

REUNION DE LANCEMENT 2026 - 11e édition

Nouvelle-Aquitaine

Programme de la réunion

Première partie (50 min)

-**Dispositif national 2026 Mois sans tabac** – présentation des nouveautés et des ressources
-**Dispositif régional** – un nouveau kit d'animation Mois sans tabac en Nouvelle-Aquitaine !

Pause et partage des actions Mois sans tabac 2026 prévues (20 min)

Deuxième partie (50 min)

-**Stands, ateliers, consultations…** – les 10 situations que vous allez rencontrer en novembre !

Notre ambassade **Nouvelle-Aquitaine**

Equipe tabac COREADD NA

Louis BARON
Chargé de projets Tabac - départements 33, 40, 47 & 64

Benjamin BEAUFILS
Chargé de projets Tabac - départements 19, 23, 24 & 87

Clémentine MOTARD
Chargée de projets Tabac - départements 16, 17, 79 & 86

Sara CAMBONI
Formatrice, chargée de missions

Anaëlle COLMOU
Chargée de communication

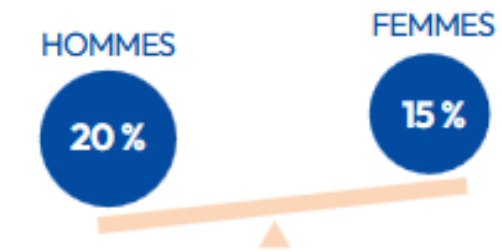


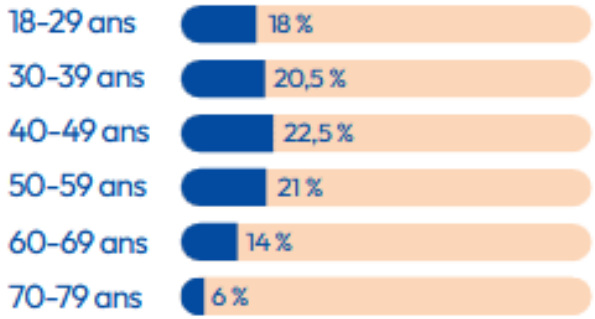
Etat des lieux du tabagisme

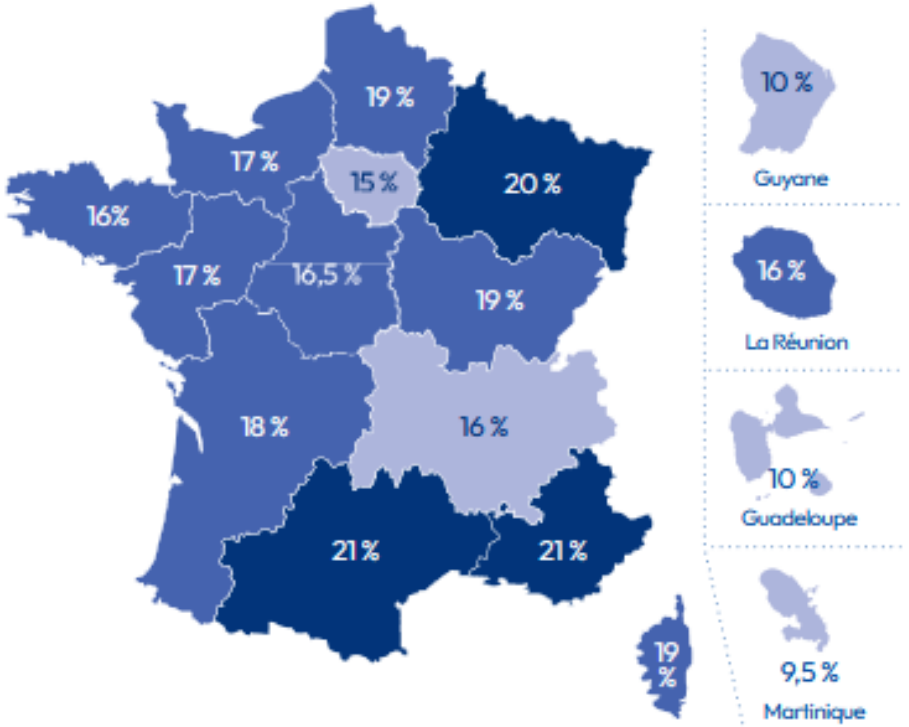
Tabagisme : prévalence nationale et régionale

Consommation de tabac

Personnes déclarant fumer quotidiennement







Inférieure aux autres régions*

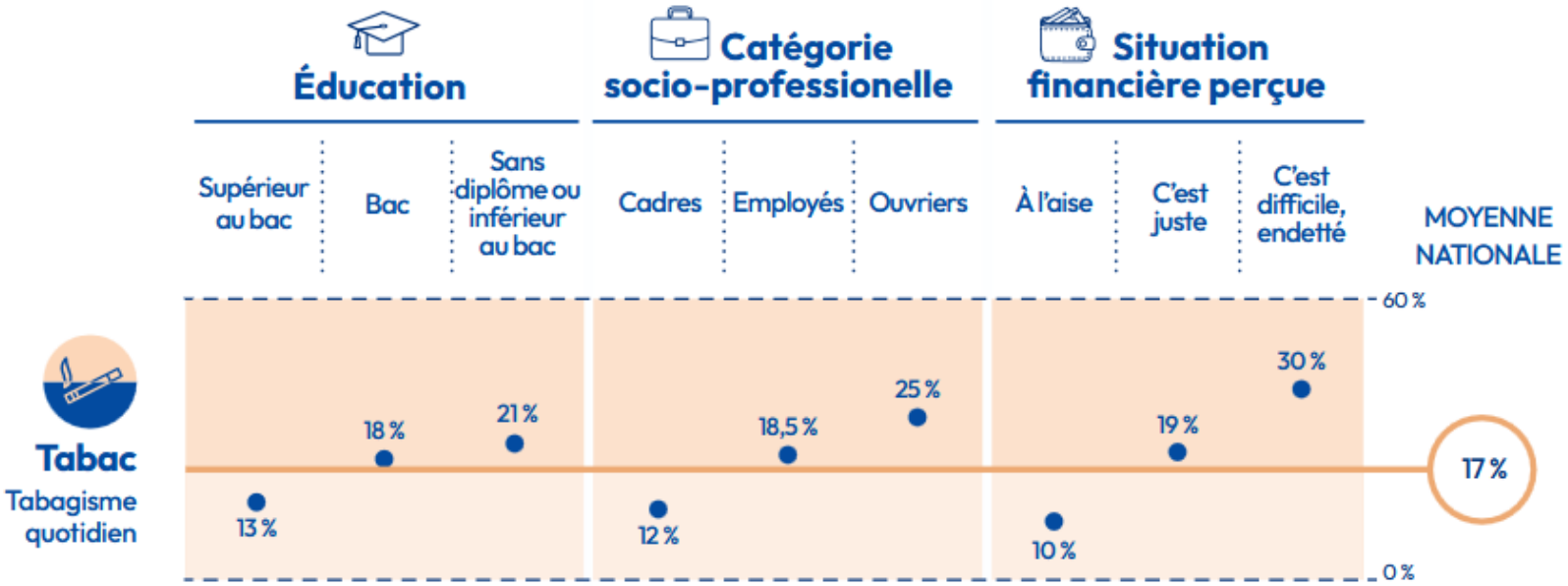
Pas de différence significative avec les autres régions

Supérieure aux autres régions*

*Différence significative (taux standardisés sur sexe, âge et mode de collecte)

Source : Baromètre de Santé publique France 2024 (en ligne)

Des inégalités sociales marquées



Le tabagisme quotidien reste **deux fois plus fréquent chez les ouvriers que chez les cadres** (25% contre près de 12%).
Il est **trois fois plus élevé parmi les personnes en difficulté financière** (30% contre 10% chez celles se déclarant à l'aise).
Les **personnes au chômage sont également plus touchées** (près de 30% contre 19% chez les actifs occupés, 12% chez les étudiants, 9% chez les retraités).

