosociales à long terme sur l'enfant à naître.



Dans l'utérus, le fœtus reçoit de l'oxygène grâce au sang de sa mère. En revanche, quand elle fume, son sang se charge en monoxyde de carbone et le tabac **empêche une bonne oxygénation du sang**. D'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également toxiques pour le développement du fœtus.

Outre les conséquences médicales les plus connues sur la fertilité et le déroulement de la grossesse, les conséquences sur les nouveaux nés et les enfants peuvent être : l'hyperexcitabilité, la sensibilisation aux allergènes alimentaires, perturbation de l'appareil respiratoire (asthme, atopie...), plus de diabète et d'obésité. Selon des études plus récentes, un risque neurodéveloppemental accru comme des troubles de l'attention, des difficultés d'apprentissage et une hyperactivité...

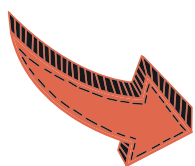
Comment accompagner les femmes enceintes ?

73 % des femmes disent avoir essayé d'arrêter seules

Tous les intervenants amenés à rencontrer des femmes fumeuses pendant la grossesse peuvent jouer un rôle :

- à travers l'information,
- en apportant leur soutien,
- en proposant un accompagnement personnalisé et à des méthodes de soin dont les traitements de substitution nicotinique.

Ces traitements sont autorisés pendant la grossesse et particulièrement indiqués chez les patientes ayant une forte dépendance physique au tabac. Ils sont un gage de réussite dans l'arrêt.



Il faut avant tout **comprendre les résistances des femmes et lutter contre les idées reçues**, qui sont nombreuses dans ce domaine (ex : prise de poids, nicotine, cigarettes light, Traitement de Substituts Nicotiniques, vaporisateur, tabagisme passif, patch et tabac...).

Il faut avoir un socle de connaissances commun pour avoir un discours commun et cohérent.

Prendre en charge c'est : savoir poser la question du tabac, écouter, répondre aux questions des femmes et savoir orienter si nécessaire.

“

2 questions simples :

"Que pensez vous de votre consommation de tabac ?"

"Selon vous quels seraient les bénéfices si vous arrêtiez de fumer et quels moyens pourriez vous envisager pour y arriver ?"

”

Expertise : Stéphanie GILBERT, sage-femme, référente addictions - Maternité Armentières



Ambassadeur



En partenariat

LA LIGUE

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

AREFIE

FEMAS

AREFIE

FEMAS

AREFIE

FEMAS

AREFIE

FEMAS

AREFIE

FEMAS

AREFIE

FEMAS

AREFIE

ars

ars

ars

ars

ars

ars

ars

ars

ars

ars

ars

ars

Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr



Les traitements nicotiniques de substitution en pratique

Le principe de la substitution nicotinique est d'apporter de la nicotine pour **soulager** le fumeur du **manque physique**, quand il entreprend un sevrage tabac ponctuel ou définitif.

Chaque fumeur est accro à une dose de nicotine qui lui est propre :

- s'il fume plus de cigarettes que d'habitude, il tirera moins sur la cigarette !
- s'il fume moins de cigarettes que d'habitude, il tirera plus sur la cigarette !

L'enjeu de la substitution nicotinique est de trouver la bonne dose. Celle qui permet à l'ex-fumeur de se sentir bien ! Pour cela, il faut partir d'une dose initiale équivalente au nombre de cigarettes fumées en mg par jour. Ensuite, selon le ressenti du fumeur, il faut augmenter ou diminuer la dose de nicotine si besoin.

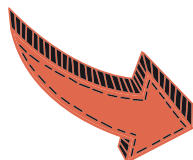


Sous-dosage : Si la personne est irritable avec des envies de fumer et de manger plus : il faut augmenter la dose de nicotine tant de fois que nécessaire pour aboutir à un soulagement de ces symptômes. La pose de plusieurs patchs peut être possible et parfois nécessaire. Elle est sans risque.

Surdosage : Si la personne ressent un goût de métal, des nausées, des vomissements, un mal de tête : il faut diminuer la dose de nicotine tant de fois que nécessaire pour aboutir à un soulagement de ces symptômes.

Une fois la dose initiale efficace établie, il faut la diminuer doucement et progressivement par paliers d'un mois voire plus si besoin.