Source : Baromètre de Santé publique France – résultats de l'édition 2024

Tabagisme : et les jeunes ?

Tableau 2. Usages de cigarettes de tabac parmi les collégiens et les lycéens en fonction du sexe en 2024 et comparaison entre 2022 et 2024 (en %)

Produit		Usage	Ensemble des élèves			Garçons 2024	Filles 2024	
			2022	2024				
Cigarettes de tabac	Collégiens	Expérimentation	11,4	**7,7**	↘	8,0	=	7,4
		Usage dans le mois	4,8	**2,5**	↘	2,6	=	2,4
		Usage quotidien	0,9	**0,9**	→	1,1	=	0,7
	Lycéens	Expérimentation	34,0	**30,6**	↘	28,7	<	32,5
		Usage dans le mois	19,6	**13,5**	↘	12,5	<	14,6
		Usage quotidien	6,2	**5,6**	↘	5,6	=	5,6

Sources : EnCLASS 2022 et 2024, exploitation OFDT

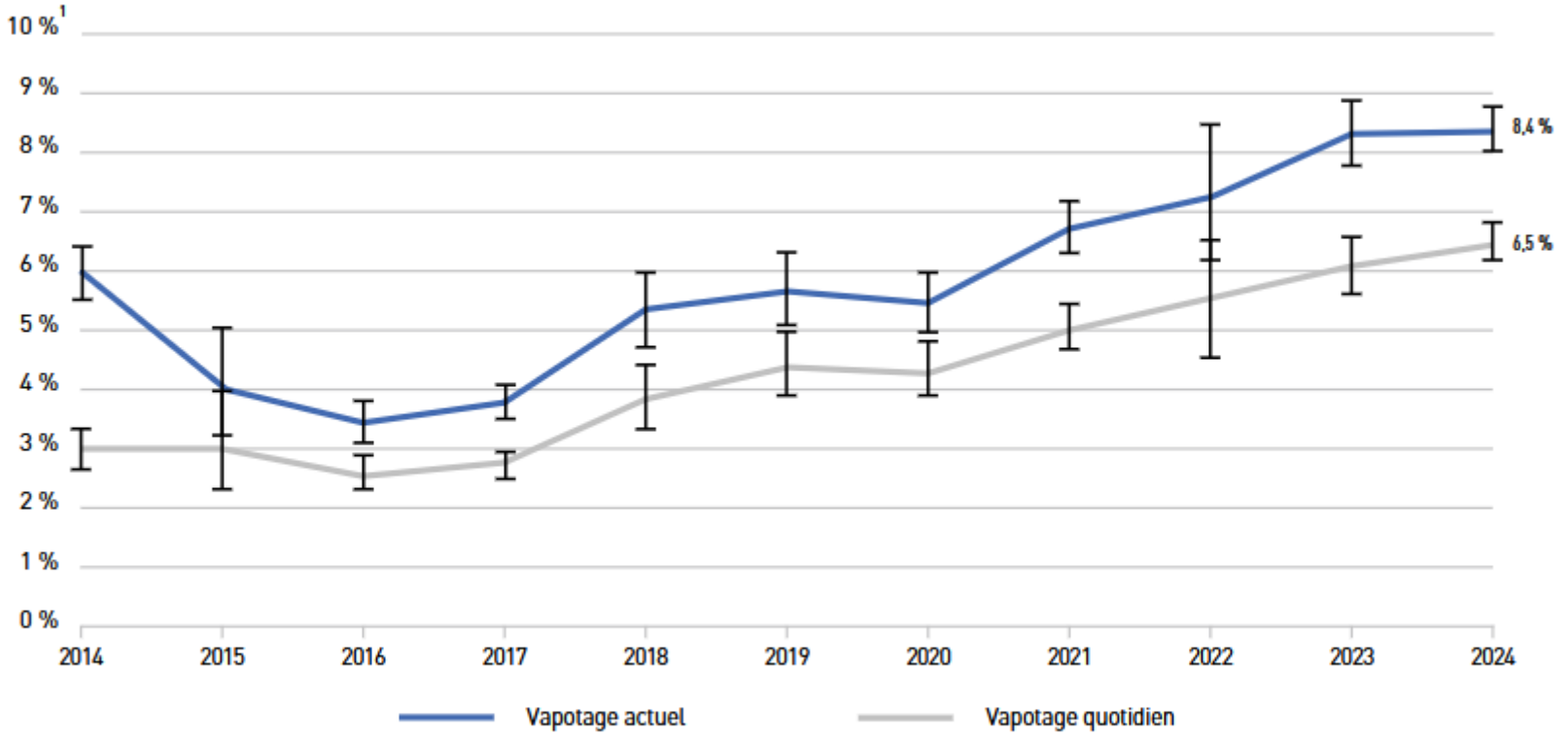
Lecture : 0,9 % des collégiens ont un usage quotidien de cigarette de tabac en 2024, 1,1 % des garçons et 0,7 % des filles.

NB : « = » exprime un écart statistiquement non significatif entre filles et garçons ; « > » : les garçons consomment plus que les filles ; « → » : écart statistiquement non significatif entre 2022 et 2024 ; « ↘ » : les usages baissent entre 2022 et 2024.

■ Le marché des produits du vapotage est en forte croissance, tout comme les usages : 6,1 % des adultes vapotent quotidiennement en 2023 et 6,8 % des lycéens en 2024 (contre respectivement 2,7 % et 3,8 % en 2022).

Tabagisme : et le vapotage ?

FIGURE 2 | Évolutions des proportions de vapoteurs et de vapoteurs quotidiens parmi les 18-75 ans en France hexagonale



1. Pourcentages pondérés et intervalles de confiance à 95 %.
Sources : Baromètre de Santé publique France, éditions 2014-2024, excepté pour 2015 : Baromètre Cancer INCa-SpF, et pour 2023 : Enquête EROPP de l'OFDT.
Champ commun entre les différentes enquêtes : adultes âgés de 18 à 75 ans résidant en France hexagonale.

Tabagisme : et le sevrage ?

55% des fumeurs quotidiens souhaitent arrêter de fumer.
Cette envie est plus marquée chez :
- les 40-49 ans,
- les personnes diplômées au-delà du baccalauréat,
- les cadres ou professions intermédiaires.

En 2024, **17,3% des fumeurs quotidiens de 18-79 ans déclarent avoir fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine** au cours des 12 derniers mois.
Ceux qui essaient le plus d'arrêter :
- les fumeurs les plus diplômés,
- les cadres,
- les étudiants.

Source : Baromètre de Santé publique France – résultats de l'édition 2024



Mois sans Tabac 2025

Retour rapide sur la 10e édition

Historique et objectif de la campagne

ORIGINE

- Lancée par **Santé publique France (SpF) en 2016** en partenariat avec le **ministère de la Santé et l'Assurance Maladie**
- Campagne de **marketing social**
- Inspirée de Stoptober au Royaume-Uni

OBJECTIFS

Encourager les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours en novembre et à utiliser les outils d'aide à l'arrêt.
Mobiliser les personnes souhaitant arrêter de fumer et à les soutenir dans leur démarche durant 1 mois.

CIBLE

Fumeurs âgés de 18 à 64 ans, avec une attention forte sur les populations socio-économiquement défavorisées

Calendrier

Phasage du dispositif

1 OCTOBRE

Objectifs de recrutement des participants et de préparation du sevrage

Inciter à l'inscription à travers divers messages dont la promotion du kit

Accompagner concrètement la préparation de l'arrêt

Initier la formation de l'habitude

2 NOVEMBRE

Objectif d'accompagnement des participants pendant 30 jours

Mise en avant des outils d'aide à l'arrêt

Soutenir les participants à l'aide de conseils concrets.

Former l'habitude

3 DECEMBRE

Objectif de poursuivre le sevrage

Valoriser les participants et le chemin parcouru

Informer sur la pérennité des outils d'aide à l'arrêt

Maintenir l'habitude

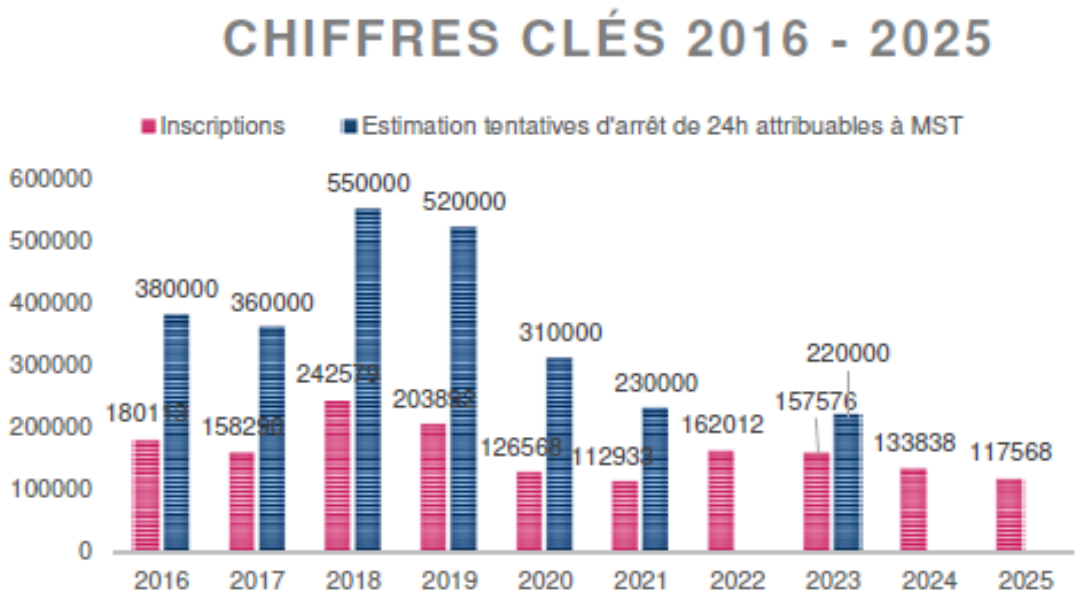
Changement du comportement

Edition 2025 : chiffres clés

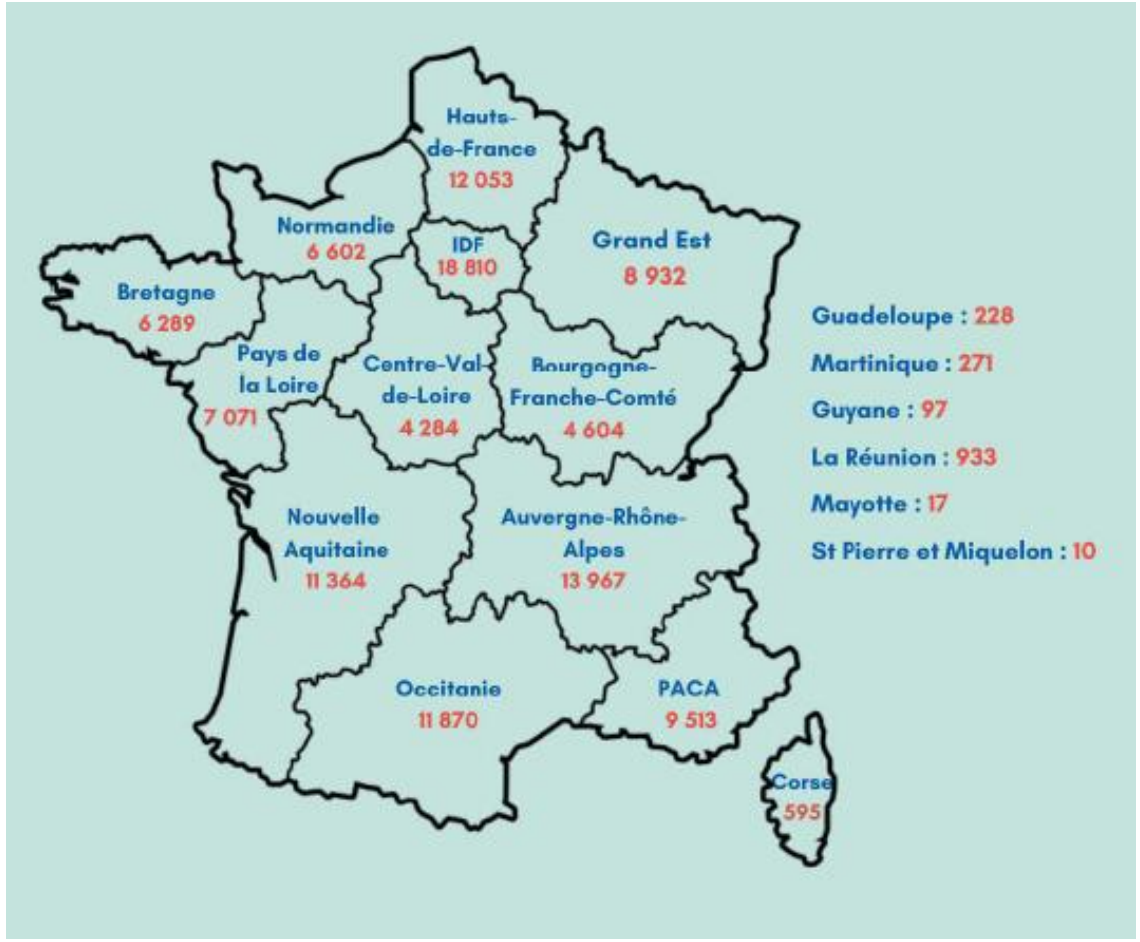
117 568 INSCRIPTIONS

- Inscriptions en baisse de 12% par rapport à 2024, observé dans toutes les régions françaises
- Plus de 1,59 million d'inscriptions depuis 2016
- Près de 90 000 inscriptions aux programmes de soutien par mail (soit 76% des inscrits)