- Les traitements nicotiniques de substitution sont variés et peuvent être associés entre eux si besoin : patchs, gommes, pastilles, inhalateur et spray.
- La nicotine n'est pas une substance toxique.



Les **substituts nicotiniques** gèrent uniquement la **dépendance physique** et non la dépendance psychologique et comportementale.

La **consultation** de tabacologie prend en charge les **3 dépendances simultanément**.

Alors il ne faut pas hésiter à profiter du Mois Sans Tabac pour aller consulter .

Expertise : Maryse THELLIEZ, infirmière tabacologue, formatrice



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.ameli.fr

www.tabac-info-service.fr



Tabac et précarité : un accompagnement au sevrage possible

La précarité : cette notion s'applique à toute **personne en situation de vulnérabilité** par la perte d'emploi, de logement ou parfois par l'engrenage de plusieurs fragilités qui peut conduire vers l'isolement social, la pauvreté, etc.

Les particularités...

De la dépendance

Une dépendance à la nicotine plus marquée et une consommation journalière de cigarettes plus élevée.

De la place de la cigarette

- Le tabac paraît être un des rares plaisirs accessibles malgré les conséquences sanitaires et budgétaires ;
- la cigarette représente le remède aux maux d'esprit (stress, anxiété, dépression, ennui, solitude...) ;
- leur vécu est centré sur les difficultés actuelles, le présent est surinvesti au détriment du futur.

De leurs représentations

Le fumeur reconnaît souvent les effets nocifs du tabac sur sa santé mais la perception de l'aspect addictif du tabac est floue. Il considère la motivation comme l'élément clé de la tentative d'arrêt et a peu confiance en lui.

De la posture du professionnels

Les représentations des professionnels sont assez proches de celles du public et ils osent très peu proposer une démarche qui inviterait à renoncer à un produit source de plaisir et de réconfort dans un contexte de vie si difficile.



Dans la réalité

Sentiment d'invisibilité de la majorité des personnes en situation de précarité, de ne pas être écoutée, comprise et peu respectée.

- On constate peu d'efficacité des messages de prévention et une grande anxiété produite par les injonctions médicales.
- Généralement ils reçoivent une prescription, mais restent seuls avec leur problématique de dépendance.
- Les fumeurs socialement défavorisés sont nombreux à avoir envie d'arrêter de fumer mais ils échouent davantage.
- Ces fumeurs sont souvent enfermés dans leur comportement par fatalisme, perte des illusions de réussite et manque de perspectives d'avenir.

La démarche "Aller vers", c'est :

- Créer ou consolider une relation basée sur l'**écoute** et le **respect**,
- S'intéresser à la personne et créer un lien de **confiance**,
- Considérer la personne avec son parcours dans sa **singularité**,
- Laisser émerger une **parole** et un **questionnement** sur son tabagisme,
- Faire prendre conscience du **pouvoir d'agir** de la personne et l'aider à se mobiliser en réveillant ses propres capacités.

Adopter une posture...

- **Bienveillante**
- **Respectueuse de leurs :
choix, croyances et idées.**

- ne pas se positionner en expert,
- prendre le temps de l'écoute,
- le patient n'est pas invité à formuler une demande en fonction de l'offre puisqu'il n'y a au départ, ni offre , ni demande,
- l'objectif est de co-construire une démarche basée sur les compétences et l'expertise du fumeur.

Travailler la motivation

Ne pas pousser, ni tirer la personne vers un objectif mais fixer ensemble des petits objectifs réalisables :

- pour valoriser les compétences et ressources de la personne,
- pour travailler le sentiment d'efficacité personnelle,
- pour restaurer l'estime de soi et la confiance en soi.

Sensibiliser, amorcer, inviter à...

Expertise : Bernadette LEROY, infirmière tabacologue, CédraGir



Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr



Tabac et milieu du travail

La gestion du tabagisme en milieu du travail : une opportunité

D'importants progrès ont été réalisés dans la réduction ou l'arrêt de la consommation de tabac en milieu de travail avec notamment l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectifs dès le 1er février 2007.

La montée en compétences des équipes santé travail, l'accès aux traitements de substitution nicotinique par les salariés, des projets d'accompagnements et de suivis. Mais force est de constater que des milliers de personnes continuent de fumer en milieu de travail provoquant chaque année des dégâts sanitaires, économiques et sociaux.