INSCRIPTIONS ET TENTATIVES D'ARRÊTS



Edition 2025 : chiffres clés







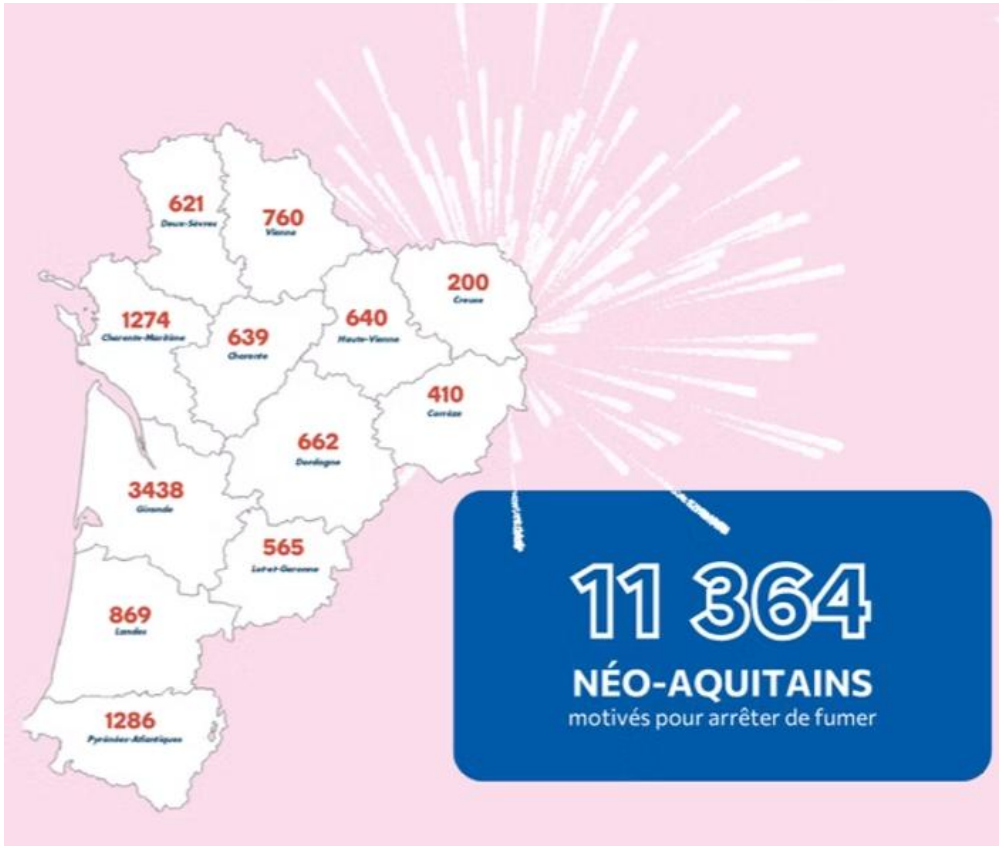




Edition 2025 : chiffres clés

244 actions Mois sans tabac remontées en 2025 sur la plateforme Oscars santé

Département	
Charente 6	Charente-Maritime 19
Corrèze 24	Creuse 33
Deux-Sèvres 11	Dordogne 3
Gironde 74	Haute-Vienne 29
Landes 8	Lot-et-Garonne 25
Pyrénées-Atlantiques 3	Vienne 9



Edition 2025 : bilan Santé publique France

Du côté quantitatif :

- **Notoriété** de la campagne Mois sans tabac 2025 maintenue à **un niveau élevé**
- Malgré cela, une **baisse globale des inscriptions** (lassitude, faible recours à l'inscription en ligne…)
- **L'efficacité comportementale** de Mois sans tabac 2025 sur les tentatives d'arrêt du tabac **sera évaluée à partir du Baromètre Santé publique France 2026** (résultats fin 2027)

Du côté qualitatif :

- Une opération **utile et légitime** de sensibilisation à l'arrêt du tabac
- **Des supports** jugés **complémentaires et pertinents** pour les fumeurs engagés **dans une démarche d'arrêt** mais **moins pour déclencher une tentative**
- **Campagne TV** appréciée avec une tonalité empathique, positive **permettant l'identification de tous les fumeurs et leurs émotions**
- **Le cadrage temporel questionne toujours** (moins présent lorsque MssT est envisagé comme un temps fort de communication et non un défi obligatoire)



Mois sans Tabac 2026
Vers la 11e édition !

Edition 2026 : les enjeux nationaux

PRINCIPAUX ENJEUX

- **Engendrer une dynamique d'inscriptions et de recours aux outils stable ou en hausse** → Rediffusion des supports de 2026 avec une stratégie de moyens optimale compte tenu du contexte à Santé publique France
- **Contribuer à réduire les inégalités sociales de santé en lien avec le tabagisme** → Adapter le dispositif aux préférences des fumeurs socio économiquement défavorisés
- **Poursuivre la dynamique partenariale de 2025** → Renforcer les liens avec les partenaires et les outiller pour faciliter leur participation.

Edition 2026 : les objectifs nationaux

Objectif de santé publique

Réduire l'incidence des pathologies liées au tabac en France en faisant diminuer le nombre de fumeurs, en particulier parmi les moins favorisés d'un point de vue socio-économique.

Objectifs spécifiques

- **Déclencher des tentatives d'arrêt du tabac ;**
- **Créer les conditions favorables pour que les fumeurs augmentent leur probabilité de succès dans leur tentative d'arrêt.**

Objectifs de communication :

- **Inciter les fumeurs à s'inscrire à Mois sans tabac et à y participer en faisant une tentative d'arrêt ;**
- **Inciter les fumeurs à utiliser les outils et services mis à leur disposition dans le cadre de Mois sans tabac ou à consulter un professionnel de santé ;**
- **Soutenir les fumeurs pendant leur arrêt.**

Plateforme partenaires

DISPOSITIF DE COMMANDES 2026

- Ouverture du site de commandes : **15.09.2026**

Partenaires Mois Sans Tabac | Accueil ← **cliquez ici ☺**

- Jusqu'à la fin septembre, commandes d'outils en quantités plus importantes.

  Abaissement des seuils ensuite.

- Comme chaque année, veiller à créer un nouveau compte sur le site partenaires pour pouvoir passer votre commande.

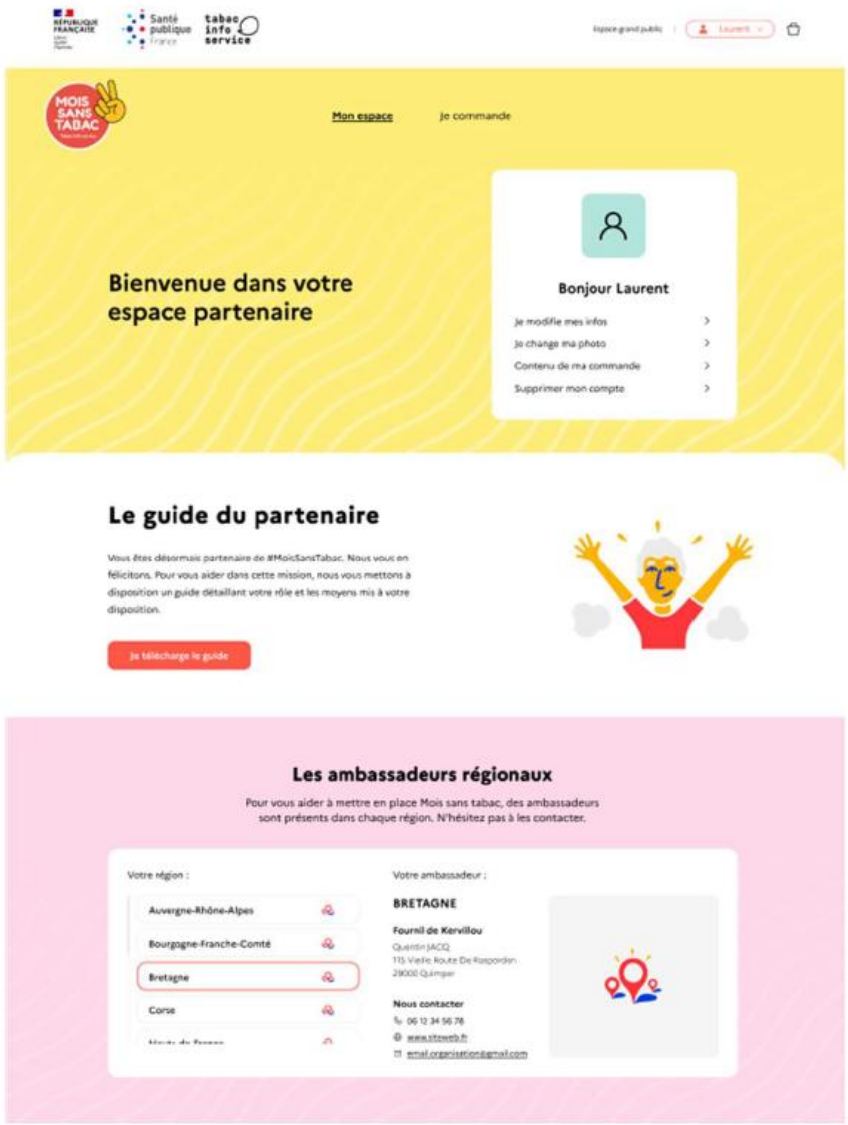
- **Kits, affiches, brochures disponibles à la commande gratuitement** pour les partenaires (coût pris en charge par SpF).

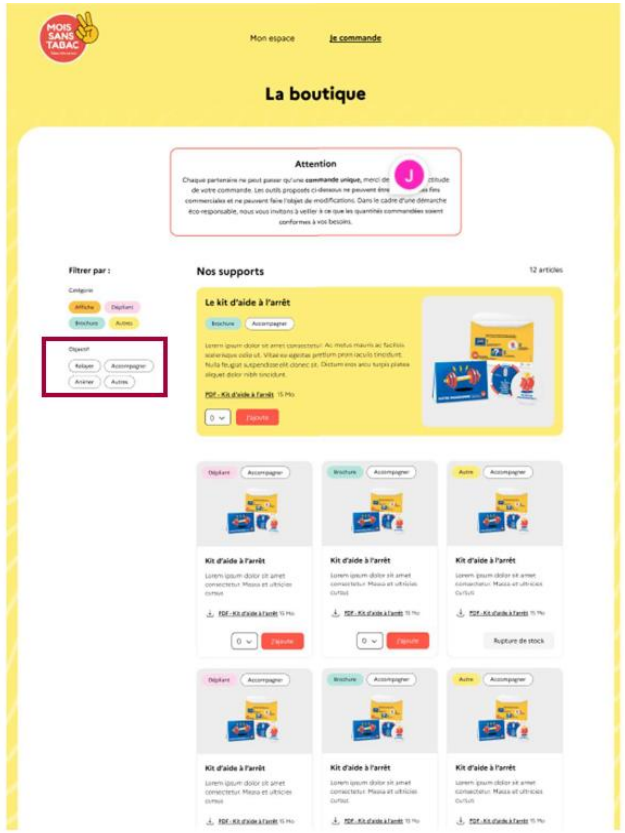




Plateforme partenaires

LA PLATEFORME PARTENARIALE





Objectif

- Relayer
- Accompagner
- Animer
- Autres

Relayer : les affiches, flyers,

Accompagner : brochures , module d'auto-formation (BFC), cahier d'activités (BFC), cocotte en papier (NA)

Animer : outils méthodo (vos outils !), inscription au mailing fait par la Ligue, promotion des challenges inter-structures, guide pour les collectivités, quizz tabac (NA)

Inscription

Site internet – Grand public



https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/

- Réouverture des inscriptions fin septembre

- Possibilité de recevoir un kit à domicile

Site internet – Grand public

- Un **programme d'aide** en ligne *(emailing, coup de pouce…)*

- Des conseils, jeux, activités…

- **Accessible et gratuit**

- **Test à la dépendance** et **annuaire** de pros de santé en ligne





Mois sans Tabac 2026
Valorisez vos actions !

PLATEFORME OSCARS SANTE

En amont du Mois sans tabac : https://www.oscarsante.org/

Pour s'inspirer et proposer de nouvelles actions thématiques en fonction du public de sa structure via la plateforme :

En aval du Mois sans tabac : https://www.oscarsante.org/moisanstabac/soumettre_action :

- Valoriser ses actions sur une base centrale nationale
- Evaluer vos actions
- Participer à l'alimentation d'une base de données sur des actions Mois sans tabac

Ouverture de la plateforme Oscars Santé le : début novembre



Mois sans Tabac 2026

- Nouvelle-Aquitaine -

Kit d'animation Mois sans tabac en Nouvelle-Aquitaine

Retour sur l'édition 2025



Expérimentation intéressante mais avec certaines limites :

- Dispositif chronophage (notamment animation des réseaux sociaux)
- Retours mitigés des partenaires (*« tout étant désormais en individuel, je n'ai plus de matière sur laquelle m'appuyer pour animer une action auprès d'un groupe »*)
- Dispositif centré uniquement jeunes (quid des autres publics prioritaires ?)

2026 : un nouveau kit d’animation

SIMPLE - Un kit clé en main, pour tous les publics
4 ateliers ludiques, conviviaux et collaboratifs, accessibles à tout professionnel — tabacologue ou non — en contact avec un public concerné par le tabac.

APPRENANT - Une progression qui suit le parcours du fumeur
Des ateliers courts et progressifs, du questionnement initial (motivations, doutes) à la déconstruction des idées reçues, jusqu'au nouveau départ.



FEDERATEUR - Un outil pour élargir le réseau
Toucher de nouveaux partenaires et des publics à forte prévalence tabagique, et faire monter en compétences les professionnels relais sur le tabac.