Une chose est sûre, la problématique du tabagisme au travail est à considérer sous plusieurs angles. L'ère n'étant plus seulement à la santé physique, mais aussi au bien-être des salariés dans un environnement sain. Le défi à relever pour les entreprises est désormais de parvenir à concilier les deux pour les salariés fumeurs.



Il est important de rappeler que le nombre de décès attribuables au tabac est de 73.000 (1) par an en France, sans parler du tabagisme passif également classé comme cancérigène.

- En moyenne, un employé fumeur perd 40 minutes par jour à fumer à l'extérieur des pauses approuvées par l'employeur. (2)
- En moyenne, les employés qui fument prennent deux journées de maladie de plus par année que leurs collègues non-fumeurs. (2)

Plusieurs études montrent que la majorité des employés préfèrent travailler dans un milieu sans fumée.

L'interdiction de fumer et l'implantation de programmes de soutien par les Services de santé au Travail pour l'accompagnement à l'arrêt du tabac entraînent un sentiment de mieux-être, un meilleur moral et un environnement de travail plus sain pour les employés d'une entreprise.

1 Santé publique France

2 Selon l'étude de l'Université de l'Ohio publiée en 2013 *Estimating the cost of a smoking employee* Micah Berman, Rob Crane, Eric Seiber, et al.

Le Mois Sans Tabac : l'occasion pour les acteurs du travail de se mobiliser sur des valeurs positives pour des actions efficaces

La prévention du tabagisme est une priorité de santé publique mais au-delà de santé au travail.

- **Une communication ouverte.**
- **Le respect** : respectez les préoccupations et les idées de chacun.
- **La participation** :
 - veillez à ce que les salariés participent aux décisions et aux débats.
 - Renseignez-les et incitez-les à participer.
 - Encouragez tant les fumeurs que les non-fumeurs à exprimer leur opinion.
- **La non-stigmatisation** : utilisez une approche qui évite d'étiqueter ou de stigmatiser les fumeurs, et qui ne leur transmet pas le sentiment d'être à l'écart.
- **Le respect de la vie privée et de la confidentialité** : respectez la vie privée et la confidentialité des fumeurs qui veulent profiter de tout soutien relatif à l'abandon du tabac offert en milieu de travail.

Quelques pistes d'actions :

- **Relayer** la campagne Mois sans tabac par de l'affichage et la mise à disposition d'outils, de flyers, affiches etc...
- La mise en place de **consultations structurées** avec des créneaux horaires précis au sein de la structure durant le temps de travail.
- Proposer **une aide par les équipes santé travail** sur place ou par les services inter-entreprises qui sont formées pour prévenir et accompagner les fumeurs à l'arrêt du tabac.
- **Créer des challenges** entre salariés car lorsque plusieurs décident d'arrêter en même temps, l'effet de groupe a une influence positive sur la démarche d'arrêt tabagique.
- Réfléchir sur un projet commun autour d'installation de locaux sans tabac.
- Etc...



Créer et projeter une meilleure image de l'entreprise par des actions mises en place durant le Mois sans tabac



Développer les outils d'aide à l'arrêt tabagique et une réglementation stricte sur le tabagisme en entreprise pour réduire la consommation de tabac des employés fumeurs, maintenir l'emploi et protéger les travailleurs non-fumeurs de la fumée secondaire.

Expertise : Amélie GRIGNON, infirmière de santé au Travail, formatrice



Ambassadeur



En partenariat

LA LIGUE

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

URPS

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

AREFIE

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

Soutenu par

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

Pour en savoir plus :

www.santepubliquefrance.fr

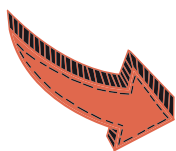


Le sevrage conjoint tabac-alcool : une réussite convergente

Les consommations de tabac et d'alcool ont de nombreux facteurs communs (biologiques, génétiques, psychologiques et sociaux).

Elles sont très souvent associées et de manière dose-dépendante :

- Les gros fumeurs boivent plus que les petits fumeurs.
- Chez les adolescents qui fument, le risque de consommation d'alcool est 3 fois plus élevé.
- L'alcoolisme est 10 fois plus fréquent chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.



L'alcool et le tabac agissent donc en synergie, en multipliant les risques pour la santé et notamment pour les cancers ORL et œsophagiens.



Les personnes dépendantes à l'alcool meurent plus des conséquences de leur tabagisme que celles liées à leur consommation d'alcool. Proposer un accompagnement vers la réduction ou l'arrêt du tabac chez les personnes présentant une addiction à l'alcool paraît donc justifié.