SOUPLE - Une liberté d'usage totale
Pas de calendrier imposé, pas de compte-rendu à produire — le kit est transmis en amont de novembre pour que chacun l'adapte à son public.



Atelier 1 : Tournons-nous vers l'horizon

Explorer les leviers motivationnels > photolangage autour des bénéfices à l'arrêt du tabac

Atelier 2 : Préparons-nous pour la tempête

Anticiper les situations à risques > échanges sur les éléments déclencheurs, les risques de reprises et les solutions adaptées

Atelier 3 : Jetons les idées reçues par-dessus bord

Déconstruire les fausses croyances > expression et partage autour de 15 idées reçues

Atelier 4 : Accostons ! Prêts à jouer ?

Retracer le parcours d'arrêt d'un fumeur > Jeu de plateau

Devenez animateur



1. J'inscris mon équipe
2. Je reçois (ou télécharge) le kit complet
3. Je prépare les ateliers en amont
4. J'anime les ateliers



Dans chaque atelier, vous trouverez :



Les supports et outils clé en main, prêts à l'emploi



Une fiche d'animation pour vous guider : timing, déroulé proposé



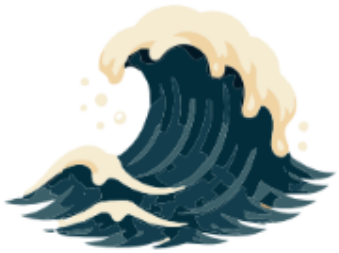
Un mémo de connaissances : messages-clés à transmettre





Alors, on embarque ?





Inscrivez une équipe et recevez le kit *On lève l'ancre* :
Kit d'animation "On lève l'ancre !" | moisanstabac-na



Participez au canal WhatsApp des animateurs



Mois sans Tabac 2026

- Nouvelle-Aquitaine -

Outils et formations COREADD

La boîte à outils COREADD : le répertoire des outils

OUTILS IMPRIMÉS



OUTILS PÉDAGOGIQUES



SITES RESSOURCES



OUTILS NUMÉRIQUES



Cliquez pour accéder à l'ensemble des outils

RÉPERTOIRE des outils TABAC

La boîte à outils COREADD : l'annuaire Addictoclic



Consulter l'annuaire :
https://addictoclic.com/



Les annuaires de consultation par département ne sont plus mis à jour et disponibles.

L'annuaire Addictoclic (ressources spécialisées en addicto en Nouvelle-Aquitaine) est à jour et accessible.

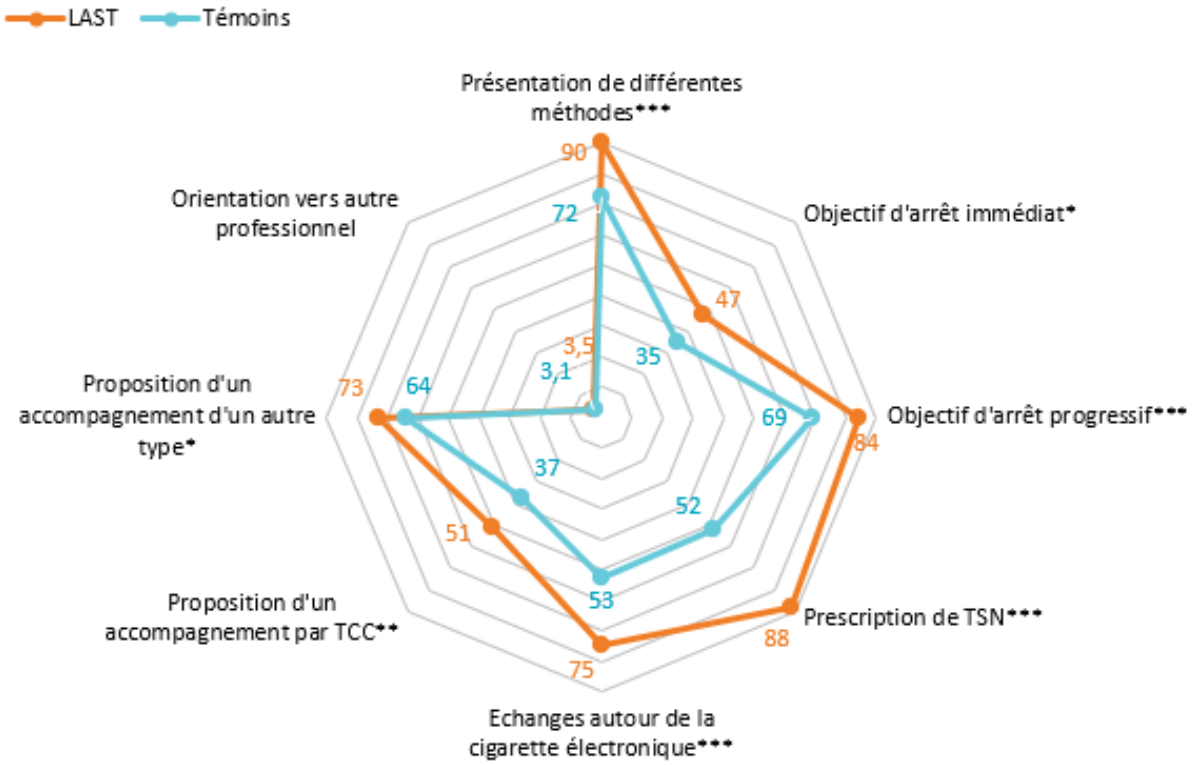
→ **En 1ère intention, valoriser les professionnels de proximité en soins premiers**

La boîte à outils COREADD : le projet L.A.S.T

Objectifs du projet L.A.S.T :

1. Mobiliser les professionnels de santé (PS) du 1er recours
2. Accroitre les compétences des professionnels de santé dans l'accompagnement l'arrêt du tabac
3. Favoriser la demande d'aide des fumeurs de tabac auprès des professionnels de santé

Graph. 20. *Comparaison de la stratégie d'accompagnement au sevrage tabagique proposée aux patients fumeurs en 1ère intention selon l'appartenance au projet L.A.S.T. (% « Oui, la plupart du temps » ou « Oui, parfois »)*



En savoir plus : https://last-addiction.com/

Source : Enquête sur l'effet du programme L.A.S.T. dans l'accompagnement des patients fumeurs (2026), ORS-NA

L’agenda COREADD

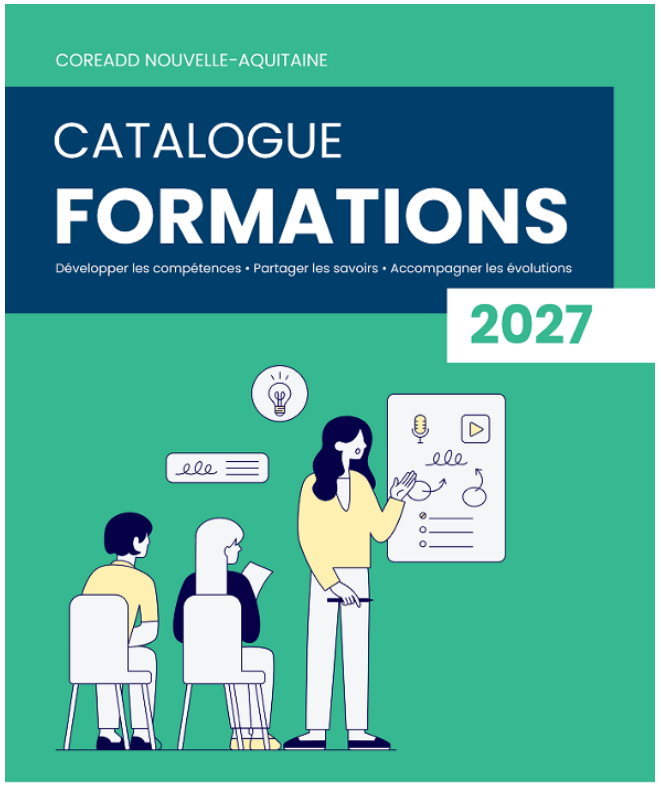


Pour vous inscrire, flashez ci-dessous :