Réticences et fausses croyances

Source: Substance Use and Misuse January 2015 - Tobacco Smoking Among Male and Female Alcohol Treatment-seekers: Clinical Complexities, Treatment Length of Stay, and Goal Achievement

Pour beaucoup d'usagers, l'arrêt du tabac semble trop difficile ou non prioritaire.
Or :

- Les études prouvent qu'**arrêter de fumer et de boire simultanément** apporte les meilleurs **résultats** et pourrait même **soutenir le sevrage alcool**.
- Les patients qui **continuent de fumer** ont également plus de **risque de rechuter vis-à-vis de l'alcool**.

Le conseil minimal systématique qui a fait ses preuves en prévention doit être utilisé par les professionnels.

Mais c'est le patient qui reste acteur de cette action. Sa motivation est un facteur important à prendre en considération.

Expertise : Dr François ROMAN, médecin coordonnateur du CSAPA la Trame, Roubaix ANPAA



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Soutenu par



Soutenu par



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr



Sevrage tabac et prise de poids : une question d'équilibre

Quand on arrête de fumer, une des craintes légitimes est celle de prendre du poids, nous ne sommes pas tous égaux face à ce phénomène. Il est vrai que certaines personnes peuvent prendre 3 à 5 kg à l'arrêt du tabac et cela constitue un frein dans la démarche d'arrêt.

Comment expliquer la prise poids ?



La nicotine peut agir comme un coupe-faim, en augmentant la fréquence cardiaque et le métabolisme de base. On estime que 20 cigarettes fumées brûlent 200 Kcal.

Quand on arrête de fumer, ces calories ne sont plus brûlées, l'appétit n'est plus freiné. Lorsqu'on retrouve l'odorat et le goût, on peut être plus gourmand et renouer avec le goût sucré.

Alors comment faire pour que la prise de poids ne soit pas une fatalité !

Manger des aliments moins riches en calories, 3 repas par jour et plus de végétaux.

Il n'est pas conseillé de se lancer dans un régime à l'arrêt du tabac mais il suffit parfois de changer certaines habitudes alimentaires :

- Limitez l'alcool et le café, et **privilégiez l'eau** sous toutes ses formes (eaux aromatisées, thé, tisanes sans sucre)
- **Soulagez un besoin d'oralité**, en utilisant les noyaux de cerises, d'olives, ou bâtons de réglisse (si vous n'avez pas d'hypertension)...
- Respectez les **trois repas par jour** pour garder un bon équilibre, en commençant par un vrai petit déjeuner pour éviter le petit creux de 10h.
- **Privilégiez les légumes et les fruits riches en eau et en fibres**. Ils apporteront leur lot de vitamines et minéraux pour garder l'énergie tout au long de votre sevrage, sans risquer d'avoir recours aux sucreries, viennoiseries ou aux pâtisseries trop sucrées en fin de repas.
- Réintroduisez dans vos menus des préparations à base de **légumineuses** (lentilles, haricots secs, flageolets, fèves, soja...) et diminuez les aliments gras et salés comme les viandes, charcuteries, chips, frites, plats en sauces...
- Ajoutez une crudité, une soupe, un fruit cru... à chacun de vos repas, en **prenant votre temps de les mastiquer**, afin de varier les saveurs, de faire durer le repas 20 minutes et de vous sentir plus rassasié.
- Augmentez l'**apport de fibres des légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes** (pain complet, quinoa, boulghour...) pour palier le risque de constipation fréquent à l'arrêt du tabac.

N'oubliez pas que manger doit rester un moment de plaisir !

Bouger plus et se détendre



L'idéal est de dépenser le même nombre de calories que ce que l'on brûlait lorsque l'on fumait, en augmentant son activité physique.



La marche par exemple !
Des applications facilement téléchargeables peuvent vous aider.



Il faut savoir aussi se détendre car la détente permet de réduire la fabrication de Cortisol, au niveau des surrénales, et ralentit le dépôt de graisses au niveau du tour de taille.

Prendre du temps pour soi, pour se faire plaisir est une des clés essentielles de la réussite d'un sevrage tabagique.



L'aide des substituts nicotiniques

Une substitution nicotinique bien adaptée à la dépendance physique du fumeur, peut aider à contrôler la prise de poids au sevrage.