L’agenda COREADD



« **TRIADE PARENTS-ENFANT** »
soutenir et accompagner pour mieux protéger l’enfant



CORE ADD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine
www.coreadd.com

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION

A RETENIR / En tant que partenaire Mois sans tabac,

OCTOBRE

Je prépare

Santé publique France

tabac info service

CORE ADDD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine

RÉPERTOIRE des outils TABAC

NOVEMBRE

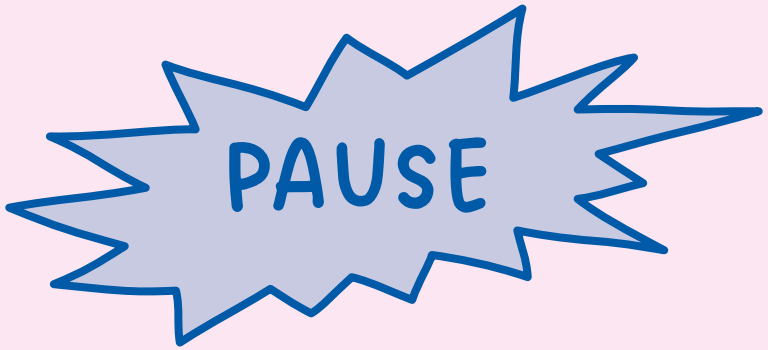
J'anime



DECEMBRE

Je valorise

SCARS





Les actions prévues en 2026

Merci de compléter 1 fiche par action !

Structure : .....

Nom d'un référent de l'action : .....

Mail : .....

Cochez le type d'action prévue :

- ❑ Affichage
- ❑ Stand
- ❑ Distribution de documentation
- ❑ Consultations individuelles
- ❑ Consultations collectives
- ❑ Réunion d'information/ conférence
- ❑ Atelier collectif
- ❑ Manifestation évènementielle
- ❑ Autre : .....

Lieu de l'action : .....

Date de l'action : .....

Descriptif de l'action : .....

.....

.....

Public cible de l'action :

- ❑ Grand public
- ❑ Jeunes (collège / lycée / mission locale)
- ❑ Salariés / entreprises
- ❑ Patients / usagers du soin
- ❑ Publics en situation de précarité
- ❑ Professionnels de santé
- ❑ Autre : .....

Partenaire(s) de l'action : .....

.....

Financement par l'Assurance Maladie ?

❑ Oui ❑ Non

Informations complémentaires : .....

.....



Remontée des actions Mois sans tabac prévues ou en projet

1 fiche par action

Distribution des goodies Nouvelle-Aquitaine

MOIS SANS TABAC

tabac info service



SPOILER ALERT

Les 10 situations +2 à anticiper en novembre

Guide de survie


De toute façon, ce n’est qu’une question de volonté !

De toute façon, ce n’est qu’une question de volonté !



La volonté compte, mais l’addiction est une maladie chronique du cerveau que la volonté ne peut vaincre seule.

En détails

La volonté est importante, mais l'arrêt du tabac ne repose pas uniquement sur elle.

L'addiction est reconnue comme une maladie chronique du cerveau, qui modifie durablement les circuits de la récompense.

Ces modifications peuvent provoquer du craving — des envies intenses et parfois soudaines de fumer — même lorsque la motivation à arrêter est forte.

C'est pourquoi un accompagnement et des traitements adaptés permettent souvent de mieux gérer ces envies et d'augmenter les chances de réussite.

Sources biblio :

- Tabac Info Service – *La volonté ne suffit pas toujours*
- Inserm – expertise collective sur le tabagisme et les mécanismes de dépendance.


Ça me déstresse tellement la clope...

Ça me détresse tellement la clope...



La cigarette soulage surtout le manque qu'elle crée elle-même, pas le stress réel.

En détails

Beaucoup de fumeurs ont l'impression que la cigarette aide à gérer le stress. En réalité, elle soulage surtout les symptômes de manque de nicotine, qui provoquent eux-mêmes tension et irritabilité — le soulagement est donc temporaire et entretient le cercle de la dépendance.

Le geste d'inhalation (inspiration/expiration) peut malgré tout avoir un effet "détente". Avec le temps, l'arrêt, les substituts nicotiniques et d'autres stratégies de gestion du stress permettent de retrouver un équilibre sans la cigarette.

Sources biblio :

- The effect of stopping smoking on perceived stress levels, Peter Hajek 1, Tamara Taylor, Hayden McRobbie, 2010
- Tabac info service ⁻ Est-ce que le tabac déstresse ?


Vous en pensez quoi, vous, de la vape ?

Vous en pensez quoi, vous, de la vape ?



La vape est un outil intéressant de réduction des risques, à condition de bien s'en servir.

En détails

La vape peut être envisagée comme une solution transitoire pour arrêter le tabac. C'est un outil intéressant de réduction des risques et des dommages (RDRD).

Quelques conseils pour bien l'utiliser : ne pas régler l'appareil sur le voltage maximum, choisir des liquides normés (AFNOR, CE) plutôt que du "fait maison", et éviter si possible l'arôme popcorn.

Associer vape et tabac en même temps (vapo-fumage) n'est pas recommandé : cela ne réduit pas les risques et l'exposition aux substances toxiques de la combustion du tabac.

Source biblio :

- ANSES – Evaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage, 2025

Ça ne marche pas vos patchs là, j'avais quand même envie de fumer



Ça ne marche pas vos patchs là, j'avais quand même envie de fumer



Une envie persistante sous patch signale souvent un sous-dosage, pas un échec du traitement.

En détails

Avoir encore très envie de fumer malgré un patch peut être le signe que le traitement nicotinique n'est pas suffisamment dosé.
Contrairement à une idée reçue, il est parfois nécessaire d'adapter les doses, voire d'associer plusieurs substituts, avec l'avis d'un professionnel de santé.
L'objectif est de soulager les symptômes de manque et le craving pour rendre l'arrêt plus confortable.
Si les envies persistent, il faut en parler plutôt que subir et abandonner le projet d'arrêt.

Sources biblio :

- Assurance Maladie ⁻ prise en charge du sevrage tabagique
- Adequacy of nicotine replacement and success quitting tobacco in clinical populations: An observational study, Scott Veldhuizen 1, Anjali Behal 2, Laurie Zawertailo 3, Peter Selby 4, 2023

Le laser a fonctionné pour mon voisin, je vais essayer.