Même si cette dernière est faible, on peut prendre des formes orales : pastilles, gommes, micro tablettes, etc. Le temps de prescription conseillé est d'un minimum de 3 mois !

Ne pas hésiter à prendre la décision de se faire aider



Grâce à une relation basée sur l'écoute et le respect, en créant un lien de confiance, un médecin, une infirmière tabacologue ou une nutritionniste, sont là pour accompagner.

Ces professionnels peuvent permettre, au fumeur qui souhaite arrêter, de prendre conscience de son pouvoir d'agir.

Expertise : Anne-Sophie Desmarez, Diététicienne, Nutritionniste, Institut Pasteur de Lille.



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr
WWW.manger-bouger.fr
Didier Chapelot et Jeannine Louis-Sylvestre : LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES - 2004



Sevrage tabagique et activité physique : un allié

Certaines études scientifiques ont prouvé que l'activité physique apportait de réels bénéfices sur les symptômes du sevrage tabagique :



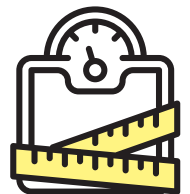
- En diminuant les symptômes de manque et notamment le désir impérieux de fumer appelé « craving » ainsi que les affects négatifs (émotions, humeur ...).

- En réduisant certains désagréments comme les problèmes de transit et de constipation que l'on peut retrouver sur les premières semaines d'arrêt.



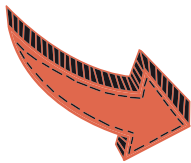
- En favorisant une meilleure respiration à l'effort.

- En intervenant sur la gestion du poids d'autant si cette activité est régulière et associée à une alimentation équilibrée et variée.



Qu'entendons-nous par activité physique ?

Rassurez-vous, l'activité physique ne se résume pas qu'au sport. En effet, le champ des activités physiques est beaucoup plus large et accessible à tous.



Elle peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques (à l'intérieur et à l'extérieur de chez soi) et des loisirs (incluant le sport et les exercices physiques réalisés sans encadrement).

Les effets bénéfiques de l'activité physique vis-à-vis des symptômes du sevrage tabagique s'observent pour une pratique régulière s'orientant aussi bien :

- Sur l'endurance cardio-respiratoire (marche, vélo, monter d'escalier, jardinage et autres activités pouvant être maintenu dans le temps).
- Sur le renforcement musculaire (monter des escaliers, bricolage, jardinage, ménage, yoga, renforcement musculaire proprement dit, etc.).
- Sur le plan cardio-vasculaire, cognitif, osseux, musculaire, etc.
- Sur le plan du sommeil, de la gestion du stress, de la confiance en soi et du ressenti de bien-être.



Petit conseil : Pour favoriser une pratique régulière et ainsi optimiser les bénéfices, optez pour des activités physiques variées qui vous procurent du plaisir.

Quelques recommandations



Il est recommandé de **pratiquer une activité physique régulière** axée sur l'endurance cardio-respiratoire et le renforcement musculaire à intensité modérée (capacité de maintenir une discussion malgré l'effort).



Durée de l'activité : **Au moins 30 minutes par jour** avec la possibilité de fractionner l'activité par période d'environ 10 minutes (reprise progressive). 10 minutes semblent être une période minimale pour avoir un impact sur le craving



Se fixer un nombre de pas quotidien à réaliser. Pour cela, n'hésitez pas à utiliser un podomètre ou un accéléromètre que vous pouvez télécharger facilement sur votre téléphone. Partez de votre nombre de pas habituel et augmentez le progressivement pour tendre vers 7000 pas et + par jour.

Exemples de pratique :

- Se garer à distance en voiture et continuer à pied
- Emprunter les escaliers plutôt que l'escalator ou l'ascenseur
- Descendre un arrêt avant en bus ou métro
- Privilégier la marche ou le vélo pour les petits déplacements
- Intégrer une routine d'exercice en début de journée (réveil du corps) et/ou en début d'activité (échauffement)
- Faire du ménage, jardinage, bricolage
- Se lever et s'asseoir plusieurs fois d'une chaise, faire des pompes sur le mur, etc.
- Intégrer une balade à pied ou en vélo en début ou fin de journée (voire après le repas, en guise de marche digestive)
- Jouer avec les enfants
- Etc.

Expertise : Olivier Meignotte, Educateur médico-sportif, Institut Pasteur de Lille.



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr
www.mangerbouger.fr



Tabac et COVID-19 :

Ce qu'il faut savoir, ce qu'il faut retenir

Le tabagisme est-il un facteur de risque de développer la Covid-19 ? La nicotine pourrait-elle avoir des effets protecteurs ?

Le tabagisme : un facteur de risque de nombreuses infections et maladies respiratoires

- La COVID-19 est une maladie infectieuse qui touche principalement les poumons. Le fait de fumer affaiblit la fonction pulmonaire, rendant l'organisme moins résistant aux coronavirus et à d'autres agents pathogènes.
- Le tabagisme est aussi un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires, de cancers, d'affections respiratoires et du diabète.

Les personnes souffrant de ces pathologies risquent davantage de faire une maladie grave si elles sont infectées par le virus de la COVID-19.

Un risque élevé

Source : revue de littérature publiée dans le journal *Tobacco Induced Diseases* publiée le 20 mars 2020

- Le risque de maladie grave et de décès est plus élevé chez les fumeurs
- Des experts de la santé publique ont conclu que les fumeurs risquaient davantage de contracter une forme sévère de la COVID-19 que les non-fumeurs.

Le Haut Comité de Santé Publique (HCSP) confirme le 12 mai 2020 que le tabagisme est un facteur de gravité et d'évolution péjorative dans la Covid-19.



La fumée de tabac : un effet défavorable

Selon deux études publiées dans le JAMA [1] et le LANCET [2], la fumée du tabac aurait un effet défavorable sur le système immunitaire, ce qui rendrait les fumeurs plus sensibles lorsqu'ils contractent une infection virale telle que le coronavirus.

[1] Xiaobo Yang, Yuan Yu et al. (2020). Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study.

[2] Matt Arentz, Eric Yim, et al. (2020). Characteristics and Outcomes of 21 Critically Ill Patients With COVID-19 in Washington State. JAMA. Published online March 19, 2020.

La nicotine, un facteur protecteur ?

- **Aucune preuve**, aucune étude de laboratoire ou de clinique ne démontrent **que la nicotine protège contre la maladie Covid-19**.
- Il est donc **déconseillé de recourir aux traitements de substitution nicotiques** dans cet objectif.
- Il est fortement **déconseillé de fumer ou de reprendre le tabac** en pensant que cela protège contre cette infection virale.

La COVID-19 et le vapotage?

- À ce jour **aucune étude publiée** dans un journal scientifique n'a exploré de lien entre vapotage et COVID-19.
- Si l'arrêt du tabac n'est pas possible par les méthodes démontrées très efficaces par des études comme les Traitements Nicotiques de Substitution ou les traitements médicamenteux, il est possible dans une **démarche de réduction des risques** en attendant un arrêt définitif du tabac, de vapoter avec nicotine tout en étant **accompagné par un professionnel**.

En résumé...

- La condition tabagique augmente les taux de manifestation de symptômes graves de la COVID-19.
- La prévalence relative aux décès, recours à l'assistance respiratoire ou admissions en unité de soins intensifs, est majorée par le tabagisme du patient atteint par la COVID-19.
- La chicha - les pipes à eau - peuvent, en favorisant des concentrations sociales, augmenter la transmission de la maladie.
- L'exposition à la fumée secondaire (tabagisme passif) peut avoir pour effet d'augmenter le risque de symptômes graves et d'hospitalisation.
- Arrêter de fumer pourrait contribuer à réduire, à long terme, l'impact sanitaire de la COVID-19.
- Arrêter de fumer se traduit par un impact positif immédiat sur les fonctions pulmonaires et cardiovasculaires.

Toute démarche d'arrêt du tabac revêt des bienfaits positifs sur votre santé.

Si vous avez besoin d'aide, rendez-vous sur **Tabac-info-service ou au 3989**. Consultez l'annuaire des consultations sur www.hautsdefrance-addictions.org- rubrique outils.

Expertise : Marie-Ange Testelin, Directrice de Hauts-de-France Addictions



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



Pour en savoir plus :
www.santepubliquefrance.fr



Tenir et animer un stand

Objectifs du stand



- Aller vers le public ciblé
- Occuper un espace qui est connu
- Proposer une activité sur un temps relativement court.



Orienter les personnes vers des lieux ou des services ressources.



- Inviter les personnes à réfléchir sur leur consommation de tabac.
- Compléter les connaissances sur le tabagisme.



Identifier une problématique précise.

Comment mettre en place son stand ?

Être visible

- Communiquer en amont sur votre action (lieu, date, heure, etc).
- Réserver le bon emplacement pour être visible (utiliser de grandes affiches, fléchage...).
- Soigner la décoration du stand et de ses environs : affiche(s), nappe colorée...



Attirer

- Le stand doit être animé, vivant et attractif.
- Le stand doit être bien ordonné.
- Prévoir des animations sur le stand (quizz, goodies...).
- Choisir un ou deux outils adaptés et favoriser les jeux participatifs et faciles d'accès (ex : roue du tabac avec tarifs, contenu d'une cigarette en image, « info/intox », roue avec des questions...).
- Laisser de la documentation à disposition.
- Réserver un espace pour discuter en dehors des regards indiscrets.
- Favoriser l'orientation spécifique vers les partenaires locaux identifiés.



Comment aborder la thématique ?

Approche motivationnelle

Collaboration
Evocation
Autonomie



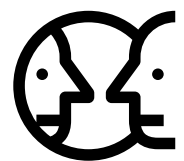
DEMANDER

La permission d'aborder le sujet avec la personne, ce qu'il/elle sait du sujet et ce qu'elle aimerait savoir.



PARTAGER

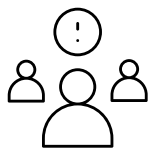
Une info simple, objective, courte (nommer l'intérêt de l'arrêt) et compléter, ajuster à partir des connaissances de la personne.



INVITER

La personne à réfléchir sur le sujet, ce qu'il/elle pense, ses préoccupations, inquiétudes, ses points forts, etc.

Préférez les questions ouvertes



Écouter



Valoriser



Résumer



Ressources :

- Alain Douillet et coll., janvier 2015, 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Editions du Coudrier
- Jeu "Addict Quizz" / Outil "Une vie sans tabac, en avant" / Kit de prévention "Entre mes doigts"
www.hautsdefrance-addictions.org - Ressources
- Explo'Tabac : Guide d'animation.
www.ligue-cancer-valdoise.net/wp-content/uploads/2015/07Guide_ExploTabac_final_BD.pdf



Ambassadeur



En partenariat





Animations collectives : comment déployer son action ?

1. En amont

Penser son action



- Définir le projet d'animation et le mettre par écrit : Pourquoi ? Quels objectifs ? Quel contenu ?
- Recueillir les attentes du public : est-il intéressé par la question du tabac ? Quelle est sa demande ou ses demandes ? Ses préoccupations ? ...
- Bien connaître le public : Qui est-il ? Pourquoi vient-il ?
- Préparer des outils d'animation simples pour faciliter les échanges.
- Construire l'évaluation de la ou les séance(s) (satisfaction, atteinte des objectifs...).

Préparer son intervention

- Réfléchir à la possibilité de co-animation et la répartition des rôles de chacun.
- Communiquer sur l'animation.



2. Les objectifs

Connaître le groupe, se connaître

- Recueillir les besoins, les attentes.
- Faire exprimer les représentations, idées, opinions sur le tabagisme.
- Faire prendre conscience des codes de communication, des différences culturelles.

Instaurer une dynamique de groupe

- Permettre de se présenter, de faire connaissance
- Favoriser un climat de confiance, une dynamique de groupe.

Construire avec le groupe

- Favoriser le débat, confronter les idées sur le tabagisme.
- Déterminer des priorités, des objectifs.
- Favoriser des consensus.
- Produire des idées, propositions, solutions, modalités d'action.
- Solliciter des avis.

3. Pendant l'animation

Quelle attitude adopter ?

- Développer une attitude d'écoute, de disponibilité et d'empathie.
- Adopter une position d'accompagnateur, de facilitateur du travail, plutôt qu'une position d'expert.

Comment faire ?

- Énoncer clairement les objectifs de la séance.
- Situer les niveaux de connaissances de chacun et apporter si nécessaire, des informations précises et objectives.
- Aider les participants à trouver leurs propres repères, en suscitant la réflexion individuelle et collective.
- S'assurer systématiquement de la bonne compréhension des participants.
- Garantir une bonne répartition des temps de parole entre les participants.
- Reformuler ou demander à reformuler.
- Rechercher les points d'accord, les désaccords.
- Se conformer aux horaires prévus pour chaque séquence.

4. L'utilisation de techniques d'animation



Pour se présenter ! (Portrait chinois, CV minute, blason, Dessinez-vous...).

Pour définir les « règles de fonctionnement du groupe » (exemple : le brainstorming « De quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise dans le groupe ? »).



Pour faire exprimer les représentations, idées/ opinions sur le tabagisme (Brainstorming, Abaque de Régnier, Créaplan, Technique des mots clés...).

Pour renforcer les connaissances sur le tabac, en partant des savoirs des participants, plutôt que de diffuser directement des informations (exemple : Proposer par écrit une affirmation et inviter les personnes à se positionner avec des « Vrai / Faux », « D'accord / Pas d'accord »).



5. Après l'animation



- Évaluer
- S'auto-évaluer
- Communiquer
- Suivre le groupe / poursuite des animations

Instaurer une ambiance propice aux échanges

Quelles sont les clés pour obtenir une bonne participation ?

- La connaissance réciproque des participants.
- Le partage des mêmes objectifs.
- La reconnaissance de leurs attentes.
- Le respect, le non-jugement et la valorisation des participants.
- La valorisation de la participation.
- La capacité de communiquer et d'être compris des autres.

Ressources :

- Alain Douillet et coll., janvier 2015, 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Editions du Coudrier
- Jeu "Addict Quizz"/ Outil "Une vie sans tabac, en avant" / Kit de prévention "Entre mes doigts"
www.hautsdefrance-addictions.org - Ressources
- Explo'Tabac : Guide d'animation.
www.ligue-cancer-valdoise.net/wp-content/uploads/2015/07/Guide_ExploTabac_final_BD.pdf
- Techniques d'animation en éducation pour la santé, CRES Languedoc-Roussillon.
www.education-sante-patient.edu.umontpellier.fr/files/2011/05/Techniques-danimation.pdf
- Tabobox : Boîte à outils de prévention du tabagisme des jeunes.
www.ireps-ara.org/publications/tabobox/fichiers/methodologie.htm

- Guide et outils du conseil en méthodologie. À l'usage des conseillers méthodologiques en Bourgogne.
https://episante-bfc.org/sites/episante-bfc.org/files/document_synthese/pdf/guide-methodo-projet.pdf
<https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/selection-outils-tabac-jeunes.htm>
- Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt.
https://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2016/09/manuel_WEB_02.pdf
- Santé publique France - Rubrique tabac
www.santepubliquefrance.fr



Ressources - animations de prévention

Alain Douillet et coll., janvier 2015, 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Editions du Coudrier

Jeu "Addict Quizz"/ Outil "Une vie sans tabac, en avant" / Kit de prévention "Entre mes doigts"
www.hautsdefrance-addictions.org - Ressources

Explo'Tabac : Guide d'animation.

www.ligue-cancer-valdoise.net/wp-content/uploads/2015/07Guide_ExploTabac_final_BD.pdf

Tababox : Boite à outils de prévention du tabagisme des jeunes.

www.ireps-ara.org/publications/tababox/fichiers/methodologie.htm

Techniques d'animation en éducation pour la santé, CRES Languedoc-Roussillon.

www.education-sante-patient.edu.umontpellier.fr/files/2011/05/Techniques-danimation.pdf

Guide et outils du conseil en méthodologie. À l'usage des conseillers méthodologiques en Bourgogne.

https://episante-bfc.org/sites/episante-bfc.org/files/document_synthese/pdf/guide-methodo-projet.pdf

<https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/selection-outils-tabac-jeunes.htm>

Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt.

https://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2016/09/manuel_WEB_02.pdf

Santé publique France - Rubrique tabac

www.santepubliquefrance.fr



Ambassadeur



En partenariat





MOIS SANS TABAC



De 8h à 20h du lundi au samedi
(service gratuit + prix d'un appel)

Suivi gratuit via des RDV téléphonique
avec un tabacologue



application mobile

Questions/réponses, e-
coaching personnalisé



site internet

Information sur le tabac, documents
à télécharger, témoignages



Facebook

Le soutien de la communauté pour
arrêter

**tabac
info
service**

bienvenue dans une vie
sans tabac

Tabac Info Service

L'appli,
le site,
et le 3989

www.tabac-info-service.fr



Ambassadeur

HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS

En partenariat



Soutenu par