Le laser a fonctionné pour mon voisin, je vais essayer.



Valorisez la démarche de changement, tout en rappelant les aides validées scientifiquement.

En détails

Laser, hypnose, acupuncture, sylvothérapie… nombreuses sont les méthodes complémentaires dont les consommateurs se saisissent. Plus qu'un regard critique sur la méthode, il est important de retenir qu'une personne qui essaie l'une de ces méthodes est en mouvement, cherche à changer et à prendre en main son capital santé — ce qui est à valoriser.

Après l'avoir écoutée, il est intéressant de rappeler l'existence d'aides non payantes ayant fait preuve scientifiquement de leur efficacité : accompagnement par un professionnel de santé, traitements nicotiniques.

Source biblio :

- Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses, Nicola Lindson 1, Annika Theodoulou 1, José M Ordóñez-Mena, 2023

Moi ? Ça va, juste quelques clopes en soirée, ce n'est pas dangereux.



Moi ? Ça va, juste quelques clopes en soirée, ce n'est pas dangereux.



Il n'existe pas de seuil de consommation totalement sans danger.

En détails

Fumer moins réduit certains risques par rapport à une consommation plus importante, mais il n'existe pas de seuil totalement sans danger.
Même quelques cigarettes par jour augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, respiratoires et de certains cancers.
Le risque est calculé en fonction du nombre d'années d'exposition à la fumée de tabac.

Sources biblio :

- Cigarette Smoking Reduction and Health Risks: A Systematic Review and Meta-analysis Joanne T Chang , Gabriella M Anic , Brian L Rostron , Manju Tanwar , Cindy M Chang

Je fume des roulées, c’est moins grave.



Je fume des roulées, c’est moins grave.



C'est l'inverse : le tabac à rouler est plus nocif que la cigarette industrielle.

En détails

Consommer du tabac à rouler est estimé entre deux et quatre fois plus nocif que consommer des cigarettes industrielles.
Fumer une roulée conduit à inhaler plus de nicotine, de monoxyde de carbone et de goudrons : le tabac est tassé différemment, la température de combustion est plus élevée, les fumeurs de roulées inhalent des bouffées plus longues et plus profondes, et la combustion se fait mal — ce qui amène à rallumer la cigarette, avec inhalation supplémentaire de produits toxiques à chaque fois.

Sources biblio :

- Laugesen M, Epton M, Frampton CMA, Glover M, Lea RA. *Hand-rolled cigarette smoking patterns compared with factory-made cigarette smoking in New Zealand men*.

+10 kg la dernière fois que j'avais essayé, je vais en reprendre 10...



+10 kg la dernière fois que j'avais essayé, je vais en reprendre 10...



La prise de poids n'est pas systématique, et elle se gère.

En détails

Environ un tiers des ex-fumeurs ne grossissent pas, un tiers prennent 3 à 4 kg, un tiers jusqu'à une dizaine de kilos.

La nicotine réduit l'appétit et augmente légèrement les dépenses énergétiques, ce qui explique qu'un arrêt puisse favoriser une reprise de poids.

Les substituts nicotiniques ou certains traitements peuvent limiter les fringales liées au manque et réduire ce risque.

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière aident à mieux gérer le sevrage et le poids.

Sources biblio :

- France Assos Santé – *Mois sans tabac : prend-on forcément du poids quand on arrête de fumer ?*

Je fume depuis trop longtemps, faut bien mourir de quelque chose.



Je fume depuis trop longtemps, faut bien mourir de quelque chose.



Il n'est jamais trop tard : arrêter apporte des bénéfices à tout âge.

En détails

Quel que soit l'âge ou le nombre d'années de tabagisme, l'arrêt apporte des bénéfices pour la santé.
La respiration s'améliore, le risque de maladies cardiovasculaires diminue rapidement, et les risques de nombreux cancers baissent progressivement avec le temps.
Même après plusieurs décennies de consommation, arrêter permet d'améliorer la qualité de vie et d'augmenter l'espérance de vie.
Un arrêt bénéficie aussi à l'entourage (tabagisme passif et ultra-passif).

Source biblio :
- Tabac Info Service ⁻ Est-ce trop tard pour arrêter ?

Bah moi j'ai arrêté depuis 5 ans, blablabla



Bah moi j'ai arrêté depuis 5 ans, blablabla



Valorisez son expérience : la personne devient une ressource, pas une distraction.

En détails

Il arrive régulièrement que d'anciens consommateurs viennent parler de la réussite de leur sevrage.

Il est intéressant d'échanger avec eux sur leur(s) motivation(s) initiale(s), ce qui a été mis en place pour réussir (avec ou sans aides), les bénéfices identifiés, et d'éventuelles envies persistantes.
Ces échanges sont valorisants pour la personne, experte de son propre sevrage et sont aussi de la prévention de la reprise.

PS : certains sont bavards, n'y perdez pas votre journée !

Source biblio :
- Haute Autorité de Santé – Entretien Motivationnel

Dites-lui, à mon ado, que c’est dangereux pour sa santé !



Dites-lui, à mon ado, que c’est dangereux pour sa santé !



Deux personnes, deux écoutes séparées, un climat sans jugement.

En détails

Ici, l'enfant/ado est lui-même consommateur (tabac, puff, nicopods…) :
Lui offrir un espace favorable à son expression, afin de voir s’il est disponible pour parler de ces sujets. L’inviter à s’exprimer sur les inquiétudes de son entourage et sur ce qu’il pense de ses consommations

il paraît également, utile d'échanger avec le parent sur ses inquiétudes et son positionnement, et de vérifier qu'un espace de dialogue sans jugement existe autour de l'enfant.

Il peut arriver aussi que ce soient les enfants, inquiets, qui amènent leurs parents/proches consommateurs sur le stand. Lorsque c'est possible, être deux permet d'échanger séparément avec chacun, dans un climat bienveillant et non moralisateur.

Source biblio :

- Santé publique France – Accompagner les jeunes consommateurs de substances pour qu'ils découvrent leur potentiel et ressources

Je suis entouré de fumeurs, ça va être compliqué d'arrêter.



Je suis entouré de fumeurs, ça va être compliqué d'arrêter.



L'entourage fumeur est un vrai frein, mais anticiper le désamorce.

En détails

C'est une difficulté fréquente : la présence d'autres fumeurs peut réveiller habitudes, automatismes et envie de fumer.
Prévenir son entourage de son projet d'arrêt est une première étape utile.
Il peut aussi être utile d'anticiper ces situations avec des stratégies de remplacement ou un traitement adapté (par exemple un patch supplémentaire, transitoirement, pour se sentir plus armé pour une soirée).
Avec le temps, ces déclencheurs perdent généralement de leur force.

Source biblio :
- A systematic review and narrative summary of family-based smoking cessation interventions to help adults quit smoking, Gill Hubbard 1, Trish Gorely 2, 2023

Des questions ?
Des idées à partager ?



Votre contact Mois Sans Tabac en Nouvelle-Aquitaine :

Benjamin BEAUFILS

Chargé de projets tabac

benjamin.beaufils@coreadd.com

05 55 05 99 00

CORE ADD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine