



**HAL**  
open science

# Le Moi(s) sans tabac 2016 en Nouvelle-Aquitaine : bilan et enquête d'opinion

Mathilde Loiseau

► **To cite this version:**

Mathilde Loiseau. Le Moi(s) sans tabac 2016 en Nouvelle-Aquitaine : bilan et enquête d'opinion. Médecine humaine et pathologie. 2017. dumas-01615792

**HAL Id: dumas-01615792**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01615792v1>**

Submitted on 12 Oct 2017

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**Université de Bordeaux**  
**U.F.R. DES SCIENCES MÉDICALES**

Année 2017

Thèse n°130

Thèse pour l'obtention du  
**DIPLÔME d'ÉTAT de DOCTEUR EN MÉDECINE**

Présentée et soutenue publiquement

Le 27/09/2107

**Par Mathilde LOISEAU**

Née le 14 mars 1989 à LOMME (59)

**Le Moi(s) sans tabac 2016 en Nouvelle-Aquitaine :  
Bilan et enquête d'opinion**

Directeur de thèse

Monsieur le Professeur Philippe CASTERA

Jury

Monsieur le Professeur Jean Louis DEMEAUX

Président du jury

Monsieur le Professeur Philippe CASTERA

Directeur de thèse

Monsieur le Professeur François PETREGNE

Juge

Madame le Docteur Isabelle BAUDRIMONT

Juge

Madame le Docteur Nathalie LAJZEROWICZ

Rapporteur



## REMERCIEMENTS

A mon directeur de thèse, Monsieur le Professeur Philippe CASTERA. Merci pour votre implication, votre bienveillance et votre grande disponibilité pour me guider dans ce travail.

A Monsieur le Professeur Jean Louis DEMAUX, merci d'avoir accepté de présider ce jury. J'espère que cette thèse sera à la hauteur de vos attentes.

A Madame le Docteur Nathalie LAJZEROWICZ, pour votre relecture attentive et vos remarques qui m'ont permis d'améliorer la qualité de ma thèse.

A Monsieur le Professeur François PETREGNE, pour votre participation à ce jury, et pour l'intérêt que vous avez porté à mon travail.

A Madame le Docteur Isabelle BAUDRIMONT, pour avoir accepté de faire partie de ce jury. J'espère que vous trouverez cette thèse digne d'intérêt.

Aux organisateurs du Moi(s) sans tabac en Nouvelle Aquitaine, et en particulier à Madame Audrey GONNEAU, Madame Alicia DESVILLES et Madame Catherine BONNIN pour leur participation active à la collecte des questionnaires.

A Monsieur le Professeur Franck MORSCHHAUSER.

A ma famille, et surtout à mes parents, aux petits soins pour moi pendant toutes ces années.

A mes « amis de médecine » Pauline et Yohan, Aurélie et Marc, Blandine et Christopher, et Benoit. Je n'aurais jamais aussi bien réussi sans votre enthousiasme et votre soutien dans les épreuves. Merci beaucoup.

A Stéphanie, pour avoir partagé notre première année. Grâce à toi j'en garde de bons souvenirs.

A mes amis d'enfance (et par alliance) Rebecca et Romain, Corentin et Louise, Fabien et Claire, Matthieu, Amélie et Antoine, César et Fanny, Pierre et Shirin, Fanny-Laure et Colas, et François. Heureusement que vous êtes là pour savoir ce qu'il se passe en dehors de la médecine !

Et finalement à mon frère. Merci pour ton soutien sans faille, tes petites (et grandes) attentions, et ta gentillesse légendaire. Je sais que je pourrais toujours compter sur toi. C'est toi le meilleur.

# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	p 3
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	p 6
LISTE DES FIGURES.....	p 8
LISTE DES TABLEAUX.....	p 9
<b>I- INTRODUCTION.....</b>	<b>p 10</b>
<b>II- CONTEXTE.....</b>	<b>p 12</b>
2.1. Le tabagisme en France.....	p 12
2.2. La politique publique de lutte contre le tabac.....	p 13
2.3. Les expériences de Mois sans tabac dans le monde.....	p 17
2.4. Le Moi(s) sans tabac en France, ses objectifs, son organisation.....	p 21
2.5. Questions de recherche.....	p 27
<b>III- Bilan du Moi(s) sans tabac en Nouvelle-Aquitaine.....</b>	<b>p 28</b>
3.1. Introduction.....	p 28
3.2. Matériel et méthodes.....	p 30
3.3. Résultats.....	p 31
3.4. Discussion.....	p 38
<b>IV- Profils et questionnements des fumeurs ayant été exposés à la campagne « Moi(s) sans tabac » en Nouvelle-Aquitaine.....</b>	<b>p 44</b>
4.1. Introduction.....	p 44
4.2. Matériel et méthodes.....	p 45
4.3. Résultats.....	p 48
4.4. Discussion.....	p 62

<b>V-</b>	<b>CONCLUSION ET PERSPECTIVES.....</b>	<b>p 67</b>
<b>VI-</b>	<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>p 70</b>
<b>VII-</b>	<b>ANNEXES.....</b>	<b>p 75</b>
	<b>SERMENT MÉDICAL.....</b>	<b>p 98</b>
	<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>p 100</b>

## **LISTE DES ABRÉVIATIONS**

AFPA : Association pour la Formation Professionnelle des Adultes

AGIR 33 : Addictions GIRonde

ANPAA : Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie

APESEO : Activités Physiques Et Soins Esthétiques En Oncologie

ARS : Agence Régionale de Santé

AVC : Accident Vasculaire Cérébral

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail

CEID : Comité d'Etude et d'Information sur la Drogue et les addictions

CH : Centre Hospitalier

CHCB : Centre Hospitalier de la Côte Basque

CHD : Centre Hospitalier Départemental

CHU : Centre Hospitalier Universitaire

CIJ : Centres Information Jeunesse

CNAF : Caisse Nationale des Allocations Familiales

CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

CPP : Comité de Protection des Personnes

CRESLI : Centre Régional d'Examens de Santé du Limousin

CSAPA : Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

DOM-TOM : Départements et Territoires d'Outre Mer

DSDEN : Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale

EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

GHLRRA : Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis

HAS : Haute Autorité de Santé

HSB : Hôpital Suburbain du Bouscat

IFSI : Institut de Formation Soins Infirmiers

INPES : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

IRAAT : Institut Rhône-Alpes Auvergne de Tabacologie

IREPS : Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé

IUT : Institut Universitaire de Technologie

MGEN : Mutuelle Générale de l'Education Nationale

MILDECA : Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives

MSA : Mutualité Sociale Agricole

NA : Nouvelle Aquitaine

OCDE : Organisation de Coopération et de Développement Economiques

OFDT : Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies

OR : Odds Ratio

OSCARS : Observation et Suivi Cartographique des Actions Régionales de Santé

PACA : Provence Alpes Côte-d'Azur

PIJ : Point Information Jeunesse

PMI : Protection Maternelle et Infantile

PNRT : Programme National de Réduction du Tabagisme

RESAPSAD : REseau Sud Aquitain des Professionnels de Soins en ADdictologie

ROHLim : Réseau Oncologie Hématologie Limousin

RPIB : Repérage Précoce et Intervention Brève

RSI : Régime Social des Indépendants

SAS : Structure d'Aide par le Sport-loisir

SPF : Santé publique France

SSR : Soins de Suite et Réadaptation

TIS : Tabac Info Service

## LISTE DES FIGURES

<u>Figure 1</u> : Prévalence du tabagisme quotidien en France en 2014.....	p 12
<u>Figure 2</u> : Les 4 affiches « Mois sans tabac. En novembre on arrête ensemble. ».....	p 21
<u>Figure 3</u> : carte des événements déclics du Moi(s) sans tabac 2016 en Nouvelle Aquitaine.....	p 35
<u>Figure 4</u> : Carte des événements soutiens du Moi(s) sans tabac 2016 en Nouvelle Aquitaine.....	p 36
<u>Figure 5</u> : Profession des participants (n=142).....	p 48
<u>Figure 6</u> : Statut des participants vis-à-vis du tabagisme (n=142).....	p 49
<u>Figure 7</u> : Délai entre le réveil et la première cigarette chez les participants (n=142).....	p 50
<u>Figure 8</u> : Nombre de cigarettes fumées par jour avant le Moi(s) sans tabac (n=142).....	p 51
<u>Figure 9</u> : Stade du changement de Prochaska chez les participants (n=142).....	p 52
<u>Figure 10</u> : Moyens utilisés pour consulter Tabac Info Service par les participants avant le Moi(s) sans Tabac (n=42).....	p 53
<u>Figure 11</u> : Actions auxquelles les participants ont été exposés pendant le Moi(s) sans tabac (n= 142, plusieurs réponses possibles).....	p 54
<u>Figure 12</u> : Moyens utilisés pour consulter Tabac Info Service par les participants depuis le Moi(s) sans Tabac (n=86).....	p 55
<u>Figure 13</u> : Evolution de la consommation de tabac depuis le Moi(s) sans tabac (n=142)..	p 55
<u>Figure 14</u> : Aides utilisées par les participants pour arrêter le tabac (n=142, plusieurs réponses possibles).....	p 56

## LISTE DES TABLEAUX

<u>Tableau I</u> : Les ambassadeurs du Moi(s) sans tabac par région .....	p 24
<u>Tableau II</u> : Proportion d'inscrits au Moi(s) sans tabac par région en fonction du nombre d'habitants.....	p 30
<u>Tableau III</u> : nombre d'événements par département .....	p 34
<u>Tableau IV</u> : Répartition des questionnaires selon les modalités de recueil .....	p 47
<u>Tableau V</u> : Proportion de participants pensant que : (n=142) .....	p 57

## I- INTRODUCTION

---

Première cause de mortalité évitable en France et deuxième cause de mortalité mondiale, la consommation de tabac est considérée comme responsable de 78 000 décès prématurés chaque année en France(1). Ce chiffre est probablement même sous-estimé suite à la récente identification d'une quinzaine de nouvelles causes de décès prématurés liés au tabagisme. Si ces résultats se confirment, il faudra le rehausser de 15% (2). Le tabagisme est responsable de 25% de l'ensemble des cancers et de 90% des cancers bronchopulmonaires en France. C'est le principal facteur de risque de Bronchopneumopathies Chroniques Obstructives (BPCO) avec environ 85% d'entre elles survenant chez des fumeurs. Il représente également la plus importante cause de mortalité cardio-vasculaire évitable. Il réduit la fertilité chez l'homme et chez la femme, augmente le risque de complications lors de la grossesse, réduit le poids de naissance et augmente le risque de morbidité et mortalité périnatales(1).

Les bénéfices de l'arrêt de la consommation de tabac sont importants en termes de mortalité comme de morbidité pour l'ensemble des maladies liées au tabac. Arrêter de fumer réduit la mortalité totale et particulièrement la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires et au cancer broncho-pulmonaire. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer : arrêter de fumer à 40 ans améliore l'espérance de vie de 7 ans, arrêter à 50 ans de 4 ans et arrêter à 60 ans de 3 ans(1).

Cependant, les données épidémiologiques montrent une augmentation de la consommation de tabac en France au cours des dernières années alors qu'elle était en baisse depuis plus de 20 ans. Au vu des tendances passées et actuelles de consommation, le nombre de morts liées au tabac risque d'être multiplié par deux en 2025. On estime qu'un fumeur régulier sur deux mourra d'une maladie liée au tabac s'il ne s'arrête pas de fumer. Il s'agit d'**une priorité de santé publique**(1).

Dans ce contexte, le ministère des Affaires sociales et de la santé, en partenariat avec Santé publique France (SPF) et l'Assurance maladie, a lancé à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2016 le « Moi(s) sans tabac », inspiré de la campagne « Stoptober » organisée en Angleterre tous les ans depuis 2012(3).

L'objectif de ce travail est d'en faire le bilan pour la Nouvelle-Aquitaine selon le plan suivant :

- **Le contexte** avec les données épidémiologiques sur le tabagisme en France, la politique de lutte contre le tabac, les expériences de mois sans tabac dans le monde, puis en France avec ses objectifs et son organisation ;
- **Une première étude** concernant le bilan du Moi(s) sans tabac en Nouvelle-Aquitaine ;
- **Une seconde étude** concernant le profil et les questionnements des fumeurs ayant été exposés à la campagne « Moi(s) sans tabac » en Nouvelle-Aquitaine ;
- **La conclusion et les perspectives.**

## II- CONTEXTE

---

### 2.1. Le tabagisme en France (4)

Selon les résultats du baromètre santé 2014, 79,8% des français entre 15-75 ans déclarent avoir expérimenté le tabac, un tiers sont des fumeurs actuels et 28,2% sont des fumeurs réguliers, ce qui représente 13,2 millions d'individus.

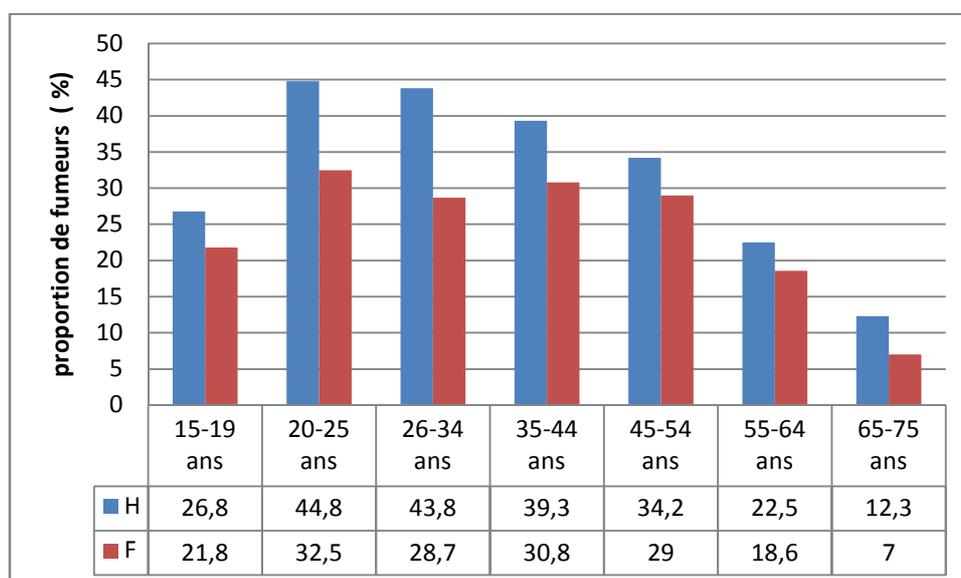


Figure 1 : Prévalence du tabagisme quotidien en France en 2014.

Après une augmentation de la prévalence du tabagisme chez les 15-75 ans entre 2005 (31,4%) et 2010 (33,7%) la tendance apparaît stable entre 2010 et 2014. En revanche, la proportion de fumeurs réguliers est en légère baisse : 29,1% en 2010 et 28,2% en 2014. La prévalence du tabagisme régulier est stable chez les hommes (de 32,4% en 2010 à 32,3% en 2014) alors qu'elle apparaît en baisse chez les femmes (de 26,0% à 24,3%,  $p < 0,01$ ).

Le nombre moyen de cigarettes fumées est resté stable parmi les fumeurs quotidiens à 13,5 cigarettes par jour : 14,6 chez les hommes et 12,0 chez les femmes. La part des personnes fumant moins de 5 cigarettes est en baisse (de 19,2% à 17,4%,  $p < 0,05$ ), tout comme tend à l'être celle des fumeurs de plus de 15 cigarettes par jour (de 31,7% à 30,5%,  $p = 0,05$ ). L'analyse des liens entre le tabagisme régulier et le niveau de diplôme, la situation

professionnelle, le niveau de revenu et la catégorie socioprofessionnelle depuis 2000 montre que les inégalités en matière de tabagisme, qui s'étaient renforcées entre 2000 et 2010, se maintiennent en 2014, et pourraient même s'être accentuées si l'on considère la situation de chômage, par rapport aux personnes qui travaillent ( $p < 0,001$ ).

## **2.2. La politique publique de lutte contre le tabac en France**

Les dangers du tabac commencent à être prouvés dès 1950 (5), avec la révélation par des anglais de l'existence de liens directs entre consommation de tabac et cancers lingual et pulmonaire.

En 1971, l'Organisation Mondiale de la Santé propose aux Etats membres un programme de lutte contre le tabac, avec des recommandations pour restreindre son usage dans les lieux publics et en limiter la publicité. Elle réitère ses directives quatre ans plus tard lors d'une conférence mondiale sur « Santé et tabac » à New York.

En France, l'Académie de médecine recommande dès 1972 des mesures contre le tabagisme. Cependant, et probablement car le marché du tabac est une aubaine pour l'Etat et représente entre 3 et 5% de ses recettes, la politique de lutte contre sa consommation n'a débuté qu'avec la loi du 9 juillet 1976 dite loi Veil. Celle-ci s'attaque principalement à la publicité, prévoit des interdictions de fumer dans certains lieux à usage collectif et impose l'inscription de la mention « abus dangereux » sur les paquets de cigarettes. L'inscription des quantités en nicotine, goudrons et autres substances susceptibles d'être dégagées par la combustion devient obligatoire. Elle prévoit également la dispensation d'informations prophylactique et psychologique dans les établissements scolaires et à l'armée (6). Alors que la consommation de tabac avait presque doublé entre 1950 et 1976, ces mesures ont permis la stabilisation de celle-ci (7).

Cependant, et malgré le fait que les décrets en 1977 commencent à interdire de fumer dans les écoles et les hôpitaux, les restrictions restent très limitées et la loi est contournée par des publicités indirectes.

Arrive alors la loi Evin du 10 janvier 1991 qui va considérablement renforcer le dispositif légal et ce par de nombreuses mesures. Tout d'abord, elle va favoriser la hausse du prix des cigarettes. Ensuite, elle pose les principes de l'interdiction de fumer dans les locaux à usage collectif, y compris les gares et moyens de transport (sauf dans les emplacements expressément réservés aux fumeurs). Elle interdit toute publicité directe ou indirecte en faveur du tabac et des produits dérivés. Elle interdit également toute distribution gratuite en dehors des enseignes des débits de tabac. Elle prohibe toute opération de parrainage liée au tabac. Elle supprime la possibilité de vendre du tabac aux mineurs. Elle impose une teneur maximale en goudron (8). Elle oblige la mention « nuit gravement à la santé ». Elle prévoit que le Gouvernement fixe par décret la date du « jour sans tabac ». Et enfin, elle autorise sous certaines conditions les associations impliquées dans la prévention du tabagisme à se constituer partie civile devant les tribunaux. Ainsi, cette loi permet de modifier en profondeur la norme sociale en matière de tabagisme : **le tabac devient un produit socialement « incorrect » contre lequel l'ensemble de la société doit lutter**. La consommation de tabac évolue alors à la baisse : passant de 86 928 tonnes de cigarettes en 1991 à 66 797 en 2000 (9).

Les mesures de hausse des prix, depuis lors, ont été d'intensité variable avec une très forte hausse entre 2002 et 2004 (passage de 3,60€ à 5€ du paquet le plus vendu) alors qu'entre 2004 et 2012, ce prix n'a augmenté que de 60 centimes.

Cependant, d'autres mesures ont été prises grâce au décret du 15 novembre 2006 qui modifie la loi Evin. Elles étendent l'interdiction de fumer à d'autres lieux à usage collectif : tous les lieux fermés et couverts accueillant du public ou qui constituent des lieux de travail, les établissements de santé, l'ensemble des transports en commun, dans toute l'enceinte des écoles, collèges et lycées publics et privés, ainsi que des établissements destinés à l'accueil, à la formation ou à l'hébergement des mineurs. Cette interdiction ne concerne pas les emplacements, respectant des normes strictes, mis à la disposition des fumeurs par la personne ou l'organisme responsable des lieux (10).

De plus et en dehors du cadre légal, la lutte contre le tabagisme était également inscrite dans le Plan triennal 1999-2002 de lutte contre les drogues et de prévention des dépendances. Diverses enquêtes épidémiologiques sur le tabagisme et l'état des lieux sur l'application de la loi Evin en milieu scolaire ont été réalisés. L'information du public, la réorganisation de Drogues info-service devenu Drogues-alcool-tabac-info-service, la formation des professionnels de santé, l'extension des soins en matière de tabacologie, au même titre que les Centres d'Information Régional sur les Drogues et les Dépendances sont mis en place (11).

Par ailleurs, depuis le début des années 2000, l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) conduit chaque année des campagnes d'information et de prévention destinées au grand public ou à des populations ciblées en jouant sur différents ressorts que sont les risques pour la santé du fumeur et de son entourage, l'influence de l'industrie, les raisons d'arrêter, ... Chacun des angles pouvant constituer un levier pour prévenir l'initiation au tabagisme, pour inciter l'arrêt du tabac ou au recours à l'aide à distance (4).

L'information du fumeur est aussi strictement réglementée au niveau européen selon la directive 2001/37/CE du 5 juin 2001 : en France, les mises en garde sanitaires que l'on peut lire sur le devant du paquet deviennent « fumer tue » ou « fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage ». Depuis 2003, des sessions d'information et d'éducation à la santé, comprenant des messages de prévention contre le tabagisme, doivent être organisées en milieu scolaire, en primaire et en secondaire (loi du 31 juillet 2003) (7).

A noter également que depuis septembre 2003, les appellations « light », « légères » ou « mild » ont été interdites car ces cigarettes sont en réalité aussi nocives que les « standard ». Elles représentaient encore 30% des cigarettes vendues en 2005 (7).

Depuis avril 2011, les paquets comportent une des 14 photos chocs en couleur, ceci grâce à l'arrêté publié en avril 2010. En effet, diverses études réalisées dans différents pays ont montré que celles-ci réduisaient le nombre de personnes qui commençaient à fumer et augmentaient le nombre de fumeurs qui s'arrêtaient (7).

Le programme national de réduction du tabagisme (PNRT) (12) lancé en septembre 2014 par le ministère en charge de la Santé, fixe les objectifs de réduire de 10% la prévalence du tabagisme quotidien parmi les 15-75 ans d'ici à 2019. Il s'agit de passer sous la barre des 20% de fumeurs en 2024 et que les enfants naissant aujourd'hui soient la première génération de non-fumeurs. Pour y parvenir, trois axes d'intervention sont proposés.

**Le premier** est de protéger les jeunes et d'éviter leur entrée dans le tabagisme. Pour ce, les mesures prévues sont d'adopter les paquets de cigarettes neutres pour les rendre moins attractifs, d'interdire de fumer en voiture en présence d'enfants de moins de 12 ans, de rendre non fumeurs les espaces publics de jeux pour enfants, d'interdire la publicité pour les cigarettes électroniques à partir du 20 mai 2016 et interdire le vapotage dans certains lieux publics (établissements accueillant des mineurs, tous les moyens de transport collectif, tous les espaces clos collectifs de travail). D'autres mesures telles qu'agrandir la place réservée aux avertissements sanitaires sur les paquets, interdire les arômes améliorant le goût de la fumée de tabac, interdire la publicité sur les lieux de vente, renforcer les contrôles de l'interdiction de vente aux mineurs et autoriser les policiers municipaux à contrôler le respect de la réglementation sur le tabac serviront ce premier axe.

**Le second axe** est d'aider les fumeurs à arrêter en diffusant massivement une campagne d'information choc « le tabac tue un fumeur sur deux », en impliquant davantage les médecins traitants (la réduction du tabagisme fera partie des « objectifs de santé publique » définissant la partie forfaitaire de rémunération des médecins traitants) et en améliorant le remboursement du sevrage tabagique par l'augmentation pour tous du forfait de sevrage tabagique de 50 à 150€ initialement prévu pour les publics prioritaires. En renfort de ces mesures il était prévu d'insérer un pictogramme indiquant qu'il est recommandé de ne pas fumer durant la grossesse sur tous les paquets de cigarettes, de promouvoir le numéro d'appel unique « 39 89 » et de développer le « e-coaching » ainsi que mobiliser les acteurs de proximité pour proposer une offre gratuite d'accompagnement à l'arrêt du tabac.

Pour finir, **le troisième axe** est d'agir sur l'économie du tabac en créant un fond dédié aux actions de lutte contre le tabagisme, en renforçant la transparence sur les activités de lobbying de l'industrie du tabac et en renforçant la lutte contre le commerce illicite du tabac. Les mesures d'ordre législatif du PNRT sont inscrites dans le projet de loi de santé. Par ailleurs, la transposition par la France de la directive européenne « tabac » permet l'application de mesures telles que l'agrandissement des avertissements sanitaires sur les paquets de cigarettes, l'interdiction des arômes perceptibles dans les cigarettes et l'interdiction totale de publicité pour les cigarettes électroniques.

A compter du 1<sup>er</sup> novembre 2016, la prise en charge par l'assurance Maladie, sur prescription, des traitements par substituts nicotiques à hauteur de 150€ par année civile et par bénéficiaire prévue initialement dans le PNRT uniquement pour les publics prioritaires (les femmes enceintes, les jeunes de 20 à 30 ans, les bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle complémentaire et les patients atteints de cancer) s'élargit à tous les fumeurs (13).

A compter du 1<sup>er</sup> Mai 2017, donc postérieurement au Mois Sans Tabac 2016, la Varenicline est remboursée par l'Assurance Maladie.

### **2.3. Les expériences de Mois sans tabac dans le monde**

Les campagnes de masse pour l'arrêt du tabac dans le cadre de programmes complets de lutte contre le tabagisme ont contribué efficacement à réduire celui-ci (14).

Les campagnes varient selon un certain nombre de caractéristiques, ce qui détermine leur efficacité. Les études comparant les différents types de messages ont trouvé que les messages centrés sur les préjudices semblaient plus efficaces à générer un changement de comportement plutôt que ceux axés sur les thèmes anti industriels ou sur la façon d'arrêter.

Cependant, peu d'études ont été faites sur l'efficacité des campagnes centrées sur des messages positifs. Fin 2012, le département de la santé anglais associé à un partenaire académique ont conçu une campagne appelée « Stoptober » et, plutôt que de la centrer sur les dangers du tabac, le but était de créer un déclenchement d'arrêt en masse et soutenir activement un mouvement social autour d'une activité très spécifique : arrêter de fumer pendant 28 jours.

La motivation pour cette étude était double. D'abord avait été observé lors du « Jour sans tabac » qui a lieu chaque année en mars à travers toute l'Angleterre, environ 238 000 tentatives d'arrêt parmi les 8,5 millions de fumeurs, pour un coût de 750 000£. Le jour sans tabac est un événement national dont le but est d'aider les fumeurs à arrêter en leur procurant un environnement de soutien national et en attirant l'attention sur les traitements disponibles. Deuxièmement, il a été remarqué qu'il n'y avait pas d'autre action de santé publique pendant l'automne en Angleterre.

Cette campagne était étayée par un certain nombre de principes psychologiques clés. L'un d'entre eux était la proposition, à partir de la théorie de la contagion sociale, que l'on pouvait utiliser un message pour amplifier une campagne en normalisant un comportement et en le transformant en un mouvement. Les obstacles empêchant les sujets d'effectuer ce comportement seraient alors levés grâce à l'observation de celui-ci chez un autre, qui servirait de modèle (15). L'utilisation de la théorie a été suggérée par une analyse démontrant que des groupes de personnes interconnectées ont tendance à arrêter de fumer en même temps. Le nom de la campagne était «stoptober » : combinaison de « stop » et « october », conçu de la même manière que d'autres événements nationaux positifs populaires tels que « Movember » pour promouvoir le port de la moustache en Novembre et sensibiliser le public au cancer de la prostate. La campagne était diffusée par une combinaison de médias traditionnels et récents incluant télévision, presse, radio, et les réseaux sociaux Facebook et Twitter.

Un autre principe psychologique était l'utilisation d'un objectif « SMART » (Spécifique, Mesurable, Accessible, Réalisable et sensible au Temps). Les objectifs SMART aident à réaliser un but difficile en commençant par un objectif intermédiaire accessible bien précis et lié à une date cible : arrêter de fumer pendant 28 jours à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2012. La motivation à essayer était renforcée par le message encourageant que les fumeurs atteignant ce but auraient au final cinq fois plus de chances de devenir anciens fumeurs, car le pire du craving et des symptômes de sevrage serait derrière eux.

Le dernier principe psychologique est la théorie PRIME. C'est une théorie globale de la motivation qui soutient que le comportement est déterminé sur une base fluctuante avec le temps, en fonction d'une grande variété de facteurs de motivation, d'impulsions et de forces inhibitrices, de désirs, de pulsions et d'états émotionnels, pour conduire à évaluer et à planifier. Cette théorie propose également que le système motivationnel est instable et requiert un équilibre constant pour maintenir un comportement stable. Pour la cigarette, l'arrêt serait plus susceptible de réussir si le soutien cible l'ensemble du système de motivation plutôt que quelques éléments de celui-ci, en visant à la fois à affaiblir les forces de motivation à poursuivre le tabagisme et en créant de nouvelles sources de désir de s'abstenir de fumer. Il était donc essentiel de procurer une grande variété de supports pour aider les fumeurs dans cette campagne. Cela comprenait un kit de support envoyé par la poste pour tous les inscrits, et de nombreux outils numériques allant de l'accompagnement par de brefs conseils sur l'arrêt du tabac sur des sites web, au soutien par ses pairs via Facebook, un programme de messages motivants, ainsi qu'une application visant à fournir des outils d'encouragement et d'auto-surveillance. Une chaîne Youtube dédiée, appelée stoptoberchallenge, a été créée. Des stars anglaises y racontent de façon humoristique leur challenge « Stoptober » (16).

L'étude suivant Stoptober a montré un nombre d'arrêt du tabac plus élevé en Octobre 2012 par rapport aux autres mois, alors que lors des années précédentes (2007-2011) ce nombre était plus bas en Octobre par rapport aux autres mois (OR=1,79, 95%CI=1,20-2,68). En effet, 350 000 tentatives d'arrêts supplémentaires ont été observées. A noter aucune relation n'a été mise en évidence entre les effets de Stoptober et le sexe, l'âge ou la catégorie sociale.

Le coût par année de vie gagnée était de 557,70£ (125,99-989,41) soit environ 654€, ce qui est plutôt bien par rapport à d'autres estimations concernant les campagnes britanniques anti-tabac qui ont variées entre 40£ et 2000£ par année de vie gagnée.

Le nombre d'années de vie gagnées grâce à Stoptober est évalué à 10 399,82 (95%CI=2349,41-18 450,23).

L'évaluation positive de cette campagne « Stoptober 2012 » a conduit à sa reconduction chaque année depuis lors. En 2014, plus de 250 000 fumeurs de toute l'Angleterre ont participé à Stoptober et plus de 62% de ceux qui ont répondu à l'enquête consécutive à la campagne ont déclaré avoir « tenu bon » 28 jours (17).

Ce type de campagne a été mise en place dans d'autres pays. La Nouvelle Zélande s'est lancée dans le projet en 2014 avec quelques petits changements : un passage de 28 à 31 jours, une action ciblée sur les 18-35 ans et les fumeurs Maoris et des îles pacifiques, les taux de mortalité évitable étant respectivement 3 et 2 fois plus élevés que dans le reste de la population (18). Cinq mille deux cent fumeurs se sont inscrits (pour idée, la Nouvelle Zélande comptait 20% de fumeurs en 2013 soit moins de 900 000 fumeurs). Une enquête réalisée auprès des participants rapportait 55% de réussite au challenge, avec une motivation par Stoptober bonne ou élevée à 82% et une confiance en leur capacité à arrêter de fumer bonne ou élevée à 80%. Stoptober est reconduite chaque année en Nouvelle Zélande (19).

Les Pays Bas et l'Australie ont également repris Stoptober.

Par ailleurs et dans le même esprit, chaque année depuis 1995, la Suisse organise un concours pour arrêter de fumer. L'objectif est également d'arrêter toute consommation de tabac pendant 1 mois. Tous les participants ayant respecté les règles du concours participent à un tirage au sort. Les gagnants sont alors soumis à un test respiratoire. Un prix de 5000 Francs suisses et 10 prix de 500 Francs suisses sont en jeu. Pour les aider, une page Facebook a été créée (20). En 2016, près de 2000 personnes ont participé au concours. Environ 800 d'entre elles ont réussi le défi (21).

## 2.4. Le Mois sans tabac en France, ses objectifs, son organisation

En 2016, c'est au tour de la France de s'inspirer de « Stoptober » pour lancer son « Moi(s) sans tabac ». En effet, le ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec Santé publique France et l'Assurance maladie, lance à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2016 le premier défi de santé publique jamais organisé dans notre pays. Plus de 50 partenaires nationaux participent à l'opération : acteurs publics, associations, médias, grandes entreprises... (3) C'est la première fois que sont associées des actions de communication de grande envergure dans les médias et des actions de proximité portées par les Agences Régionales de Santé, des associations nationales et des entreprises telles que ArcelorMittal, Google,... (22).

Le Moi(s) de l'arrêt est inscrit dans l'axe 2 du PNRT 2014-2019, et figure dans le Plan cancer 3 (objectif 10) et dans le prochain plan d'action de la MILDECA (Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives) (23). L'objectif est de réduire d'un tiers la prévalence du tabagisme quotidien dans la population adulte pour atteindre une prévalence de 22% de fumeurs d'ici la fin du Plan. Cet effort mettra la France en situation de passer sous la barre des 20% de fumeurs dans les 10 ans et pourra ainsi sauver près de 15 000 vies chaque année (24).

Le Mois de novembre a été choisi en France car l'objectif de Santé publique France était de multiplier les incitations à arrêter de fumer tout au long de l'année. Janvier et septembre sont les mois des bonnes résolutions, le 31 mai est la journée mondiale sans tabac. Il manquait un rendez-vous en fin d'année pour susciter un nouvel intérêt pour l'arrêt du tabac (25).

L'organisation se déroule en deux temps. Tout d'abord, il fallait mobiliser un maximum de participants. A donc eu lieu une campagne de communication massive lancée à partir du 10 octobre à la télévision, sur internet et dans les rues. A la télévision, un spot de 30 secondes et 3 spots de 8 secondes ont été diffusés du 10 au 31 octobre. Le premier illustre, au travers de plusieurs personnages, la mécanique de Moi(s) sans tabac : de la prise de décision, au soutien des proches, jusqu'à la fierté d'arriver au bout des 30 jours sans avoir repris la cigarette. Les spots de 8 secondes présentaient, quant à eux, les différentes

ressources mises à disposition des fumeurs pour participer au défi : l'application mobile Tabac Info Service, le 39 89 et le site internet [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr). La signature des spots soulignait la dynamique et l'esprit collectif de l'événement : « Rejoignez le mouvement Moi(s) sans tabac ».

Un partenariat était lancé avec l'émission « Plus Belle la Vie », diffusée chaque soir de la semaine sur France 3 : entre le 17 octobre et le 30 novembre, les personnages vivaient « en temps réel » ce que les Français vivaient dans la vraie vie : le Moi(s) sans tabac. Ainsi, Stéphane, infirmier, décidait d'arrêter de fumer en participant au mouvement et était encouragé par sa fille Zoé.

Concernant la campagne de rues, elle s'appuyait sur 4 affiches avec un message engageant à participer : « En novembre, on arrête ensemble », illustrées par une famille se prenant en photo, un groupe d'ouvriers en pause, un couple qui finit de déjeuner et une femme faisant son jogging (figure 2).

L'ordre des Pharmaciens et le Cespharm ayant rejoint le mouvement, près de 20 000 pharmacies en France ont habillé leurs vitrines aux couleurs de Moi(s) sans tabac à partir du 17 octobre 2016 (22).



Figure 2 : Les 4 affiches « Mois sans tabac. En novembre on arrête ensemble. »

Chaque participant pouvait s'inscrire sur Tabac Info Service (via le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), sur l'application mobile Tabac Info Service ou par téléphone au 39 89). Cette inscription était le point d'entrée dans l'opération (22). Il donnait alors accès pour les fumeurs à l'aide nécessaire pour tenir les 30 jours, mais également de nombreuses ressources pour que l'entourage d'un fumeur puisse devenir un supporter de choc, ainsi que des outils mis à disposition pour les organismes souhaitant organiser le Moi(s) sans tabac dans leur région.

Par ailleurs, un accompagnement personnalisé était prévu : les participants pouvaient retirer gratuitement dans les pharmacies ou sur Tabac Info Service un kit d'aide à l'arrêt, boîte à outils pour arrêter « en autonomie » (22). Il comprenait le guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer ; « l'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » qui dispensait chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette ; le dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permettant de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ; le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes » à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt ; un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ; et un badge Moi(s) Sans Tabac pour afficher sa motivation (22).

Les participants pouvaient également s'appuyer sur l'application Tabac Info Service, totalement repensée pour l'occasion et ainsi privilégier une nouvelle formule de coaching reposant sur une approche encore plus personnalisée et focalisée sur les besoins de l'utilisateur. Un ensemble de modules lui était proposé en fonction de ses motivations, de sa dépendance et de sa situation vis-à-vis du tabac. Les différentes activités proposées étaient systématiquement accompagnées d'un envoi de notifications qui conseillaient et soutenaient l'utilisateur dans sa démarche. Parallèlement, Tabac Info Service mettait en place pendant toute la durée de l'opération un accompagnement spécifique à destination des participants, les personnes inscrites retrouvant chaque jour dans leur boîte mail et sur le site un message de soutien (22).

De plus et en complément de toutes ses actions, les participants et les supporters pouvaient se retrouver sur la page Facebook Tabac Info Service, spécialement créée pour l'événement, afin de partager leur expérience et trouver du soutien (22).

Enfin, des actions de proximité permettaient d'informer sur le tabagisme, les aides à l'arrêt, etc. Par exemple, Santé publique France a déployé un dispositif de terrain itinérant, ludique et interactif : du 17 au 29 octobre, un camion Moi(s) sans tabac aménagé en studio photo a sillonné la France pour s'arrêter pendant 2 jours dans 8 grandes villes : Bordeaux, Lille, Grenoble, Marseille, Nantes, Paris, Strasbourg et Toulouse. Ce photomaton permettait à chacun de s'informer sur l'opération Moi(s) sans tabac, de se renseigner sur les modalités de participation et de s'inscrire directement à l'événement sur le site de Tabac Info Service. Les visiteurs avaient la possibilité de se faire prendre en photo avec leur ville en toile de fond et de repartir avec le tirage intégrant le message de la campagne en surimpression, ou de recevoir par e-mail leur portrait et le partager avec leurs proches sur leurs réseaux sociaux. Après l'obtention de l'autorisation des participants, les photos réalisées sont venues enrichir les visuels de la campagne web et étaient visibles sous forme de bannières auprès des internautes (22).

A noter qu'était également prévue une information auprès des professionnels de santé sur l'arrêt du tabac, et notamment sur les modalités de prescription et de remboursements des traitements de substitution nicotinique, efficaces mais peu prescrits puisque seules 170 000 personnes sur les 13 millions de fumeurs en France en ont bénéficiés en 2015 (22).

Dans un second temps, il s'agissait de relever le défi et ce à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2016. Tout au long du mois, des événements étaient organisés (consultations d'aide à l'arrêt, défis sportifs...) dans différents lieux partout en France (espaces collectifs, espaces de loisirs, espaces commerciaux, en entreprise...) dans le but de soutenir les participants au quotidien.

En complément, la campagne de communication se poursuivait à la radio, sur Internet et en affichage (3), l'objectif étant de soutenir la motivation des participants. Les spots radio conçus autour de la notion de soutien étaient diffusés avec pour message principal : « courage aux participants, tout le monde est derrière vous ! ». Chaque semaine, trois spots différents étaient diffusés donnant la parole à un supporter, de l'écolière au coach sportif (22). Sur le web et les mobiles, des bannières reprenaient les photos réalisées lors du

passage du camion Moi(s) sans tabac. Pendant toute la période, les participants pouvaient partager leur commentaire sur la page Facebook, s’informer sur les événements.

Le partenariat avec « Plus Belle la Vie » continuait puisqu’au cours des 22 épisodes de novembre on pouvait suivre les progrès mais aussi les difficultés de Stéphane, encadré par son équipe de supporters de choc mené par Zoé. En parallèle, la série relayait l’opération sur ses sites et réseaux sociaux (22).

Moi(s) sans tabac était coordonné au niveau national par Santé publique France, avec l’appui d’un comité de pilotage, et décliné au niveau régional par les Agences Régionales de Santé (ARS), avec le soutien d’un organisme ambassadeur dans chaque région, et de partenaires de l’ARS engagés dans la lutte contre le tabagisme. Santé publique France était responsable du recrutement et du financement des organismes ambassadeurs, avec un cahier des charges strict. Le budget était de 1 000 000 € (26). Les ambassadeurs sélectionnés ont été listés dans le tableau I (27).

Tableau I : Les ambassadeurs du Moi(s) sans tabac par région.

Alsace – Lorraine - Champagne Ardenne	ANPAA
Aquitaine – Limousin - Poitou Charentes	AGIR33
Auvergne Rhône Alpes	IRAAT
Bourgogne – Franche Comté	TABAGIR
Bretagne	ANPAA
Centre	Mutualité Française
Corse	ARS
Ile-de-France	Comité de Paris – Ligue contre le cancer
Languedoc-Roussillon – Midi Pyrénées	Epidaure – pôle de prévention de l’Institut régional du cancer
Nord-Pas-de-Calais – Picardie	ECLAT – GRAA
Normandie	IREPS Haute-Normandie
PACA	CRES
Pays de la Loire	ANPAA

Dès octobre de nombreuses actions étaient mises en place localement pour susciter l'inscription au « Moi(s) sans tabac ». De nombreuses actions étaient prévues pour informer, distribuer de la documentation, échanger sur le tabagisme et ses dangers, présenter les traitements, les substituts efficaces et les dispositifs d'aide à distance... Tout au long du mois de Novembre, des manifestations de soutien individuelles ou collectives étaient également prévues pour accompagner les participants à l'arrêt et pour exprimer l'engagement. Le programme des événements de chaque région était disponible sur le site de Tabac Info Service.

**L'assurance maladie** s'est également impliquée pour soutenir les actions de proximité en lançant au second trimestre 2016 un appel à projets diffusé via les caisses primaires (21). Cet appel avait pour objectif de renforcer le dispositif de proximité, en mettant particulièrement l'accent sur la réduction des inégalités sociales de santé en matière de tabagisme. Au total, 74 Caisses Primaires d'Assurance Maladie sur 102, ainsi que la Caisse Générale de Sécurité Sociale de la Réunion ont mobilisé leurs partenaires. Ainsi, plus de 140 projets ont été retenus et financés. Les professionnels mobilisés iraient aux plus près des personnes pour leur expliquer l'importance de s'arrêter de fumer et les accompagner tout au long de leur arrêt. Des stands d'informations seraient installés dans des établissements de soins, des lycées ou lors de manifestations ou foires locales. Des accompagnements au sevrage tabagique, en individuel ou collectif, seraient proposés dans les Centres d'examen de santé, en PMI (Protection Maternelle et Infantile), dans les Missions locales et dans de nombreux lieux d'accueil de personnes socialement défavorisées, en partenariat avec des associations locales : Ligue contre le cancer, ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie), IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé), etc. et également en lien avec certaines unions régionales des professionnels de santé. Les porteurs de projets auraient également une attention particulière pour soutenir tous les ex-fumeurs au-delà du mois de novembre.

Moi(s) sans tabac est le premier événement fédérateur initié en France pour lutter contre le tabagisme. En plus des nombreux partenaires nationaux attendus pour les actions locales, l'ensemble des professionnels de santé étaient invités à participer activement à cette campagne pour inciter leurs patients au sevrage tabagique. De plus, de nombreux relais nationaux devaient prendre part à l'opération en proposant des actions pour motiver leurs employés à rejoindre le mouvement Moi(s) sans tabac, tels que Pôle emploi, la CNAF, Axa prévention, France télévisions, la MGEN, ...

## 2.5. Questions de recherche et objectifs

Nous nous sommes posés deux questions de recherche :

- Quel est le bilan du Moi(s) sans tabac en Nouvelle-Aquitaine ?

L'objectif principal est de réaliser un bilan quantitatif du Moi(s) sans tabac pour la Nouvelle-Aquitaine : nombre d'inscrits au challenge, activité et popularité de la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle-Aquitaine et du site internet, nombre d'actions réalisées, nombre de partenaires, notamment.

L'objectif secondaire est de réaliser un bilan qualitatif correspondant à une liste des événements « déclics » et « soutiens » d'octobre et novembre 2016.

- Quel est le profil et les modalités d'exposition au Moi(s) sans tabac des participants ayant utilisé des moyens de la campagne spécifiques à la Nouvelle-Aquitaine ?

L'objectif principal est de décrire certaines caractéristiques des participants au Moi(s) sans tabac ayant été exposés aux actions proposées en Nouvelle-Aquitaine.

Les objectifs secondaires sont d'identifier l'impact du Moi(s) sans tabac sur les décisions des participants enquêtés vis-à-vis de l'arrêt du tabac et de faire le point sur leurs questionnements quant à l'arrêt du tabagisme.

# III- BILAN DU MOI(S) SANS TABAC EN NOUVELLE-AQUITAINE

---

## 3.1. Introduction

L'opération Moi(s) sans tabac 2016 a remporté un franc succès auprès des Français, avec près de 180 000 personnes inscrites, 620 000 kits d'aide à l'arrêt du tabac distribués et une forte mobilisation des professionnels de santé et des partenaires puisque 17 000 pharmacies (sur 21 986), 100 partenaires nationaux et plus de 3000 partenaires régionaux ont participé à l'opération pour sensibiliser, informer et soutenir les fumeurs désireux d'arrêter partout en France (28).

Le nombre de visiteurs du site internet tabac-info-service.fr a été multiplié par 4, avec 1,3 million de visites de mi-octobre à mi-novembre. Le dispositif Tabac Info Service a reçu plus de 15 000 appels en octobre et novembre sur sa ligne téléphonique 39 89, soit une augmentation de 35% par rapport à la même période en 2015. Plus de 72 000 fumeurs se sont inscrits sur la nouvelle application de coaching Tabac Info Service. Le nombre de consultations de tabacologie a augmenté de 24,4% et les ventes de traitements d'aide au sevrage tabagique de 28% (29). Les participants se sont également mobilisés sur les réseaux sociaux pour partager le vécu de leur arrêt du tabac : la page Facebook a compté jusqu'à 10 000 interactions par semaine et a bénéficié de 69 328 j'aime (24).

En Nouvelle-Aquitaine, le réseau AGIR 33 Aquitaine a été nommé ambassadeur de la région dans le cadre du Moi(s) sans tabac. Il s'est associé à des ambassadeurs relais : l'ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie) Poitou-Charentes et le réseau ADDICTLIM en Limousin. Les ambassadeurs avaient pour mission de relayer la communication nationale et de coordonner les actions de proximité en direction de tous les fumeurs. Pour atteindre ces objectifs dans le délai très court imparti, les actions ont été menées en plusieurs étapes :

- La première consistait au recensement des partenaires à mobiliser.
- La seconde était le recrutement de ceux-ci, pouvant alors à leur tour mobiliser les acteurs de terrain.
- La troisième était de former les partenaires de l'action ainsi que les professionnels de santé afin de répondre de façon pertinente à une demande d'aide au sevrage. Pour ce, une formation en ligne a été mise en place (disponible à l'adresse suivante : <http://www.addictutos.com/page/tutoriel-sevrage-tabac>), ainsi que la mise à disposition d'outils et de moyens facilitant l'arrêt.
- La quatrième étape était la communication régionale en plus de celle nationale, avec des affiches régionales, les réseaux sociaux, un site web dédié, une ligne téléphonique, et une communication par les médias régionaux et locaux (TV, radio, presse).
- La cinquième étape était l'organisation d'événements « déclic » en octobre pour inciter le plus de fumeurs à participer au défi.
- Et pour finir, la dernière étape était le Moi(s) sans tabac en lui-même, avec des événements « soutien » pour encourager tous les participants dans leur challenge, et en particulier le 5 novembre à Bordeaux, Poitiers et Limoges des rencontres avec des professionnels spécialisés (30).

Au-delà de ces étapes, une évaluation de l'action était prévue, dans laquelle s'insère la réalisation de cette thèse, en tant qu'un des éléments parmi d'autres.

Dans le cadre de l'étape de communication régionale, une page Facebook Moi(s) sans tabac spécialement dédiée à la Nouvelle-Aquitaine a été créée afin d'animer la communauté des personnes s'engageant dans le défi du #MoisSansTabac dans la région. Le positionnement choisi était celui de « coach », incarné par l'ARS Nouvelle-Aquitaine, avec un ton direct, incitatif et toujours positif. L'objectif principal pour cette page était de motiver cette communauté et de la soutenir dans la démarche. L'animation sur la page a commencé le 6 octobre 2016. Cette page permettait la diffusion de l'information autour de deux axes : les événements en lien avec le Moi(s) sans tabac en Nouvelle Aquitaine (Déclic, Soutien, partenaires...), le plus souvent organisés dans une logique de communication par département ; et des conseils pour arrêter de fumer, inciter à participer au challenge, des messages de soutien (extrait du calendrier du kit d'arrêt, encouragements...) (31).

L'objectif de cette première étude est de faire le bilan du Moi(s) sans tabac 2016 en Nouvelle-Aquitaine.

### **3.2. Matériel et Méthodes**

Les données concernant la participation nationale et pour chaque région ont été récupérées auprès de SPF pour les inscriptions des fumeurs au défi sur Tabac info service ainsi que pour le nombre de partenaires lui ayant demandé des outils. Ces chiffres ont été ventilés au niveau des différentes régions par SPF, ce qui nous a permis de disposer des chiffres pour la Nouvelle-Aquitaine (NA).

La proportion de fumeurs inscrits au Moi(s) sans tabac dans chaque région a été estimée à partir du nombre global d'habitants par région grâce au logiciel Excel.

Les informations à propos de la page Facebook et le site internet du Moi(s) sans tabac en Nouvelle Aquitaine ont également été données par les partenaires de l'événement dans cette région.

Les différentes actions régionales ont été recensées grâce au logiciel OSCARS mis à disposition par SPF, ce qui a permis à chaque ambassadeur d'effectuer la saisie des fiches actions qui ont été retournées par les opérateurs. Les actions ont été également recherchées sur internet via un moteur de recherche et sur la page Facebook du Moi(s) sans tabac en Nouvelle-Aquitaine (32). Les cartes ont été réalisées à l'aide de Google Maps.

### 3.3. Résultats

#### 3.3.1. Nombre d'inscrits en Nouvelle-Aquitaine et comparaison au niveau national.

**Le nombre d'inscrits au Moi(s) sans tabac en France métropolitaine et dans les DOM-TOM en 2016 est de 180 113.** Le nombre d'inscrits pour la France métropolitaine est de 177 341.

La région ayant eu le plus grand nombre d'inscrits est l'île de France avec 28470 inscrits, suivie de l'Auvergne-Rhône-Alpes avec 19 746 inscrits, puis de **la Nouvelle Aquitaine avec 17 782 inscrits.**

Tableau II : Proportion d'inscrits au Moi(s) sans tabac par région en fonction du nombre d'habitants

	<b>Nombre d'inscrits à Mois sans tabac</b>	<b>Nombre d'habitants (33)</b>	<b>Pourcentage d'inscrits en fonction du nombre d'habitants</b>
<b>Bretagne</b>	11 917	3 310 341	0,35999312
<b>Pays de la Loire</b>	12 317	3 743 982	0,32898128
<b>Normandie</b>	10 528	3 343 247	0,31490345
<b>Nouvelle Aquitaine</b>	<b>17 782</b>	<b>5 943 096</b>	<b>0,29920432</b>
<b>Occitanie</b>	17 120	5 830 166	0,29364516
<b>Hauts de France</b>	17 517	6 030 309	0,29048263
<b>Corse</b>	934	330 354	0,28272701
<b>Centre Val de Loire</b>	7 019	2 587 004	0,27131771
<b>Provence Alpes Côte d'Azur</b>	13 447	5 024 192	0,26764503
<b>Bourgogne-Franche-Comté</b>	7 190	2 820 150	0,25495098
<b>Auvergne-Rhône-Alpes</b>	19 746	7 940 652	0,24866976
<b>Grand est</b>	13 354	5 558 304	0,24025314
<b>Ile de France</b>	28 470	12 142 802	0,23445989

Si l'on rapporte le nombre d'inscrits au nombre d'habitants dans chaque région, la Nouvelle-Aquitaine passe au quatrième rang, derrière la Bretagne, le Pays de la Loire, et la Normandie (tableau II).

### 3.3.2. Utilisation des réseaux sociaux et du site Web dédié, en Nouvelle-Aquitaine

Concernant la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle-Aquitaine, elle a été alimentée quasi quotidiennement dès le départ, puisque de nombreux événements « déclic » étaient organisés sur le territoire de la Nouvelle-Aquitaine.

Durant tout le mois de novembre, l'animation a été quotidienne pour réellement incarner le positionnement choisi.

Depuis la fin du défi, l'animation est plus ponctuelle, avec principalement des relais d'informations. La communauté n'a cessé de grandir au fil des mois d'octobre et de novembre (31).

#### **Entre le 6 octobre et le 13 décembre 2016 :**

- **1 276 personnes se sont abonnées à la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle-Aquitaine**
- **126 posts ont été publiés, soit une moyenne de 2 posts par jour**
- **L'audience totale (nombre de personnes ayant vu du contenu associé à la page) était de 340 835 utilisateurs uniques.**
- **Le nombre d'utilisateurs engagés (personnes ayant interagi avec les publications) était de 12 873 utilisateurs uniques.**
- **Le nombre de personnes qui en parlent (personnes qui partagent des actualités sur la page : aimer la page, publier sur le journal de la page, aimer, commenter ou partager une publication de la page, répondre à une question posée, répondre à un des événements, mentionner la page, identifier la page dans une photo ou indiquer se trouver dans le lieu) était de 5 853 utilisateurs uniques.**

- Vingt-sept messages privés ont été reçus, et 61 visiteurs ont publié sur la page (31).

A noter que parallèlement à l'animation de la page Moi(s) sans tabac, des posts ont été diffusés sur la page Facebook et le compte Twitter de l'ARS. En effet, ont été publiés 13 posts sur la page ARS concernant le Moi(s) sans tabac avec une audience totale de 15 247 utilisateurs uniques, 3 publicités liées, et 6 tweets sur le compte Twitter (31).

Le budget de la campagne publicitaire pour la période du 6 octobre au 13 décembre était de 1 050€ (1 051,01€ réellement dépensés). Trente-huit posts ont été appuyés par la publicité (dont 3 sur la page ARS), dont :

- le lancement de la page Moi(s) Sans Tabac Nouvelle-Aquitaine et le départ du défi le 1<sup>er</sup> novembre
- les événements principaux : une stratégie de diffusion des messages par territoire avec en moyenne 1 ou 2 messages par département
- des GIF encourageant les participants et appelant à diffuser le défi.

**L'audience totale était de 142 225 personnes. Les interactions (j'aime, commentaires, partages, réponse événement...) en découlant étaient de 6 138 (31).**

**Concernant le site internet, il y a eu 1 161 nouveaux visiteurs et 314 sont revenus sur une période de 30 jours.**

Il est à noter que la fréquentation de la page du 6 octobre au 12 décembre a été plus forte durant la période d'octobre que de novembre, avec un pic à 125 sessions le 26 octobre. Du 30 octobre au 3 novembre, 299 sessions ont été comptabilisées (31).

### 3.3.3. Les actions réalisées en proximité

Pour aider les habitants de la Nouvelle-Aquitaine de nombreuses initiatives ont été mises en place, coordonnées par l'Agence régionale de santé Nouvelle Aquitaine et les ambassadeurs : Agir 33 Aquitaine, ADDICTLIM et l'ANPAA Poitou-Charentes.

**De nombreux professionnels de santé et 558 partenaires de tout horizon se sont mobilisés pour sensibiliser, informer et soutenir les fumeurs désireux d'arrêter. Le nombre de partenaires engagés classe très nettement la NA en première place au niveau national (3000 partenaires régionaux au niveau national environ).**

Il me paraît important de lister, de façon non exhaustive, les partenaires s'étant mobilisés sur les différents départements de la NA. Bien que cette énumération soit un peu fastidieuse, elle permet d'apprécier la diversité et l'importance de la mobilisation qui a eu lieu sur les territoires. Nous avons choisi de la reporter en annexe 1.

Tous ces partenaires ont mené de très nombreuses actions sur tous les terrains, jusque dans les centres commerciaux et sur les places de marché (34). Le nombre d'actions par département est reporté au tableau III ci-dessous.

La médecine du travail, AHI 33, a porté l'événement auprès de ses 28 000 entreprises adhérentes, grâce aux médecins du travail et en les informant sur son site internet (35).

Les pharmaciens se sont impliqués dans le conseil et la délivrance de traitements de substitution nicotinique.

L'ensemble des Centres Information Jeunesse (CIJ) et Points Information Jeunesse (PIJ) se sont mobilisés pour relayer la campagne.

Tableau III : nombre d'événements par département

<b>Ancienne région</b>	<b>département</b>	<b>Nombre d'événements</b>
Aquitaine	24 - Dordogne	38
	33 - Gironde	46
	40 - Landes	8
	47 - Lot et Garonne	23
	64 - Pyrénées Atlantiques	52
Limousin	19 - Corrèze	14
	23 - Creuse	16
	87 - Haute Vienne	53
Poitou Charente	16 - Charente	28
	17 -Charente Maritime	23
	79 - Deux Sèvres	18
	86 - Vienne	18

La liste des événements ayant eu lieu dans le cadre du Moi(s) sans tabac en Nouvelle Aquitaine est reportée en annexe 2. Elle comprend toutes les actions ayant été reportées sur le logiciel OSCARS ou sur la page Facebook du Moi(s) sans tabac en Nouvelle Aquitaine. Elle classe les événements en fonction de leur localisation (reprise dans les figures 3 et 4) et de leur type : déclic, soutien ou autre.





### 3.4. Discussion

#### 3.4.1. Les forces et faiblesses du bilan du Moi(s) sans tabac en Nouvelle-Aquitaine

Cette étude repose sur des chiffres solides et indiscutables tels que :

- le nombre d'inscrits sur Tabac Info Service pour la Nouvelle Aquitaine ;
- le nombre d'abonnés, l'audience totale, le nombre d'utilisateurs engagés et le nombre de personnes qui parlent de la page Facebook Nouvelle Aquitaine du Moi(s) sans tabac ;
- le nombre de partenaires dans la région ;
- le nombre et la diversité des actions sur tout le territoire de la Nouvelle Aquitaine.

Néanmoins, nombre d'inscrits au défi Moi(s) sans tabac n'est pas synonyme de réussite au challenge, ni même de tentative d'arrêt du tabagisme. En effet, des personnes ont pu s'inscrire « pour voir » et finalement décider de ne pas participer, ou encore arrêter quelques jours puis reprendre avant la fin des 30 jours. A l'inverse, certaines personnes ont également pu tenter l'aventure sans s'inscrire au challenge. C'est par exemple ce qu'il s'est passé lors de la première campagne « Stoptober » où le nombre d'inscrits était de plus de 250 000 personnes alors que 350 000 tentatives d'arrêt ont été recensées sur cette période (17).

Il en est de même pour les chiffres de la page Facebook du Moi(s) sans tabac puisque tout le monde peut s'y abonner et y participer, même les fumeurs ne décidant pas de participer au challenge, et les non fumeurs.

Ces données ne sont donc pas les meilleures comme critère de jugement de l'efficacité de l'action. Il faudra attendre les chiffres du baromètre santé 2017 à propos des tentatives d'arrêt du tabac en novembre 2016 et du nombre de fumeurs dans les mois suivants pour avoir une évaluation plus certaine du Moi(s) sans tabac.

Par ailleurs, cette étude a dû essayer quelques difficultés, notamment de par le fait du délai très court pour organiser le Moi(s) sans tabac, et par conséquent son évaluation. Ainsi, certaines données n'ont pu être récupérées car elles n'ont malheureusement pas été enregistrées par les personnes concernées. C'est notamment le cas pour le nombre de kits distribués en NA, qui aurait été un bon reflet de la participation dans la région.

De même, il aurait été intéressant d'avoir le nombre de partenaires impliqués pour chaque région. Mais cette donnée n'existe que pour moins de la moitié des régions. Certains d'entre eux ont été répertoriés via le logiciel OSCARS mais pas tous. A titre d'exemple 121 partenaires sont listés sur OSCARS pour la NA, alors pour 558 partenaires ont demandé des kits au total dans la même région.

Par ailleurs, il est dommage de ne pas avoir pu calculer la proportion de fumeurs inscrits dans chaque région. Cependant, la prévalence du tabagisme par région existe uniquement chez les 15-75 ans alors que le nombre d'habitants dans cette tranche d'âge n'est pas disponible (les 0 à 19 ans formant une seule tranche d'âge). Cette donnée n'était donc pas extrapolable et nous avons dû nous contenter de la participation rapportée à la population générale, alors que la prévalence du tabagisme est différente en fonction des régions.

Bien que la grande majorité des actions ait été répertoriée grâce au logiciel OSCARS, il est possible que, à l'instar des partenaires, certaines d'entre elles soient passées entre les mailles du filet. De plus, ces actions n'ont pas été recensées dans leur ensemble sur le site national de Tabac Info Service. Il serait peut-être utile lors de la prochaine édition de prévoir une rubrique Nouvelle-Aquitaine sur le site national (36).

### 3.4.2. Les principaux résultats

#### ***Les inscriptions sur TIS et les demandes de Kit.***

En Nouvelle-Aquitaine, 17 782 des 1 300 000 fumeurs (37) se sont inscrits au défi « Moi(s) sans tabac », soit 1,37% d'entre eux. Le taux de participation est dans la moyenne puisqu'il a été en France Métropolitaine de 1,34%.

Ces chiffres semblent bien loin des 350 000 tentatives d'arrêt supplémentaires retrouvées lors de la première édition de Stoptober en Angleterre. Cependant, l'impact du Moi(s) sans tabac ne peut se limiter au nombre d'inscrits. Le nombre de demandes pour le kit d'aide à l'arrêt en est une preuve irréfutable car il dépasse de loin le nombre d'inscription au défi avec près de 3,4 fois plus de personnes concernées au niveau national. De même, les 1,3 millions de visites sur le site de Tabac Info Service de mi-octobre à mi-novembre font penser à une portée bien plus vaste. On peut donc s'attendre à ce que le nombre de tentative d'arrêt en novembre 2016 soit bien plus élevé que celui des inscrits sur le site de Tabac Info Service.

Bien qu'il faille attendre le prochain baromètre santé de Santé Publique France prévu en 2017 pour avoir les chiffres exacts, cette tendance positive a permis de prévoir une prochaine édition du Moi(s) sans tabac en 2017, l'objectif étant que cet événement se transforme en action annuelle, comme dans les autres pays ayant instauré précédemment le Moi(s) sans tabac.

#### ***L'utilisation des réseaux sociaux et du site Web***

Globalement, la communication via la page Facebook a été très satisfaisante : la communauté était nombreuse et active, avec une bonne interaction (j'aime, commentaires, partages, publications...) démontrant un réel intérêt pour le sujet et le besoin d'accompagnement des participants dans la démarche. D'ailleurs, les remontées ont été très positives concernant l'aide apportée, les participants ayant été particulièrement séduits par le format « GIF ».

Comparé à d'autres campagnes de prévention telle que « octobre rose » pour la prévention et le dépistage du cancer du sein, la participation a été bien plus forte puisque la page

Facebook Aquitaine pour cette campagne n'est suivie que par 24 personnes. Il n'y a pas de pages pour le Limousin ou le Poitou-Charentes (38).

Plusieurs raisons peuvent être avancées. Tout d'abord, l'écho national donné au défi a profité à la communication menée sur le territoire Nouvelle-Aquitaine. La page avait un aspect très professionnel, et sa modération était assurée par l'agence indépendante O tempora(36). Ensuite, la région a été une des premières organisations à lancer une page Facebook MoisSansTabac, et a maintenu un rythme de publications important. Cela a aussi permis une communication sur les événements en Nouvelle-Aquitaine plus accessible.

Enfin, le budget publicitaire adéquat aux objectifs de campagne, avec quasiment tous les événements mis en avant, a permis d'élargir l'audience et la portée des messages diffusés. La combinaison entre animation éditoriale et publicités a été efficace : si la publicité a permis de donner de l'écho à la page au départ, l'animation quotidienne a permis de fidéliser la communauté et de donner plus d'audience à la page. Ainsi, le dernier post du mois de novembre, un GIF pour féliciter les participants, a eu une portée organique de 10 841 personnes avec une interaction très forte (31).

Pour 2017 et d'ici la prochaine campagne, l'objectif est de continuer à alimenter régulièrement la page pour ne pas perdre les abonnés. En effet, plus la page sera animée et plus elle apparaîtra facilement dans le moteur de recherche Facebook (36).

Malgré le fait que le site ait moins attiré le public, il reste un complément de la page Facebook. En effet, il permet de présenter les outils, les liens utiles,... ce qui est impossible sur la page Facebook plutôt destinée à une mobilisation de groupe. De plus, son coût est très raisonnable.

### ***Les actions de proximité : événements « dé clic » d'Octobre et « soutien » de Novembre***

La liste des divers événements « dé clic » et « soutien » souligne le grand nombre de ceux-ci, et la grande diversité des lieux dans lesquels ils se sont établis, permettant de toucher un public le plus large possible.

En effet, si l'on compare à nouveau à la campagne « Octobre Rose », 23 événements ont eu lieu dans le Limousin en 2016 (39) alors qu'il y en a eu 83 pour le Moi(s) sans tabac.

De plus, des événements ont eu lieu dans tous les départements de la région Nouvelle Aquitaine.

Cette diversité se retrouve également dans les locaux qui ont accueilli les événements : des marchés, sur des places, dans des locaux départementaux et des mairies, dans des galeries commerciales, dans un restaurant inter-administratif, dans une foire, dans des centres hospitaliers, des cliniques et des maisons de santé pluridisciplinaires, dans le cadre du Rallye du souffle, lors d'événements sportifs, dans des centres culturels, dans un bureau d'information jeunesse et même dans des maisons d'arrêt.

En plus de la diversité de lieux, il existait également une grande variété de types d'événements : des consultations avec des spécialistes de l'arrêt du tabac, des professionnels spécialisés dans la diététique, l'hypnose, les entretiens motivationnels,... ; des consultations dédiées aux femmes enceintes et à leur entourage, des stands présentant l'événement, le bus promotionnel « Photomaton » de santé publique France, le rallye du souffle, une marche pour l'arrêt du tabac, la création de squares sans tabac ainsi que des conférences.

Par exemple, l'IREPS 87 a animé des stands d'information à la mission locale de Limoges auprès des jeunes et des adultes en situation de précarité les 18, 19 et 21 octobre. Cette action a touché 25 personnes. L'association AddictLim en partenariat avec Limousin Sport Santé et Rando Lim ont proposé le 19 novembre une marche de 6 km sur les bords de Marne. L'objectif était de permettre aux fumeurs de participer à une activité physique pour mieux se rendre compte de l'amélioration de leur santé et la promouvoir. Cette action a touché 25 personnes.

Encore une fois, cette diversité a pu permettre d'intéresser plus de personnes.

Cependant, certains événements ont été peu efficaces avec une mobilisation d'acteurs et d'énergie importante mais des résultats pas toujours à la hauteur(36), ce qui a été le cas par exemple pour les événements « soutien » du 5 novembre à Bordeaux, Poitiers et Limoges où peu de personnes sont venues. Ceci s'explique en partie par le fait qu'elles avaient lieu dans des endroits « isolés », où peu de visiteurs avaient l'opportunité de tomber dessus par hasard, contrairement aux actions ayant eu lieu dans un centre commercial ou lors d'un événement sportif par exemple. Il conviendrait donc pour Moi(s) sans tabac 2017 de revoir ces actions.

A noter qu'il serait probablement bénéfique de mobiliser davantage les acteurs de terrain, afin qu'ils investissent les réseaux sociaux et promeuvent leurs actions (par des photographies des stands, des équipes, des publications Facebook) dans l'objectif de créer « le buzz » et ainsi d'améliorer la communication sur leurs actions (36).

# IV- ENQUÊTE AUPRES DES FUMEURS AYANT ETE EXPOSES AU MOI(S) SANS TABAC EN NOUVELLE-AQUITAINE

---

## 4.1. Introduction

La première édition du Moi(s) sans tabac en France semble avoir eu un grand succès avec ces 180 000 personnes inscrites dont 17 782 en Nouvelle-Aquitaine. La région et ses ambassadeurs AGIR 33 Aquitaine, l'ANPAA Poitou-Charentes et ADDICTLIM, se sont fortement impliqués dans la campagne pour proposer aux fumeurs de Nouvelle-Aquitaine de nombreux événements « déclic » et « soutien », soutenus par une communication efficace en particulier via sa page Facebook, dans le but de les inciter à participer au défi et de les soutenir dans leur challenge.

Néanmoins, inscription au challenge et tentative d'arrêt ne veut pas systématiquement dire arrêt définitif du tabac. L'objectif du Moi(s) sans tabac est donc de permettre au plus grand nombre de fumeurs possible de profiter de l'élan du défi collectif pour se lancer dans une tentative d'arrêt. L'impact en terme de morbi-mortalité est espéré, mais ne sera atteint que si la campagne permet à un nombre conséquent de fumeurs d'arrêter plus tôt que spontanément et sur une durée suffisante, si ce n'est définitivement.

Les résultats du Moi(s) sans tabac, en termes d'arrêts, ne seront donc objectivables qu'avec le baromètre santé prévu en 2017 par Santé Publique France.

En attendant, il est intéressant de se pencher sur les participants pour connaître leur statut vis-à-vis du tabac, leur motivation à prendre part au défi, leur avis sur les aides qui ont pu leur être apportées, et surtout leur réussite dans cet objectif d'arrêt du tabac pendant 30 jours. Il s'agit ainsi de repérer comment les aider au mieux lors des prochains événements.

L'objectif principal est de décrire certaines caractéristiques des participants au Moi(s) sans tabac ayant été exposés aux actions proposées en Nouvelle-Aquitaine.

Les objectifs secondaires sont d'identifier l'impact du Moi(s) sans tabac sur les décisions des participants enquêtés vis-à-vis de l'arrêt du tabac et de faire le point sur leurs questionnements quant à l'arrêt du tabagisme.

## **4.2. Matériel et Méthodes**

### **4.2.1. Le questionnaire**

Un questionnaire, largement inspiré du dossier de tabacologie de Tabac Info Service, a été créé et validé par une équipe d'experts de la NA appartenant au réseau des ambassadeurs et à l'ARS NA.

En plus des données socio-démographiques et du statut tabagique, il incluait des questions spécifiques au Moi(s) sans tabac : inscription au challenge, tentative d'arrêt, participation aux actions, aides utilisées, résultats, confiance, ... La dernière partie concernait les éventuelles questions des participants, la réponse étant libre.

Le questionnaire a été testé chez une vingtaine de personnes, fumeurs ou non, pour en évaluer la lisibilité et la compréhension. Quelles petites modifications ont alors été apportées :

- Ajout de « Avant le Moi(s) sans tabac » pour les deux questions du test de Fagerström ;
- Ajout de « Depuis le Moi(s) sans tabac » et de « une seule réponse » à la question concernant la consommation de cigarettes ;
- Ajout de « plusieurs réponses possibles » à la question concernant les aides mises en place.

Ensuite, les questionnaires ont été mis aux couleurs du Moi(s) sans tabac, puis imprimés le 3 novembre 2016 pour être envoyés aux différents partenaires du Moi(s) sans tabac en Nouvelle Aquitaine. A noter que deux erreurs se sont glissées lors de l'impression avec la disparition des cases à cocher à la question « Pendant le Moi(s) sans tabac, vous vous sentez plus soutenu pour arrêter le tabac. », et le manque du mot « arrêt » dans la rubrique « Quelles questions vous posez-vous sur le tabac et son arrêt ? ». Ces erreurs ont été corrigées dans la version numérique.

La version papier du questionnaire distribué est présentée en annexe 3.

#### 4.2.2. Population étudiée.

La population cible est l'ensemble des participants au défi collectif, inscrits ou pas sur TIS, en NA.

La population de l'étude prévue était représentée par les participants aux événements « soutien » du 5 Novembre 2016, sur Bordeaux, Poitiers et Limoges.

La distribution des questionnaires était donc initialement prévue uniquement lors des événements « soutien » organisés par les ambassadeurs.

Devant la faible fréquentation de ces événements, il a été décidé secondairement d'élargir la distribution du questionnaire aux autres événements « soutien », puis de réaliser une version en ligne du questionnaire, créée sur le site [www.askabox.fr](http://www.askabox.fr) et publiée sur la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle-Aquitaine. Celle-ci a été mise en ligne le 22 novembre 2016, avec une relance le 5 décembre, et les résultats ont été pris en compte jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2017.

Concernant la version à ligne, le questionnaire était identique à deux exceptions près :

- a été ajoutée une question concernant le département de domicile,
- les critères pour obtenir le forfait de 150€ pour la prise en charge des traitements de substitution nicotinique ont été supprimés car ce forfait a été élargi à tous les fumeurs dans l'intervalle.

Critères d'inclusion :

Toute personne fumeuse ou ayant été fumeuse pouvaient être incluse dans l'étude, à la condition d'avoir été exposée à au moins une action du Moi(s) sans tabac organisée par la région Nouvelle-Aquitaine, que ce soit une action « physique » ou une exposition à un contenu digital spécifique de la Nouvelle-Aquitaine (site ou page Facebook).

Critères de non inclusion :

N'ont pas été retenus les mineurs de moins de 16 ans, les personnes ne maîtrisant pas le français le questionnaire n'étant pas traduit, les personnes présentant un handicap ne permettant pas de répondre au questionnaire (physique ou mental).

Critères d'exclusion :

Sont exclus les questionnaires inexploitable pour les questions correspondant aux critères d'inclusion et non inclusion.

#### 4.2.3. Saisie et traitement des données

Les résultats ont été saisis et analysés grâce au logiciel Excel©.

L'existence d'un lien entre l'inscription au challenge et la tentative d'arrêt au début du Moi(s) sans tabac a été étudiée par un test du Chi<sup>2</sup>, de même que l'étude du lien entre l'inscription au challenge, la demande du kit d'arrêt, les aides apportées, le niveau de dépendance et la consommation du tabac au moment de répondre au questionnaire (avec une correction de Yates pour ces trois dernières).

#### 4.2.4. Mesures éthiques et réglementaires

Le questionnaire étant anonyme, l'étude ne comportant aucune intervention et débutant avant la publication du décret de la loi Jardé (16 Novembre 2016), le CPP n'a pas été sollicité.

Une déclaration à la CNIL a été faite et a reçu l'autorisation n°1988477 v 0.

### 4.3. Résultats

Un total de 142 questionnaires a été recueilli (tableau IV), dont 32 personnes n'habitant pas en Nouvelle-Aquitaine, mais ayant été confrontées au moins à la page Facebook Nouvelle Aquitaine du Moi(s) sans tabac. Aucun questionnaire n'a été exclu.

Tableau IV : Répartition des questionnaires selon les modalités de recueil

114 questionnaires obtenus via internet (dont 32 personnes n'habitant pas en NA)	TOTAL de 142 questionnaires
9 réponses lors de l'événement soutien du 5 nov 2016 à Bordeaux	
10 réponses lors de l'événement soutien du 5 nov 2016 à Limoges	
2 réponses lors d'un autre événement soutien à Limoges	
7 réponses lors de l'événement soutien du 5 nov 2016 ou lors d'un autre événement soutien du Moi(s) sans tabac à Poitiers	

#### 4.3.1. Répartition géographique des répondants.

- Aquitaine : 66
- Poitou-Charentes : 24
- Limousin : 20
- Autres : 32 avec 6 habitants en Occitanie, 4 en Ile de France, 3 en Pays de la Loire, 3 en Hauts de France, 3 en Provence Alpes Côte d'Azur, 2 en Auvergne Rhône Alpes, un en Bourgogne Franche Comté, un en Bretagne, un en Normandie, et 7 n'ont rien précisé.

#### 4.3.2. Répartition selon l'âge et le sexe.

- 103 femmes pour 39 hommes
- Âge moyen : 38 ans (+/- 12.32 ans). Le plus jeune avait 17 ans et le plus âgé 73 ans.

#### 4.3.3. Statut socio-professionnel

La plupart des répondeurs étaient salariés ou indépendants (figure 5). Pour les deux personnes ayant répondu « autre », l'un était fonctionnaire et le second n'a pas précisé.

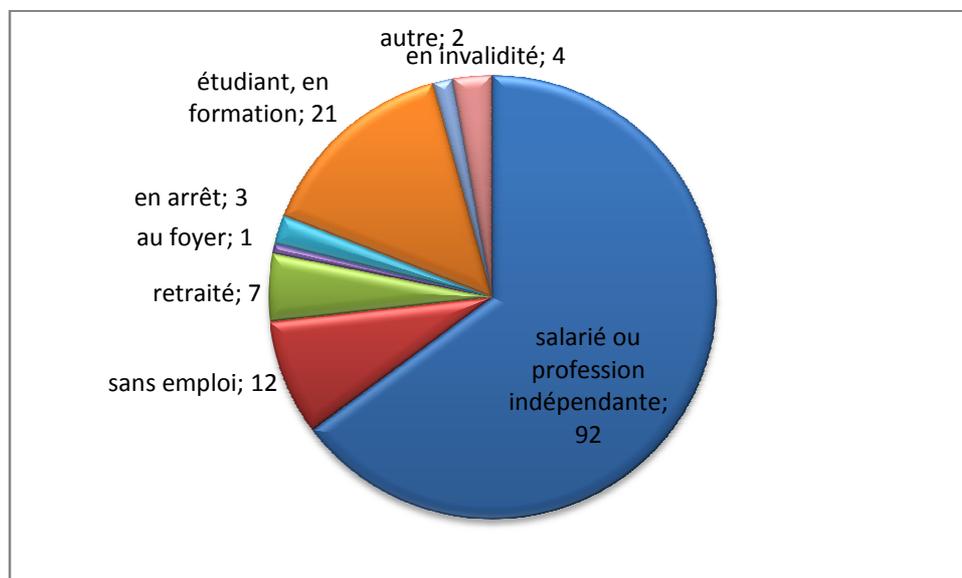


Figure 5 : Profession des participants (n=142).

#### 4.3.4. Statut tabagique

140 des 142 participants ont affirmé avoir déjà fumé du tabac dans leur vie. Les deux personnes ayant répondu « non » ont sûrement fait une erreur car ils ont répondu aux autres questions.

Lors de leur participation, la majorité était en cours d'arrêt (figure 6). A noter que parmi les 34 « anciens fumeurs », 25 ont en fait arrêté au cours du Moi(s) sans tabac. Une personne s'est déclarée « ancien fumeur » alors qu'elle n'avait « que » diminué d'au moins la moitié sa consommation.

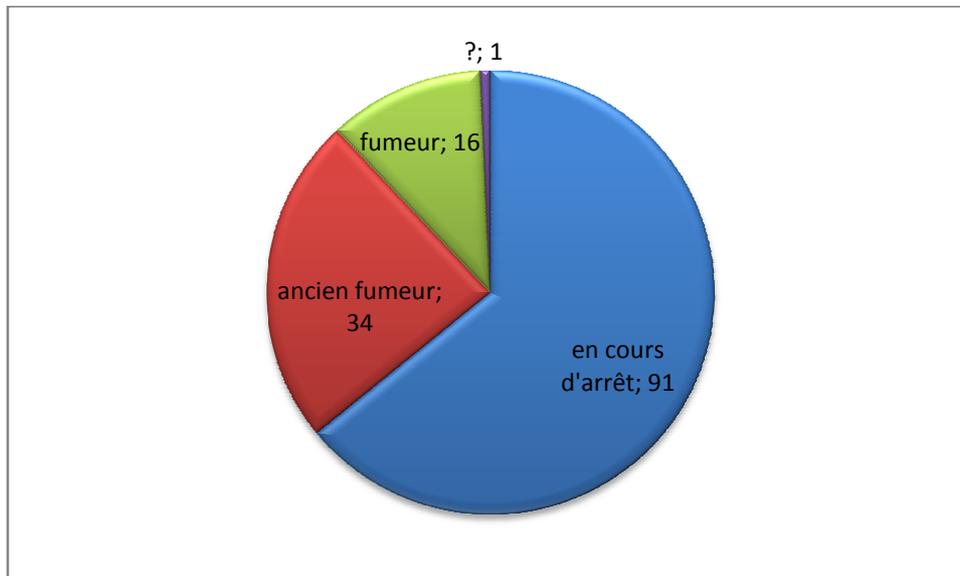


Figure 6 : Statut des participants vis-à-vis du tabagisme (n=142).

#### 4.3.4. Motivation de la participation au questionnaire

- 123 personnes étaient participantes au Moi(s) sans tabac
- 13 personnes répondaient au questionnaire « par curiosité »
- 2 personnes accompagnaient quelqu'un
- 7 personnes ont répondu « autre ». Parmi ces dernières, une était partenaire de l'événement, une a noté « arrêt complet », une a précisé que son envie d'arrêter suivait une hospitalisation et correspondait au Moi(s) sans tabac, et l'une a profité de cet espace pour raconter sa tentative d'arrêt il y a 25 ans et sa rechute. Les trois dernières personnes n'ont rien précisé. A noter que 3 personnes ont répondu par deux réponses à cette question.

#### 4.3.5. Partie « avant le Moi(s) sans tabac »

L'âge moyen d'entrée dans le tabagisme était de 16,5 ans (+/- 3.2), le début le plus précoce étant à 12 ans et le plus tardif à 40 ans. Une personne n'a pas répondu à cette question.

Le nombre maximum de cigarettes fumées par jour était en moyenne de 21 (+/- 8,7), les valeurs s'étendant de 3 à 50 cigarettes. Trois personnes n'ont pas répondu à cette question.

L'heure de la première cigarette était répartie comme montré sur la figure 7, et le nombre de cigarettes fumées par jour avant le Moi(s) sans tabac sur la figure 8.

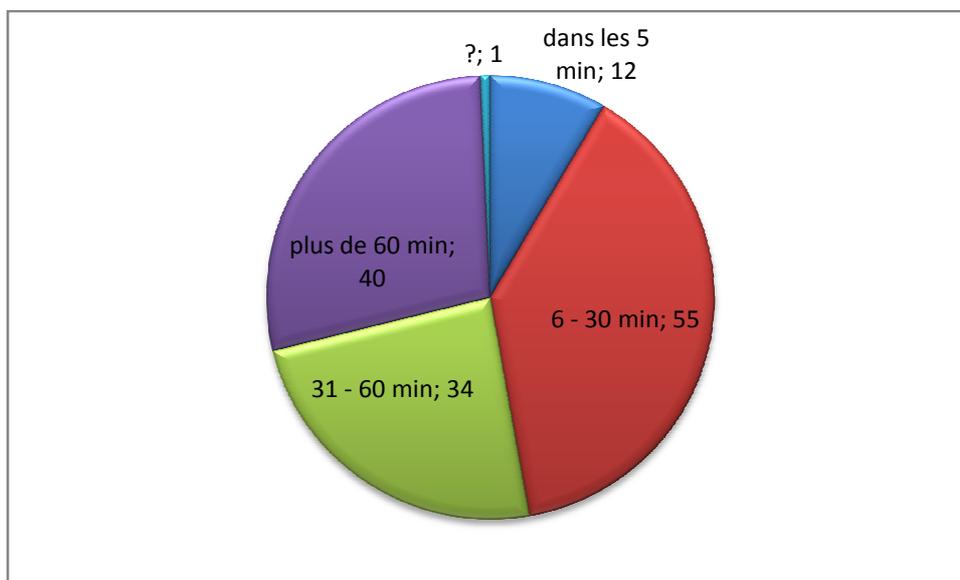


Figure 7 : Délai entre le réveil et la première cigarette chez les participants (n=142).

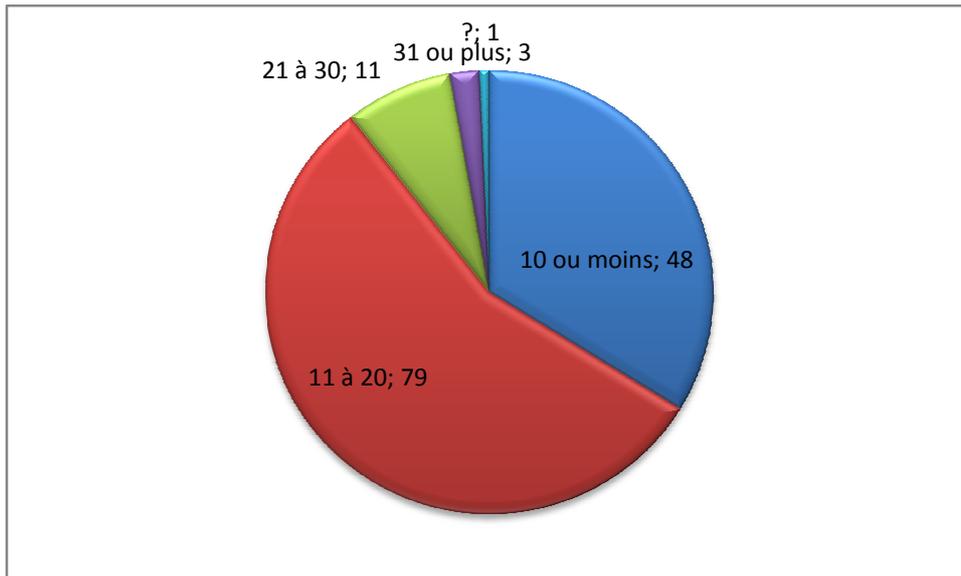


Figure 8 : Nombre de cigarettes fumées par jour avant le Moi(s) sans tabac (n=142).

**Ainsi, selon le test de Fagerström simplifié, 48 personnes n’avaient pas de dépendance à la nicotine, 72 une dépendance modérée, et 20 une forte dépendance.** Pour 2 personnes le test n’a pas pu être réalisé car elles n’avaient pas répondu à une des deux questions précédentes.

Avant le Moi(s) sans tabac, la majorité des participants (90 soit 63,4%) envisageait d’arrêter dans un avenir proche, ce qui équivaut au stade d’intention dans le modèle transthéorique du changement de Prochaska (figure 9). Trente, soit 21,1% étaient au stade de pré-intention donc encore loin, théoriquement, du changement.

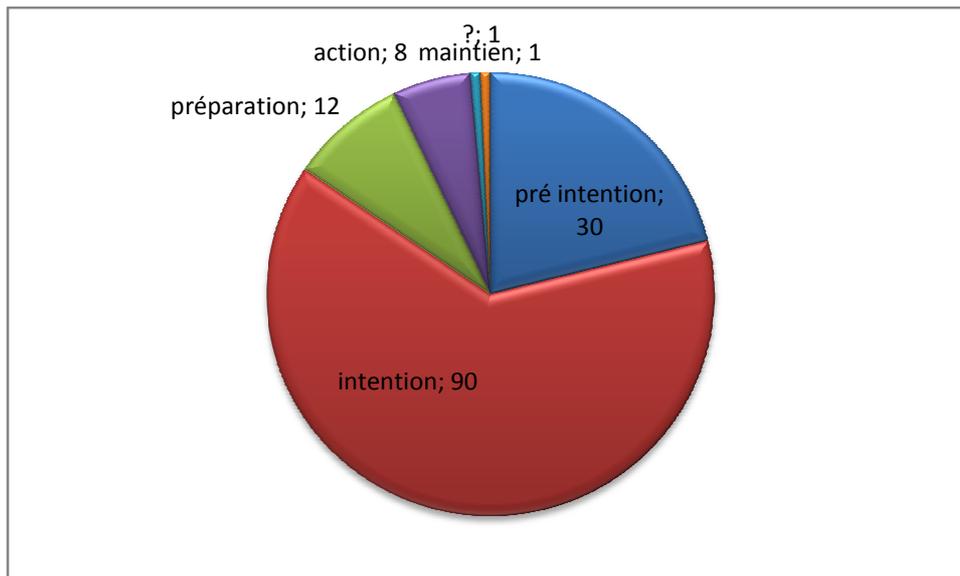
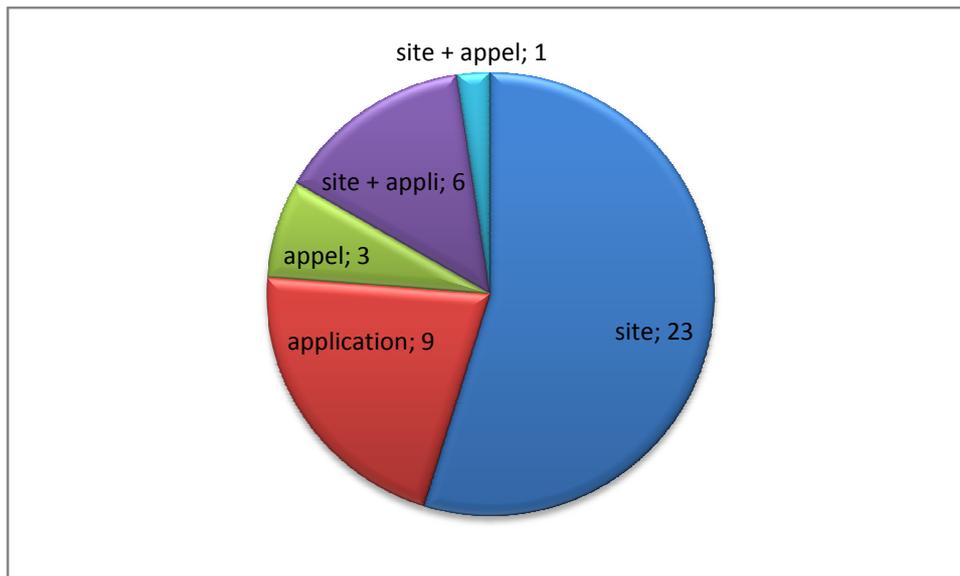


Figure 9 : Stade du changement de Prochaska chez les participants (n=142)

**109 personnes déclaraient avoir déjà essayé d'arrêter pendant au moins 7 jours (76,8%), la plupart (82) entre 1 et 4 fois.**

Avant le Moi(s) sans tabac, 108 personnes connaissent Tabac Info Service (76%), mais seulement 42 d'entre eux l'avaient consulté (39%), avec la répartition site/application/appel téléphonique telle que montrée par la figure 10. A noter que douze personnes avaient coché « non » à la question « Avez-vous consulté Tabac Info Service ? » mais ont répondu à la question « Si oui, par quel moyen ? ». Leur réponse à la première question a donc été changée par « oui ».



**Figure 10 :** Moyens utilisés pour consulter Tabac Info Service par les participants avant le Moi(s) sans Tabac (n=42)

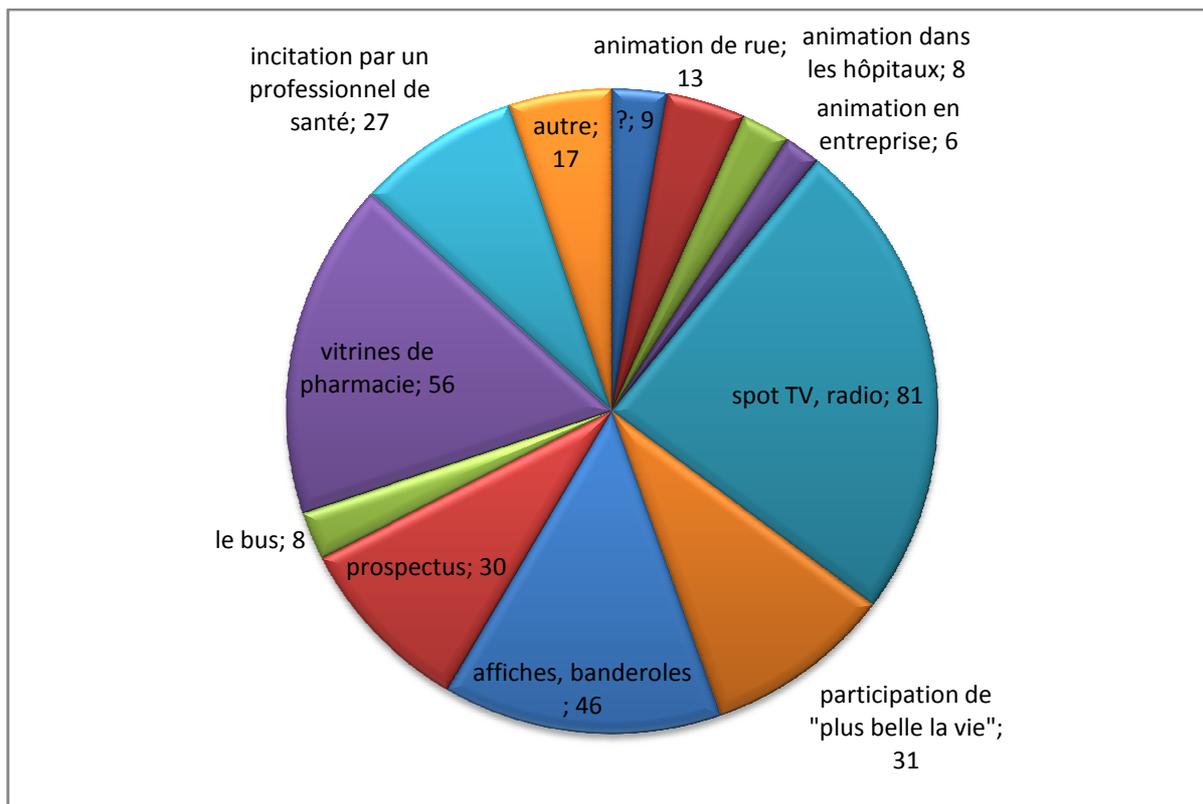
#### 4.3.6. Partie « Dans le cadre du Moi(s) sans tabac »

82 personnes étaient inscrites au challenge Moi(s) sans tabac (62,7%). Parmi les 59 non inscrites, 11 personnes comptaient le faire, et 22 hésitaient encore (une non réponse).

112 personnes s'étaient engagées dans le mois de l'arrêt en essayant d'arrêter (78,9%), contre 27 n'ayant pas tenté l'expérience (3 non répondants).

**Il existait un lien statistiquement significatif entre inscription et tentative d'arrêt ( $p < 0,0001$ ).**

**Les participants ont été confrontés le plus fréquemment aux spots radios et télévisés, aux vitrines de pharmacie et aux affiches et banderoles (figure 11).**

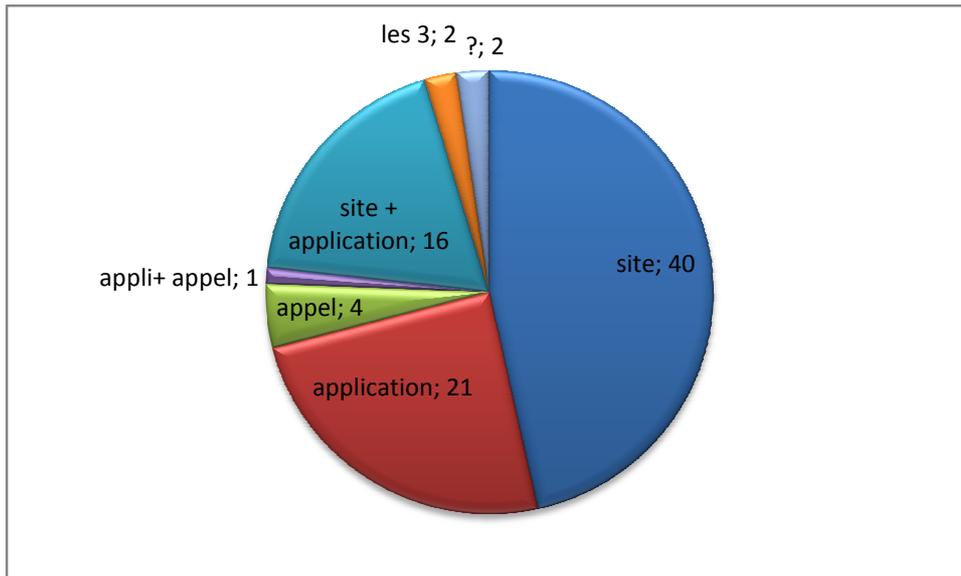


**Figure 11 :** Actions auxquelles les participants ont été exposés pendant le Moi(s) sans tabac (n= 142, plusieurs réponses possibles)

A noter que pour les 17 personnes ayant répondu « autre », deux personnes ont précisé « par internet », deux « Facebook », un « réseaux sociaux », un « stand au lycée », un « kit pharmacie », un « cardiologue », une « incitation par un proche », une « amie », et un « mail ».

Ces actions ont incité 88 personnes à s’engager dans le défi (62%), et 29 ont « peut-être » été influencées (20%). Vingt personnes ne pensaient pas avoir été incitées par celles-ci (5 non réponses).

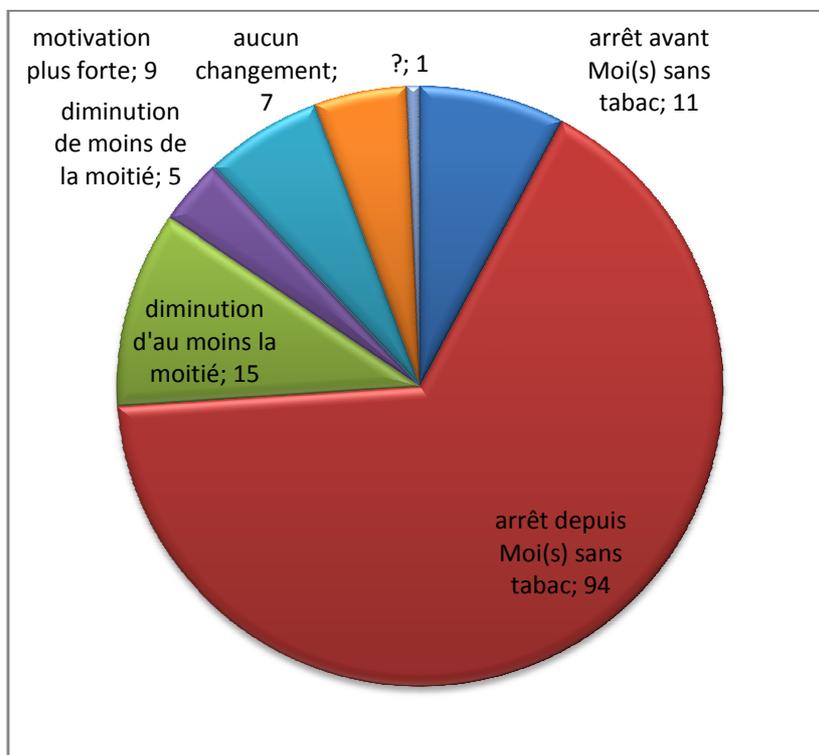
Depuis le Moi(s) sans tabac, 131 personnes connaissaient Tabac Info Service (92,3%) et 86 personnes l’avaient consulté (60,6%), avec la répartition site/application/appel téléphonique telle que montrée par la figure 12. A noter que deux personnes avaient coché « non » à la question « Avez-vous consulté Tabac Info Service ? » mais ont répondu à la question « Si oui, par quel moyen ? ». Leur réponse à la première question a donc été changée par « oui ».



**Figure 12 :** Moyens utilisés pour consulter Tabac Info Service par les participants depuis le Moi(s) sans Tabac (n=86).

**100 personnes avaient demandé un kit d'aide à l'arrêt (70%).**

La majorité des participants avait arrêté sa consommation de tabac depuis Moi(s) sans tabac (66,2%), ou au moins diminué de moitié celle-ci (figure 13).



**Figure 13 :** Evolution de la consommation de tabac depuis le Moi(s) sans tabac (n=142).

Il existait un lien statistiquement significatif entre inscription au challenge et arrêt du tabac depuis Moi(s) sans tabac ou diminution de plus de la moitié de sa consommation ( $p=0,001$ ).

Les personnes ayant demandé un kit d'aide à l'arrêt ont plus réussi à diminuer leur consommation d'au moins la moitié voire d'arrêter complètement par rapport à celles ne l'ayant pas demandé ( $p=0,002$ ).

Il n'existait pas de lien statistiquement significatif entre niveau de dépendance (pas de dépendance vs forte dépendance) et diminution d'au moins la moitié de la consommation de tabac ( $p=0,9$ ).

56 participants déclaraient n'utiliser aucune aide dans leur tentative d'arrêt (39,4%). Cependant, 8 d'entre eux ont coché une autre réponse associée. Le reste des aides était réparti comme le montre la figure 14. A noter que 47 des 100 personnes ayant demandé le kit d'arrêt n'ont pas déclaré avoir été aidées par celui-ci.

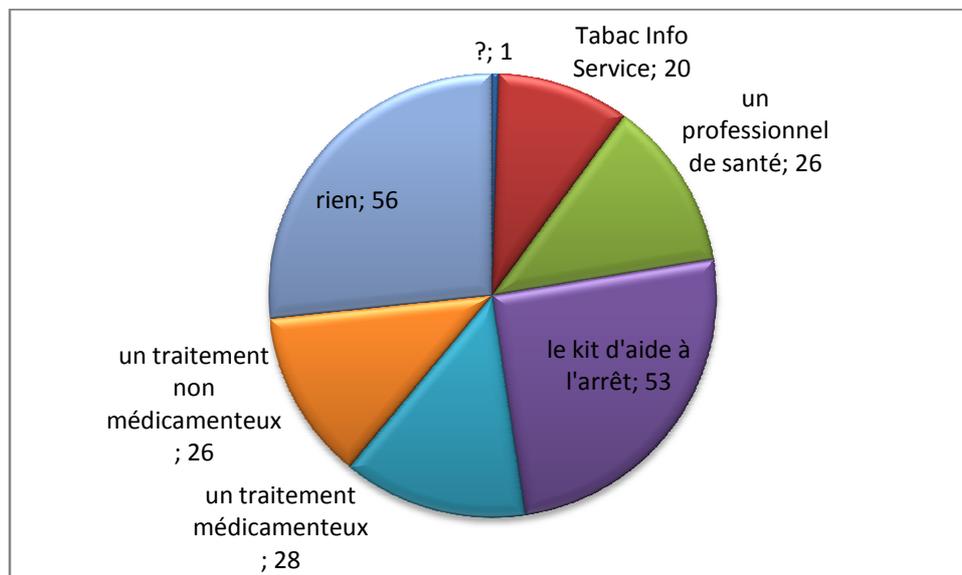


Figure 14 : Aides utilisées par les participants pour arrêter le tabac (n=142, plusieurs réponses possibles).

**Les participants ayant bénéficié d'au moins deux aides pour arrêter de fumer ont plus déclaré avoir arrêté complètement ou au moins diminué de moitié leur consommation de tabac (p=0,040).**

98 des 137 personnes ayant répondu à la question avaient une confiance supérieure ou égale à 7 sur 10 dans leur capacité à réussir leur arrêt (71,5%).

Une grande majorité de participants pensait que le fait d'arrêter de fumer pendant le Moi(s) sans tabac était un défi personnel stimulant. Ce résultat positif était moins net sur l'aide apportée par le fait qu'une ou plusieurs personnes aient décidé d'arrêter en même temps et sur le sentiment d'être plus soutenu pendant le Moi(s) sans tabac, mais restait tout de même très bien perçu (tableau V).

Tableau V: Proportion de participants pensant que : (n=142)

	<b>Tout à fait d'accord</b>	<b>D'accord</b>	<b>Pas d'accord</b>	<b>Pas du tout d'accord</b>	<b>?</b>
<b>Le Mois sans tabac est un défi personnel stimulant</b>	104	33	3	1	1
<b>Le fait qu'une ou plusieurs personnes aient décidé d'arrêter en même temps qu'eux les aide dans leur arrêt</b>	78	39	15	10	0
<b>Pendant le Moi(s) sans tabac, ils se sentent plus soutenus pour arrêter le tabac</b>	70	39	12	7	14

#### 4.3.7. Les questions des participants (réponse libre)

36 personnes ont utilisé l'espace libre laissé à disposition pour poser des questions ou faire des remarques. Leur questionnement était divers.

### ***L'aide à l'arrêt du tabac***

- La recherche de spécialistes : « *acupuncteur spécialisé à Bordeaux* »
- L'utilisation des traitements de substitution nicotinique :
  - « *Que faire pour diminuer les substituts à la nicotine ?* »
  - « *J'hésite à utiliser des substituts nicotiniques (notamment nicotine dans la vape) car j'ai peur de conserver une addiction à la nicotine, je suis mal informée sur le bon/mauvais usage de la nicotine.* »
  - « *Est-ce qu'après l'arrêt des patchs, ça va bien se passer ???? Car là je suis à 14mg depuis un mois, le deuxième mois je pense le faire à 14mg aussi et le troisième mois à 7mg ????* »
  - « *Aide efficace au niveau de la dépendance. Aide à la motivation pour arrêter. Exemples solutions entreprises. [...] Méthode par hypnose.* »
- Des techniques pour tenir dans certaines situations : « *que faire pour résister lorsque je suis en soirée* »

### ***Effets indésirables de l'arrêt du tabac***

- La prise de poids :
  - « *Prise poids ?* »
  - « *Je vais prendre beaucoup de poids* »
  - « *Que faire pour ne pas grossir ?* »
  - « *J'ai peur de prendre du poids* »
- Le stress :
  - « *gestion du stress* »
  - « *Jeudi ça fera un mois que j'ai arrêté. Je n'étais pas une grosse fumeuse. Est ce que c'est normal avec aide de patch pendant 2 semaines que je sois toujours stressée ?* »

- Les troubles du sommeil :
  - *« J'ignorais que l'arrêt pouvait provoquer des insomnies... les fois précédentes de tentative n'avaient pas été aussi difficiles. »*
  - *« Troubles du sommeil ? »*
  - *« Combien de temps vont durer les dérèglements du sommeil et une certaine fatigue générale ? »*
  - *« Difficulté d'endormissement »*
- Les symptômes généraux :
  - *« L'unique chose qui m'empêche d'arrêter définitivement pour le moment sont les boules au ventre que l'arrêt entraîne. J'aimerais ne plus les avoir. »*
  - *« Pourquoi est-ce que j'ai des sortes de 'bourdonnements' »*
  - *« Je suis heureuse de ne plus fumer depuis un mois et 4 jours. Mais combien de temps ce vide, cette tristesse, cette envie de rien que je ressens vont durer ? [...] Le matin petit moral. »*
  - *« Pourquoi est-on malade (nez gorge) quand on arrête de fumer ? »*

### **Les autres questions**

- Le coût de l'arrêt :
  - *« Pour les petits budgets difficile d'avancer même si remboursé à hauteur de 150€. Ma dépense en novembre 98€. »*
  - *« Economie »*
- L'évolution suite à l'arrêt du tabagisme :
  - Concernant la respiration et la reprise du sport : *« Est-il conseillé de se faire suivre par un médecin et faire un test à l'effort avant la reprise de toute activité sportive ? »*
  - *« A quand ressent-on les effets définitifs de l'arrêt sur les poumons ? Comment est-il possible d'y arriver en reprenant le sport ? »*
  - Concernant l'amélioration globale de santé : *« Résultats des bienfaits retrouvés »*

- Leur capacité à tenir bon :
  - « Est-ce que je vais tenir ? »
  - « Est-ce que je vais reprendre un jour ? »
  - « Vais-je continuer l'arrêt du tabac après le Mois sans tabac ?? »
  - « Vais-je tenir le coup et ne pas refumer ? »
  - « J'aimerais savoir s'il était possible d'arrêter mais de temps en temps fumer un cigare ou cigarette (occasions rares et ponctuelles) sans nécessairement replonger dans une addiction. »
  - « Vais-je tenir ? »
  - « Au bout de combien de temps je peux dire que je suis une non fumeuse... ».
- La disparition du manque :
  - « Au bout de combien de temps l'envie de fumer disparaît-elle ? »
  - « L'envie de fumer passera t elle ? ».

### **Remarques**

Finalement, certains participants ont profité de cette espace libre pour faire des remarques diverses :

- « Je ne fais que constater le bienfait chaque jour. Pourquoi ne pas continuer un peu le suivi après un mois. Je trouve que trois mois est une période difficile »
- « J'espère que grâce au Mois sans tabac je ne toucherai plus une cigarette et de toute façon je suis motivée »
- « J'ai trouvé également qu'il y avait une forte mobilisation de « Moi(s) sans tabac » durant le Mois d'octobre, mais ensuite plus rien à part les réseaux... et encore... j'ai trouvé ça dommage ! »
- « Pourquoi ne pas faire des cigarettes sans addiction ? »

## 4.4. Discussion

### 4.4.1. Forces et faiblesses de l'étude

**Cent quarante deux personnes ont participé à cette étude.** Ce chiffre est très faible comparé aux 17 782 inscrits au challenge en Nouvelle-Aquitaine. Cela s'explique par la participation peu nombreuse aux événements « soutien » du 5 novembre 2016, pendant lesquels les questionnaires étaient censés être distribués exclusivement.

La décision d'étendre la distribution a donc été prise tardivement, ce qui a diminué le nombre de personnes ayant pu avoir accès au questionnaire. Il en est de même pour la version digitale, mise en ligne le 22 novembre soit 8 jours seulement avant la fin du Moi(s) sans tabac. En effet, bien que les résultats des questionnaires aient été pris en compte jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2017, la très grande majorité des réponses ont été obtenues fin novembre.

**Les réponses au questionnaire proviennent, pour 80% d'entre elles, de la version en ligne.**

Cela provoque un biais de sélection puisque les personnes n'ayant pas accès à internet ou n'étant pas inscrites sur Facebook (personnes âgées, défavorisées, ...) n'ont pas pu y avoir accès par cette voie.

Un autre biais vient du fait que les personnes ayant répondu au questionnaire sont certainement celles qui étaient le plus impliquées dans le challenge, puisqu'elles ont d'une part participé à des événements « soutien » ou visité la page Facebook du Moi(s) sans tabac, et d'autre part elles ont décidé de participer à l'étude. Ce biais est d'autant plus marqué chez les personnes ayant répondu via internet car, contrairement aux autres, personne ne les a incité personnellement à répondre.

Les deux erreurs à l'impression du questionnaire (l'absence des cases à cocher à la question « Pendant le Moi(s) sans tabac, vous vous sentez plus soutenu pour arrêter le tabac » et le manque du mot « arrêt » dans la rubrique « Quelles questions vous posez vous sur le tabac et son arrêt ? ») sont probablement la raison du grand nombre de non réponses à ces questions sur la version papier qui représente 19,7% des réponses. Les résultats de celles-ci sont donc moins significatifs.

#### 4.4.2. Principaux résultats

**Cette étude a inclus plus d'Aquitains** (60%) que de personnes habitant dans le Poitou-Charentes ou dans le Limousin. Néanmoins, cela reste logique car il y a plus d'habitants dans cette ancienne région (57%) que dans les deux autres.

**Plus de femmes ont répondu aux questionnaires** alors que la prévalence du tabagisme en France est plus élevée chez les hommes (32,3% en 2014) que chez les femmes (24,3%) (4). Cela peut s'expliquer par le fait que les femmes sont plus attentives à leur santé que les hommes (73% vs 64% dans une étude réalisée en 2012 par le groupe pasteur mutualité(34)). Les endroits dans lesquels ont eu lieu les événements « déclic » et « soutien » peuvent également avoir influencé cette tendance, car étant pour certains plus fréquentés par des femmes (marchés, centres commerciaux). De plus, les femmes utilisent plus Facebook (77%) que les hommes (66%) (41) et ont donc plus de chance d'être tombées sur le questionnaire via la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle Aquitaine.

**Lors de leur réponse au questionnaire, 88% des personnes interrogées étaient « ancien fumeur » ou « en cours d'arrêt ».** Parmi les anciens fumeurs, 25 personnes avaient en fait arrêté pendant le Moi(s) sans tabac et se considéraient déjà « ancien fumeur », soulignant leur croyance en un arrêt définitif. Ces chiffres semblent souligner la très bonne efficacité de la campagne, malgré les biais importants de notre étude, le fait d'avoir réussi leur tentative d'arrêt ayant peut-être motivé les personnes à répondre plus au questionnaire que ceux ayant eu plus de difficultés. Il est également possible que certaines personnes aient surestimé leur réussite. C'est par exemple le cas d'une personne ayant coché « ancien

fumeur » alors qu'il a déclaré plus loin avoir simplement « diminué d'au moins la moitié sa consommation de tabac »...

L'âge moyen de début du tabagisme dans cette étude est de 16,5 ans, ce qui est comparable à celui de l'ensemble des fumeurs en France qui est de 16,4 ans (42). Cette validation externe est en faveur de la représentativité de notre population, à ce niveau.

**Avant le Moi(s) sans tabac, 71,8% des participants envisageait d'arrêter le tabac dans un avenir proche, voire même avec une date arrêtée.** Ce nombre était bien plus élevé que dans la population générale où 59,5% des fumeurs réguliers ont envie d'arrêter le tabac (43). Ceci renforce l'hypothèse que les participants de cette étude étaient plus impliqués dans leur arrêt.

Malgré ce taux important, moins de 10% d'entre eux avait pris leur décision. Cependant, 112 personnes se sont engagées dans le Mois sans Tabac en essayant d'arrêter. **Le Moi(s) sans tabac a donc été un élément déclencheur de passage du stade d'intention à la préparation et à l'action** selon le modèle de Prochaska.

**Cette tendance est même plus nette chez les personnes inscrites au défi, de façon très significative ( $p < 0.0001$ ).** Ceci peut s'expliquer par une motivation plus grande ayant poussé les challengeurs à plus s'impliquer dans leur tentative, mais également par une plus grande aide apportée et un soutien plus important que ce soit de la part de Tabac Info Service ou des autres participants et de l'entourage. Cette hypothèse est étayée par le fait que les participants ayant demandé un kit d'aide à l'arrêt ont mieux réussi leur tentative d'arrêt, tout comme ceux ayant bénéficié d'au moins deux aides à l'arrêt, également de façon significative.

**Cependant, près de 50% des personnes ayant demandé un kit d'aide à l'arrêt n'ont pas déclaré avoir été aidé par celui-ci dans leur tentative.** Une hypothèse pour l'expliquer serait de penser que l'aide apportée dans le kit était redondante avec celle qu'ils pouvaient obtenir par un autre moyen (le site de Tabac Info Service par exemple). Il se pourrait également que le contenu ne soit pas adapté à tout le monde. On pourrait par exemple y ajouter plus d'informations pouvant répondre aux principales questions que se posent les participants comme des dépliants sur la prise de poids ou les troubles du sommeil ; ou encore

personnaliser les kits par région en y ajoutant la liste des tabacologues. En effet, la région a proposé ses propres outils, comme une carte postale avec les ressources pour être aidé, ou un annuaire en ligne, mais les personnes en ayant besoin n'ont peut-être pas eu les informations et l'accès à ces outils.

A noter que **le nombre de personnes ayant essayé d'arrêter en novembre est supérieur au nombre de personnes déclarant s'être inscrit au challenge**, ce qui souligne à nouveau que l'impact du Moi(s) sans tabac ne peut se limiter au nombre d'inscrits au challenge. Ceci a d'ailleurs été observé lors de Stoptober en Angleterre, avec environ 200 000 inscrits et 350 000 tentatives d'arrêt (17).

**Le Moi(s) sans tabac a permis à 23 participants de connaître Tabac Info Service, mais surtout a incité 44 d'entre ceux qui ne l'avaient jamais consulté à le faire**, que ce soit via le site, l'application ou par un appel téléphonique. Or, l'efficacité de Tabac Info Service est connue puisque 22% des bénéficiaires d'au moins un entretien téléphonique avec un tabacologue de Tabac Info Service est non fumeur six mois après son entretien (37). Une étude est en cours pour évaluer l'efficacité du nouveau programme d'arrêt e-'Tabac Info Service'(44). A noter que la modification des réponses pour les personnes ayant noté n'avoir jamais consulté « Tabac Info Service » alors qu'ils avaient ensuite spécifié un moyen de consultation a pu altérer la qualité de ce résultat. Néanmoins, ces réponses ont été beaucoup plus modifiées pour la question « avant le Moi(s) sans tabac » (12 fois) comparée à celle pour « après le Moi(s) sans tabac » (2 fois). Le risque est donc plus à la sous-estimation de l'amélioration de la consultation de Tabac Info Service que l'inverse.

**La réussite des challengeurs n'a pas été influencée par leur degré de dépendance à la nicotine.** Ce résultat souligne donc que l'aide motivationnelle du Moi(s) sans tabac semble également adaptée pour les personnes ayant une dépendance forte. Une des hypothèses pour l'expliquer est l'amélioration du remboursement des traitements de substitution nicotinique avec l'extension du forfait de 150€ pour tous les fumeurs. D'autres hypothèses sont que les patients qui se sont engagés étaient les plus avancés dans leur processus de changement, avaient tiré une expérience de leurs tentatives antérieures, étaient les plus adhérents à l'aspect « challenge collectif », par exemple. Mais, de fait, ceci légitime ce type

de campagne pour une population très variée de fumeurs, quel que soit le niveau de la dépendance.

**Les participants avaient une très bonne confiance dans leur capacité à parvenir à arrêter de fumer.** Ceci est un critère très important puisque la confiance en ses chances de réussite est une des deux composantes de la motivation au changement, avec l'importance que la personne accorde au fait d'arrêter de fumer (45). De plus, pour les personnes qui avaient déjà arrêté de fumer, cela est de très bonne augure pour un arrêt durable, d'autant plus que la plupart d'entre eux ont répondu aux questionnaires alors que les 30 jours du Moi(s) sans tabac étaient déjà finis, ils avaient donc 5 fois plus de chance d'y parvenir(14).

Concernant le succès du Moi(s) sans tabac, il semble que ce soit **le côté « défi personnel » qui ait le plus séduit les participants**, même si le fait qu'une ou plusieurs personnes arrêtent en même temps qu'eux et le soutien conséquent soient aussi très importants dans leur esprit. La réponse concernant le soutien est néanmoins plus discutable car 14 personnes n'ont pas répondu devant l'absence de cases à cocher suite à l'erreur d'impression des questionnaires.

A propos des questions des participants, elles sont finalement assez attendues et la plupart des réponses se trouvent sur le site de Tabac Info Service. On y trouve les coordonnées des tabacologues dans toute la France, souvent obsolètes malheureusement, mais pas celles des acupuncteurs spécialisés dans l'arrêt du tabac, ou des spécialistes en hypnose. Des informations sur les traitements par substitution nicotinique y sont disponibles, ainsi que des astuces pour résister aux envies de fumer. Sont également abordés là les thèmes de la prise de poids, de la gestion du stress et de la déprime, des troubles du sommeil et des problèmes ORL. Concernant le coût de l'arrêt, il est à contrebalancer avec les économies faites par la disparition du budget cigarettes, calculable sur ce même site. On y trouve également toutes les informations sur les bénéfices attendus suite à l'arrêt du tabac ainsi que leur délai d'apparition, celui de la disparition de l'envie de fumer, ainsi que le risque de rechute.

## V- CONCLUSION ET PERSPECTIVES

---

Le moi(s) sans tabac a eu un franc succès en Nouvelle-Aquitaine, avec un nombre d'inscrits importants de 17 782, soit une des toutes meilleures participations en France.

L'impact du Moi(s) sans tabac a très probablement été beaucoup plus important que le nombre d'inscrits au challenge, en étant un véritable déclic à la décision d'arrêt.

Plusieurs indices nous y font penser : tout d'abord le nombre de demandes de kit d'aide à l'arrêt, 3,4 fois supérieur à celui des inscrits ; ensuite les 1,3 millions de visites sur le site de Tabac Info Service ; enfin, l'étude sur le profil des challengeurs du Moi(s) sans tabac a retrouvé un nombre de personnes ayant essayé d'arrêter en novembre plus élevé que celui des personnes ayant déclaré s'être inscrit au défi. Pour avoir les chiffres exacts, il faudra attendre le prochain baromètre santé de Santé Publique France prévu en 2017. Nous savons d'ores et déjà, grâce à l'observatoire français des drogues et des toxicomanies, que la vente de cigarettes a baissé de 3,1% en novembre 2016 par rapport à novembre 2015 (46). Cependant, ce chiffre doit être interprété avec précaution car novembre 2015 avait vu une augmentation sensible de la vente de cigarettes.

La page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle-Aquitaine a été très populaire : l'audience totale était de 340 835 utilisateurs uniques. La région a été une des premières à lancer une page Facebook. Elle a été alimentée quasi quotidiennement dès le départ avec la publication des dates de tous les événements « déclic » et « soutien » prévus dans la région. En novembre, un message de soutien ou de conseil était posté chaque jour. Les remontées ont été très positives, surtout concernant le format « GIF ». Depuis la fin du Moi(s) sans tabac, la page continue d'être alimentée pour ne pas perdre ses abonnés et ainsi apparaître plus facilement dans le moteur de recherche Facebook (44).

Le site internet a été moins fréquenté mais garde une utilité pour présenter les outils, les liens utiles, ... ce qui n'est pas possible sur la page Facebook. De plus, son coût est très raisonnable.

L'ARS Nouvelle-Aquitaine et les ambassadeurs AGIR 33 Aquitaine, ADDICTLIM et l'ANPAA Poitou-Charentes, ainsi que leurs multiples partenaires ont pu organiser de très nombreuses actions « déclic » puis « soutien », réparties sur tout le territoire. Cependant, une participante de l'étude sur le profil des challengeurs du Moi(s) sans tabac a regretté la chute de la mobilisation après l'événement.

Les événements « déclic » et « soutien » ont eu lieu dans des endroits très divers tels que des marchés, des galeries commerciales, des centres hospitaliers, des locaux départementaux, des événements sportifs, ... Cette diversité a permis de toucher un maximum de fumeurs, d'autant plus si les personnes ne s'y rendaient pas uniquement pour l'événement « Moi(s) sans tabac ». Comme nous l'a dit un « ambassadeur », *« si les personnes évitent notre stand c'est qu'elles nous ont vus... »* En effet, la fréquentation n'a pas toujours été à la hauteur des attentes. Il semblerait que plus de femmes aient été exposées à ces actions.

Malgré la faible puissance de l'étude, parmi les participants au challenge Moi(s) sans tabac, inscrits ou non sur Tabac Info Service, le succès semblait au rendez-vous puisque près de 90% d'entre eux étaient « en cours d'arrêt », voire « ancien fumeur », témoignant d'une croyance en un arrêt définitif. De plus, ils avaient une très bonne confiance dans leur capacité à parvenir à arrêter de fumer. Il ne semblait pas y avoir de différence dans leur réussite entre les fumeurs non dépendants à la nicotine et ceux ayant une grande dépendance. **Plus les personnes étaient impliquées dans le challenge, c'est-à-dire étaient inscrites sur TIS, avaient demandé un kit d'arrêt, avaient bénéficié d'aides, plus elles avaient arrêté, ceci de façon hautement significative.**

En conclusion, le succès de la première édition du Moi(s) sans tabac organisée en France en novembre 2016 ne pourra être confirmé définitivement que lors du prochain baromètre santé de Santé Publique France prévu en 2017. Néanmoins, les nombreux indices laissant croire à une réussite permettent d'ores et déjà de prévoir de renouveler cet événement annuellement, tout comme l'ont fait tous les pays ayant tenté l'expérience, avec en premier lieu l'Angleterre.

Pour la prochaine édition française, certains points pourront être discutés pour en améliorer l'efficacité avec notamment :

- l'amélioration de la communication sur les événements avec la mise en place d'un lien sur le site de Tabac Info Service vers la page Facebook du Moi(s) sans tabac pour la NA, une augmentation des publications de la part des acteurs de terrains, une plus grande campagne d'affichage sur les dates des événements.
- une réflexion sur le contenu du kit d'aide à l'arrêt avec ajout de documents sur les principales questions que se posent les fumeurs qui veulent arrêter leur consommation du tabac ;
- pour les événements « déclic » et « soutien », favoriser les lieux où les gens se rendent pour autre chose que le mois sans tabac, dans le but de toucher le plus de monde, et choisir des endroits où il y a également une population masculine ;
- en plus de la participation, il pourrait être intéressant d'insister sur l'inscription au challenge, peut-être source d'une meilleure réussite ;
- pour la même raison, insister sur l'importance des aides apportées dans le cadre du challenge ;
- concernant la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle Aquitaine, favoriser les formats « GIF » très plébiscités par le public ;
- et finalement, prévoir une évaluation directement sur le maximum d'événements et sur la page Facebook du Moi(s) sans tabac Nouvelle-Aquitaine, pour une meilleure représentativité des participants et une étude beaucoup plus puissante de l'efficacité du Moi(s) sans tabac.

## VI- BIBLIOGRAPHIE

---

- 1) HAS. Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. 2014 Oct.
- 2) Fréour P. La mortalité due au tabac est largement sous-estimée. 2015 Mars 2. [En ligne] Disponible sur : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/03/02/23464-mortalite-due-tabac-est-largement-sous-estimee> (Page consultée le 17/07/17)
- 3) Santé Publique France. Pour inciter les fumeurs à arrêter, Marisol Touraine lance Moi(s) sans tabac, le premier défi de santé publique grandeur nature jamais organisé en France. 2016 Oct 6. [En ligne] Disponible sur : <http://www.santepubliquefrance.fr/Accueil-Presses/Tous-les-communiqués/Pour-inciter-les-fumeurs-a-arreter-Marisol-Touraine-lance-Moi-s-sans-tabac-le-premier-defi-de-sante-publique-grandeur-nature-jamais-organise-en-France> (page consultée le 23/05/2017)
- 4) Guignard R, Beck F, Wilquin JL, Andler R, Nguyen-Thanh V, Richard JB, et al. La consommation de tabac en France et son évolution : résultats du baromètre santé 2014. Bull EpidemiolHebd. 2015;(17-18) :281-8.
- 5) Meffre A. Loi de 1976 contre le tabagisme. 2013 Dec 20. [En ligne] Disponible sur : <https://blogs.mediapart.fr/amelie-meffre/blog/300314/loi-de-1976-contre-le-tabagisme> (page consultée le 23/05/2017)
- 6) Loi 76-616 9 juillet 1976. 1976 Juil 10. [En ligne] Disponible sur : <http://dnf.asso.fr/Loi-Veil.html> (page consultée le 10/03/2017)
- 7) Santé Publique France. La législation antitabac en France. 2012 Avril 15. [En ligne] Disponible sur : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/tabac/legislation.asp> (page consultée le 10/03/2017)
- 8) Loi n° 91-32 du 1<sup>er</sup> janvier 1991 relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme. 1991 Janv 12. [En ligne] Disponible sur : <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000344577&dateTexte=&categorieLien=id> (page consultée le 10/03/2017)

- 9) INSEE. Consommation de tabac : la baisse s'est accentuée depuis 2003. 2006 Déc 1. [En ligne] Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1280751#titre-bloc-4> (page consultée le 17/07/2017).
- 10) Décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006 fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif. 2006 Nov 16. [En ligne] Disponible sur : <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000818309&dateTexte=&categorieLien=id> (Page consultée le 10/03/2017)
- 11) Perriot J, Llorca PM, Boussiron D, Schwan R. Tabacologie et sevrage tabagique. Pathologie Sciences Formation.2003. 37-38.
- 12) Ministère des affaires sociales de la santé et des droits des femmes. Programme National de Réduction du Tabagisme. 2014 Sept 25.
- 13) L'Assurance Maladie. L'arrêt du tabac. 2017 Fev 16. [En ligne] Disponible sur : [http://www.ameli.fr/assures/prevention-sante/l-arret-du-tabac\\_loire.php](http://www.ameli.fr/assures/prevention-sante/l-arret-du-tabac_loire.php) (page consultée le 10/03/2017)
- 14) Brown J, Kotz D, Michie S, Stapleton J, Walmsley M, West R. How effective and cost-effective was the national mass media smoking cessation campaign 'Stoptober'? Drug Alcohol Depend. 2014 Fev 1;135(100):52-58.
- 15) Gosling P et al. Psychologie sociale. 2009 Août :p51.
- 16) Santé Publique France. Lutte contre le tabagisme : « Stoptober », un exemple à suivre. 2014 Dec. [En ligne] Disponible sur : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/equilibre/numeros/110/edito.asp> (Page consultée le 23/05/2017)
- 17) Fenton. Stoptober : une campagne d'aide à l'arrêt du tabac en Angleterre. Bull EpidémiolHebd. 2016 ;(30-31) :499-502.
- 18) OCDE. Etudes économiques de l'OCDE : Nouvelle Zélande 2015. 2016 Mars 2 : p 146.
- 19) Action on Smoking and Health (ASH) New Zealand. Stoptober NZ 2014. 2014.
- 20) Association Suisse pour la prévention du tabagisme. Concours pour arrêter de fumer. [En ligne] Disponible sur : <https://www.rauchstopp.ch/index.php/fr/concours-pour-arreter-de-fumer> (Page consultée le 25/04/17)

- 21) CIPRET-Vaud. Concours pour arrêter de fumer. 2016 Aout 26. [En ligne] Disponible sur : <http://www.cipretvaud.ch/concours-pour-arreter-de-fumer-2016/> (Page consultée le 25/04/17).
- 22) Ministère des affaires sociales et de la santé. Dossier de presse Moi(s) sans tabac : un défi collectif pour arrêter de fumer. 2016 Oct 6.
- 23) Santé Publique France. Appel à projets “Moi(s) sans tabac”. 2016 Mars 1. [En ligne] Disponible sur : [http://inpes.santepubliquefrance.fr/appels\\_projets/2016/01-moi-sans-tabac.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/appels_projets/2016/01-moi-sans-tabac.asp) (page consultée le 25/05/2017)
- 24) Institut national du cancer. Objectif 10 : lancer le programme national de réduction du tabagisme. 2014 juil 23. [En ligne] Disponible sur : <http://www.e-cancer.fr/Plan-cancer/Plan-cancer-2014-2019-priorites-et-objectifs/Les-17-objectifs-du-Plan/Objectif-10-Lancer-le-Programme-national-de-reduction-du-tabagisme> (page consultée le 10/03/2017)
- 25) Santé publique France. Questions/Réponses sur l’opération Moi(s) sans tabac. 2016 Oct 6. [En ligne] Disponible sur : <http://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Lancement-de-l-operation-Moi-s-sans-tabac-une-nouvelle-strategie-pour-Sante-publique-France/Questions-Reponses-sur-l-operation-Moi-s-sans-tabac> (page consultée le 10/03/2017)
- 26) Ministère des affaires sociales et de la santé. Instruction n°DGS/MC2/INPES/2016/81 du 17 mars 2016 relative à la mise en œuvre du dispositif « Moi(s) sans tabac ». Solidarité. 2016 Mai 15 ;(2016/4) :1-13.
- 27) Santé Publique France. Moi(s) sans tabac : un défi collectif pour arrêter de fumer. 2016 juin 30.
- 28) Ministère des affaires sociales et de la santé. Communiqué de presse : l’opération « Moi(s) sans tabac » a remporté un franc succès auprès des Français. 2016 Dec 1.
- 29) SPF. Comité de pilotage Mois sans tabac. 2017 fev 28.
- 30) AGIR 33 Aquitaine. Moi(s) sans tabac. En novembre, j’arrête ! 2016 Mai 24.
- 31) Mois sans tabac. Bilan. Réseaux sociaux. Site internet. 2016.
- 32) Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine. [En ligne] Disponible sur : <https://www.facebook.com/moissanstabacna/?fref=ts> (Page consultée le 10/03/17)
- 33) Institut National d’Etudes Démographiques. Population par région et département. [En ligne] Disponible sur : <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir->

- [population/chiffres/france/structure-population/regions-departements/](#) (page consultée le 27/04/2017)
- 34) ARS Nouvelle-Aquitaine. « Moi(s) sans tabac » remporte un franc succès en Nouvelle Aquitaine. 2016 Dec 15. [En ligne] Disponible sur : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/mois-sans-tabac-remporte-un-franc-succes-en-nouvelle-aquitaine> (Page consultée le 10/03/17)
- 35) AHI33. Participez au Mois sans tabac avec l’AHI33. [En ligne] Disponible sur : [https://www.ahi33.org/participez-au-mois-sans-tabac-avec-l-ahi-33.htm?ob=p&pg\\_id=48](https://www.ahi33.org/participez-au-mois-sans-tabac-avec-l-ahi-33.htm?ob=p&pg_id=48) (page consultée le 18/07/17)
- 36) Valadie-Jeannel M, Autres E, Seguy V, Riquelme A, et al. Réunion point communication. 2016 Dec 14.
- 37) ARS Nouvelle-Aquitaine. « Moi(s) sans tabac » : La Nouvelle-Aquitaine se mobilise et participe au grand défi collectif. Un engagement fort en Gironde. 2016 Oct 19.
- 38) Octobre rose Aquitaine. [En ligne] Disponible sur : <https://www.facebook.com/Octobre-Rose-Aquitaine-782485298544977/> (page consultée le 16/05/17)
- 39) ROHLim. Octobre rose 2016 en Limousin. 2016 oct 24. [En ligne] Disponible sur : <http://www.rohlim.fr/actualites/octobre-rose-2016-en-limousin> (Page consultée le 16/05/17)
- 40) Institut Vivavoice. Les femmes et la santé. 2012 Avr.[En ligne] Disponible sur : <https://www.gpm.fr/le-groupe/communication/sondages/sondages-2012.html> (Page consultée le 22/03/2017)
- 41) Duggan M, Ellison N.B., Lampe C, Lenhart A, Madden M. Social Media Update 2014. 2015 Janv 9. [En ligne] Disponible sur : <http://www.pewinternet.org/2015/01/09/social-media-update-2014/> (Page consultée le 22/03/2017)
- 42) Guignard R, Beck F, Richard JB, Peretti-Watel P. Le tabagisme en France : analyse de l’enquête Baromètre santé 2010. Saint-Denis, Inpes, coll. Baromètres santé, 2013 : 56p.
- 43) INPES. Tabac Info Service, une efficacité démontrée dans l’arrêt du tabac. 2015 mai 29. [En ligne] Disponible sur :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/70000/cp/15/cp152905-tabac-2015.asp> (Page consultée le 19/05/17)

- 44) Cambon L, Bergman P, Le Faou A, et al. Study protocol for a pragmatic randomised controlled trial evaluating efficacy of a smoking cessation e-‘Tabac Info Service’ :ee-TIS trial. BMJ Open. 2017 Fev 24;7(2).
- 45) INPES. Aide au sevrage tabagique : renforcer la motivation. [En ligne] Disponible sur : [inpes.santepubliquefrance.fr/50000/pdf/essentiels/1205-tabac.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/50000/pdf/essentiels/1205-tabac.pdf) (Page consultée le 19/05/17)
- 46) OFDT. Tableau de bord tabac. 2016 Nov.

## VII – Annexes

---

### Annexe 1 : liste non exhaustive des partenaires du Moi(s) sans tabac en Aquitaine

#### 1) Aquitaine (Dordogne, Gironde, Landes, Lot et Garonne, Pyrénées Atlantiques)

##### Dordogne

ANPAA de la Dordogne  
CH de Bergerac  
CH de Nontron  
CH de Périgueux  
CH St Astier  
CH de Sarlat  
CH spécialisé de Vauclaire  
Clinique du Parc  
EHPAD de la Bastide  
Fondation John Bost – Direction site vallées de la dordogne  
IREPS de la Dordogne  
Ligue contre le cancer de la Dordogne  
MSA Dordogne Lot et Garonne  
Résidence Les Chênes Verts

##### Gironde (33)

AGIR 33  
AHI33 Service de santé au travail  
CARSAT Aquitaine  
CH Charles Perrens  
CH de la Haute Gironde  
CHU de Bordeaux  
Centre régional de lutte contre le cancer Institut Bergonié  
Clinique Mutualiste du Médoc – Maison de la prévention  
CEID Addiction  
Ligue contre le cancer Gironde  
Polyclinique Jean Villar

##### Landes

ANPAA des Landes  
CH de Mont de Marsan  
Ligue contre le cancer des Landes

##### Lot et Garonne (47)

Association de Sauvegarde et de Promotion de la Personne  
Association l'Escale  
CPAM du Lot et Garonne  
Centre d'addictologie Pierre-Fouquet – Equipe de liaison et de soins en addictologie  
CH Agen-Nérac  
Clinique Esquirol Saint Hilaire

DSDEN 47  
IREPS du Lot et Garonne  
MSA Dordogne Lot et Garonne  
Pôle de santé du Villeneuvois

Pyrénées Atlantiques (64)

ANPAA Pays Basque  
CPAM de Bayonne  
CPAM de Pau  
CH d'Orthez  
CH de Bayonne – Service d'addictologie du site de St Léon et URA sur le site du Cam  
de Prats  
CH de Pau  
CH des Pyrénées  
Centre médical Annie Enia  
Clinique Médicale et Cardiologique d'Aressy  
Clinique Princess  
Comité contre les maladies respiratoires du 64  
EPTA France  
Réseau sud Aquitain des professionnels de soins et addictologie  
SSR Concha Berri Hendaye

**2) Limousin (Corrèze, Creuse, Haute Vienne)**

AddictLim

Corrèze

ANPAA de la Corrèze  
CH de Haute Corrèze – Médecine préventive  
CH de Tulle  
Ligue contre le cancer de Corrèze

Creuse

CH de Guéret  
Contrat local de santé pour le CH de Bourganeuf et Aubusson  
Etablissement de médecine SSR et EHPAD groupe MGEN, site Alfred Leune  
Mutualité Française Limousin  
MSA Limousin

Haute Vienne (87)

ARS – Délégation départementale de la Haute Vienne  
Association interprofessionnelle de santé au travail de la Haute Vienne  
ANPAA de la Haute Vienne  
CPAM de la Haute Vienne  
Centre d'examen de santé du Limousin  
CH intercommunal Monts et Barrages  
CH Jacques Boutard  
CH Roland Mazoin  
CHU de Limoges  
Clinique La Jonchère Saint Maurice

Comité départemental contre les maladies respiratoires de la Haute Vienne  
COPIREL  
IREPS de la Haute Vienne  
Ligue contre le cancer de la Haute Vienne  
Mairie de Saint Junien  
Mutualité Française Limousin  
MSA Limousin  
Pole universitaire d'addictologie en Limousin  
Polyclinique de Limoges – site Chénieux et site Emailleurs

**3) Poitou Charentes (Charente, Charente Maritime, Deux Sèvres, Vienne)**

Sur l'ensemble de l'ancienne région

ANPAA Poitou-Charentes  
Mutualité Française Poitou-Charentes

Charente (16)

ARS – Délégation Départementale de la Charente  
Bureau Information Jeunesse et point info famille 16  
CPAM de la Charente  
Centre clinique Angoulême Soyaux  
CH de Confolens  
CH de La Rochefoucauld  
CH du Sud Charente  
CH d'Angoulême  
CH intercommunal du Pays de Cognac  
CSAPA ANPAA 16  
Clinique de Cognac  
IREPS 16  
MSA des Charentes

Charente Maritime (17)

Association Asalée  
CSAPA de Jonzac  
CH de Rochefort – Unité addictologie  
CSAPA Alliance et Synergie 17  
Groupement hospitalier La Rochelle – Ré – Aunis Service de tabacologie  
IREPS de la Charente Maritime  
MSA des Charentes  
Ville de la Rochelle  
Ville de Royan

Deux Sèvres (79)

CPAM des Deux-Sèvres  
Château de Parsay – Etablissement de soins de suite  
Cité scolaire Jean Moulin  
DSDEN 79  
Ligue contre le cancer des Deux Sèvres  
Lycée de la Venise Verte

Lycée Joseph Desfontaines

Polyclinique Inkermann

Vienne

IREPS de la Vienne

CPAM de la Vienne

CSAPA le Tourniquet

Groupe polyclinique Poitiers

Ligue contre le cancer de la Vienne

Mission locale rurale centre et sud Vienne

Service de santé universitaire Poitiers

**Annexe 2 : listes des événements répertoriés sur le site OSCARS, ayant eu lieu en Nouvelle Aquitaine dans le cadre de la campagne Moi(s) sans tabac**

Département	Nom de l'action	Type d'action		
		déclic	soutien	autre
16 - Charente	Accompagnement au sevrage tabagique au Centre Clinical auprès des femmes enceintes	X		
	Action d'information et de sensibilisation à l'IUT d'Angoulême auprès des étudiants	X		
	Action Moi(s) sans tabac à la CPAM de la Charente auprès de tout public		X	
	Actions de dépistages et de clichés pulmonaires au CH de Confolens auprès de tout public	X		
	Café thématique à la Délégation Départementale de la Charente de l'ARS auprès du personnel			X
	Consultations sans délais au Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie ANPPA 16 auprès de tout public		X	
	Consultations sans rendez-vous ou délais très réduits par le CH de St-Junien auprès de tout public		X	
	Entretiens d'accompagnement au sevrage au CH de Confolens auprès de tout public		X	
	Événement soutien au Conseil départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
	Formation au sevrage tabac par l'association Nationale de Prévention en Alcoologie du Poitou-Charentes auprès des salariés du Crédit Agricole Charente Perigord			X
	Information de proximité à la Délégation Départementale de la Charente de l'ARS auprès du personnel	X		
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la Clinique Mutualiste du Médoc	X		
	Information et sensibilisation à l'arrêt du tabac au Centre Hospitalier d'Angoulême auprès de tout public	X		
	Journée d'accompagnement d'aide au sevrage tabagique au CH d'Angoulême auprès des professionnels de l'hôpital	X		
	Marche soutien pour le Moi(s) sans tabac au CSAPA ANPAA 16 auprès de tout public		X	
	Mise en place d'ateliers de relation/hypnose au CH de Confolens auprès du personnel de l'établissement		X	
	Mise en place et animation d'un stand Moi(s) sans tabac à Info auprès des jeunes et de tout public		X	
	Mise en places d'actions Moi(s) sans tabac sur le Grand Angoulême auprès des habitants des quartiers prioritaires		X	
	Prévention tabac dans les maisons familiales et rurales de la Charentes et la Charente-Maritime auprès des élèves et de professionnels		X	
	Promotion du Moi(s) sans tabac à la Mutualité Française Poitou-Charentes auprès de tout public	X		

	Relais d'information sur la campagne Moi(s) sans tabac au Centre Hospitalier du Sud Charente auprès de tout public		X	
	Semaine sécurité du patient : « Moi(s) sans tabac » à la Clinique de Cognac auprès de tout public		X	
	Sensibilisation à l'arrêt du tabac au Centre Clinical auprès des patients et du personnel		X	
	Sensibilisation à l'arrêt du tabac au Bureau Information Jeunesse et Point Info Famille 16 auprès des jeunes et tout public		X	
	Stand d'information en direction des salariés de la Mutualité Sociale Agricole des Charentes	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à la Foire de Rouillac auprès de tout public	X		
	Stand d'information et sensibilisation pour l'arrêt du tabac au CH intercommunal du Pays de Cognac et au Centre Hospitalier de Châteauneuf auprès de tout public	X	X	
	Stands d'information et de sensibilisation au CH de la Rochefoucauld auprès de tout public	X		
17- Charente Maritime	Action de communication et de sensibilisation à l'arrêt du tabac sur la ville de Royan auprès du personnel communal et de tout public		X	
	Actions d'information et d'orientation sur le défi mois sans tabac à la Rochelle auprès des habitants de quartiers prioritaires	X		
	Actions Moi(s) sans tabac : « Et si on se rencontrait pour en parler ? » au sein de plusieurs cabinets médicaux en Charente-Maritime auprès de tout public		X	
	Actions Moi(s) sans tabac avec l'Association Le Tremplin 17 auprès des jeunes et de tout public		X	
	Communication, information du défi Mois sans tabac à la Rochelle auprès de la population	X		
	Consultations sans délais au Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis auprès de tout public		X	
	Consultations tabac au CH de Rochefort auprès de tout public		X	
	Événement soutien au Conseil Départemental de la Gironde		X	
	Formation à l'abord du patient fumeurs et de sa prise en charge à l'IFSI La Rochelle auprès des étudiants en soins infirmiers			X
	Formation à l'accompagnement du patient fumeur au CH Site Marius Lacroix auprès des professionnels du GHLRRA et d'autres établissements			X
	Formation prise en charge d'un patient fumeur au CSAPA de la Vienne auprès des professionnels en addictologie			X
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la Clinique Mutualiste du Médoc			X
	Journée Moi(s) sans tabac au CH de Rochefort auprès des salariés de l'établissement		X	
	Journée portes ouvertes Moi(s) sans tabac au Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie synergie 17 auprès de tout public		X	

	Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac par le CSAPA de Jonzac auprès des jeunes, des détenus et de tout public		X	
	Prévention tabac dans les maisons familiales et rurales de la Charente et de la Charente-Maritime auprès des élèves et des professionnels		X	
	Promotion du Moi(s) sans tabac à la Mutualité Française Poitou-Charentes auprès de tout public	X		
	Sensibilisation à l'arrêt du tabac à la ville de Royan auprès du personnel communal et du service enfance		X	
	Soutien des agents de la communauté d'agglomération de la Rochelle au service de médecine professionnelle de la Rochelle		X	
	Stand d'information en direction des salariés de la MSA des Charentes	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le Rallye du Souffle auprès de tout public	X		
	Stand d'information par le pôle de santé et l'association Asalée à la mairie du château d'Oléron auprès du public et du personnel		X	
	Stand de prévention et de sensibilisation sur le tabagisme au CH de la Rochelle site Saint Louis auprès du personnel et de tout public	X		
19 - Corrèze	Accompagnement d'un groupe de femme en situation de fragilité sociale au Centre d'Hébergement et de réinsertion sociale Solidarellas à Brive		X	
	Actions d'information et de sensibilisation au CH de Tulle auprès de tout public		X	
	Consultations sans délai au CH de Tulle auprès de tout public		X	
	Consultations tabacologiques sans délais à l'ANPAA 19 auprès de tout public		X	
	Événement soutien au conseil Départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
	Formation pluridisciplinaire sur le Tabac sur le Limousin auprès des professionnels de santé			X
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique Mutualiste du Médoc			X
	Information et sensibilisation autour du Moi(s) sans tabac à l'ARS Délégation Départementale de Tulle auprès du personnel et des parents de l'école Joliot Curie	X		
	Mise en place d'un atelier de sevrage tabagique au sein de l'entreprise Thales à Brive auprès du personnel		X	
	Relai d'information au sein du CH de Haute-Corrèze auprès du personnel	X		
	Stand d'information au service Oncologie du CH de Brive auprès des patients et du personnel	X		
	Stand d'information dans des centres commerciaux en Corrèze auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à Brive auprès des patients et du personnel de Cliniques	X		
	Stand d'information Moi(s) sans tabac à l'entreprise Thales à Brive auprès du personnel	X		

23 - Creuse	Actions de recrutement : intéresser les fumeurs à l'arrêt du tabac et les faire participer à « Moi(s) sans tabac » en Creuse par le Collectif tabac auprès de tout public	X		
	Actions Moi(s) sans tabac dans deux lycées Creusois auprès des lycéens			X
	Animation de groupe de sevrage tabagique à la MGEN à Guéret auprès de tout public		X	
	Communication de proximité sur le Moi(s) sans tabac en Creuse auprès de la population creusoise	X		
	Diffusion documentaire et relai d'information du Moi(s) sans tabac sur la Haute-Vienne et la Creuse auprès de tous les services mutualistes			X
	Événement soutien au Conseil Départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
	Formation d'animateurs à l'animation de groupe de sevrage tabagique et formation des professionnels de santé sur le sevrage tabagique en Creuse			X
	Formation pluridisciplinaire sur le Tabac dans le Limousin auprès des professionnels de santé			X
	Formation RPIB tabac-alcool-cannabis à Bourgneuf auprès des professionnels de santé			X
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la Clinique Mutualiste du Médoc	X		
	Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac au CH de Guéret auprès du personnel, des étudiants de l'Institut de Formation aux métiers de la santé	X	X	
	Prévention tabac dans les Maisons familiales et rurales du Limousin auprès des élèves et des professionnels			X
	Prise en charge individuelle au centre d'Aide au Sevrage Tabagique de Sainte-Feyre auprès de tout public		X	
	Relais documentaire Moi(s) sans tabac sur le département de la Creuse auprès des partenaires			X
	Stand d'information au sein du Centre hospitalier d'Aubusson auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le marché de Bourgneuf auprès de tout public	X		
24 - Dordogne	Accompagnement des démarches vers un sevrage à la mission locale de Périgueux auprès des jeunes		X	
	Action de soutien à l'arrêt du tabac au Foyer La Prada – Bourdeilles auprès des personnes en situation de handicap		X	
	Actions Moi(s) sans tabac au CH de Périgueux auprès de tout public	X		
	Affichage et mise à disposition de flyers à l'EHPAD de la Bastide auprès des Résidents et du personnel	X		
	Communication de proximité sur le Moi(s) sans tabac en Dordogne auprès de la Population	X		
	Conférence sur le thème Femme et Tabac à l'Auditorium de Bergerac auprès des professionnels de santé			X
	Conférences sur la thématique tabac organisées au CH de Périgueux auprès des professionnels de santé			X
	Consultations tabacologiques au CH de Périgueux auprès du		X	

personnel et de tout public			
Consultations tabacologiques au CH Vauclaire auprès de tout public		X	
Événement soutien au Conseil Départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
Formation du personnel au sevrage tabac au CH Vauclaire auprès des professionnels de santé			X
Information des partenaires institutionnels et locaux à la Clinique Mutualiste du Médoc			X
Information et lancement du Défi collectif Moi(s) sans tabac au CH de Périgueux auprès du personnel et de tout public	X		
Intervention sur le tabac au collège Arthur Rimbaud à Saint Astier auprès des collégiens			X
Mise en place d'un groupe de soutien à l'arrêt du tabac à l'IREPS de Dordogne auprès de tout public		X	
Mise en place d'une exposition sur le tabac au CH de Nontron auprès de tout public	X		
Mise en place d'une formation sur le sevrage tabac au CH Samuel Pozzi de Bergerac auprès des professionnels de santé			X
Mise en place de parcours santé au CH de Vauclaire auprès de tout public	X		
Mise en place de séance de sophrologie dans plusieurs CH de Dordogne auprès des professionnels de santé		X	
Prévention tabac dans les maisons familiales et rurales de Dordogne et du Lot et Garonne auprès des élèves et des professionnels			X
Relai d'information au CH Saint Astier auprès des usagers et du personnel	X		
Relai d'information de la campagne Moi(s) sans tabac en Dordogne auprès de sa population		X	
Relai d'information au sein de la maison de santé pluridisciplinaire de St Pardoux la Rivière auprès de tout public	X		
Relai d'information à la fondation John Bost Fondation auprès des patients et des professionnels	X		
Réunion d'information sur le Moi(s) sans tabac à la résidence les Chênes Verts auprès du personnel		X	
Sensibilisation à l'arrêt du tabac à la clinique du Parc auprès de tout public	X		
Sensibilisation à l'arrêt du tabac au CH de Nontron auprès de personnes âgées, de patients, de salariés d'entreprise, de lycéens et de tout public	X		
Sensibilisation à l'arrêt du tabac dans un quartier prioritaire auprès de sa population	X		
Sensibilisation à l'arrêt du tabac par le CH de Périgueux auprès des étudiants, des collégiens et des lycéens	X		
Soirée d'évaluation sur les points essentiels retenus au CH de Sarlat auprès de tout public		X	
Soirée d'information et de conseils sur la pratique physique et la gestion du stress au CH de Sarlat auprès de tout public		X	

	Soirée d'information sur des conseils nutritionnels et diététiques pour limiter la prise de poids pendant l'arrêt du tabac au CH de Sarlat auprès de tout public		X	
	Soirée d'information sur les effets du tabac au CH de Sarlat auprès de tout public		X	
	Stand d'information et de sensibilisation au marché de Thiviers auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le marché de Bergerac auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le marché de Bergerac auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le marché de Périgueux auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le marché de Sarlat auprès de tout public	X		
33 - Gironde	Accompagnement au sevrage tabac au CH de Blaye auprès du personnel	X	X	X
	Accompagnement et animation du sevrage du personnel du CH de Blaye		X	
	Action d'information sur la campagne Moi(s) sans tabac à la CARSAT Aquitaine auprès des salariés	X		
	Action de sensibilisation à l'arrêt du tabac au centre pénitentiaire de Bordeaux-Gradignan auprès des personnes détenues et professionnels travaillant en centre pénitentiaire	X	X	
	Actions de sensibilisation à l'institut Bergonié pour tout public accueilli à l'Institut	X		
	Actions Moi(s) sans tabac au sein de la maison familiale et rurale de Blaye auprès des jeunes	X	X	
	Animation d'un stand et consultations avec un médecin addictologue à l'Université Bordeaux auprès des étudiants	X		
	Animations de groupes hebdomadaires d'information et de sensibilisation à l'addiction au tabac	X		
	Atelier « motivation à l'arrêt du tabac » à la Ligue contre le cancer de la Gironde pour les usagers d'APESEO	X		
	Atelier « motivation à l'arrêt du tabac » pour le personnel de la plateforme Bouygues Télécoms à Mérignac	X		
	Atelier motivation à l'arrêt du tabac pour le personnel et les voyageurs de l'aéroport de Mérignac	X		
	Atelier « motivation à l'arrêt du tabac » pour le personnel de la mairie de Bègles	X		
	Atelier « motivation à l'arrêt du tabac » pour le personnel de l'hôpital Saint André	X		
	Atelier « motivation à l'arrêt du tabac » pour le personnel du RSI Gironde	X		
	Atelier « motivation à l'arrêt du tabac » pour le personnel et des patients de l'hôpital Charles Perrens	X		
	Caanabus café au lycée Vaclav Havel à Bègles auprès des lycéens	X	X	X
	Communication autour du Moi(s) sans tabac au sein de la clinique Mutualiste du Médoc auprès du personnel et de	X		

tout public			
Conférence Tabac au CH Charles Perrens auprès de tout public		X	
Consultation d'aide au sevrage tabagique au sein du CHU de Bordeaux auprès de tout public		X	
Consultation tabac au sein de la clinique Mutualiste du Médoc auprès de tout public		X	
Evénement soutien au conseil Départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
Formation « message clés d'aide à l'arrêt du tabac » des Etudiants-Relais-Santé de l'Espace Santé Etudiant de l'université de Bordeaux			X
Inauguration des espaces sans tabac au CH Charles Perrens auprès de tout public			X
Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualiste du Médoc			X
Information et Prévention du tabagisme à la polyclinique Jean Villar auprès du personnel	X		
Information et sensibilisation à l'officine – parapharmacie de Merignac Chemin long auprès de tout public	X		
Interventions externes de formation à la prise en charge de l'addiction au tabac pour les médecins généralistes et pour les médecins gynécologues			X
Mise en place d'ateliers « Parler autrement du tabac » et d'un challenge ramassage mégots au CH Charles Perrens auprès patients et du personnel	X		
Mobilisation des médecins du travail et des infirmières en santé travail de l'AH133 auprès des salariés			X
Organisation d'un séminaire d'étude paramédicale Psy-garette au CH Charles Perrens auprès du personnel de l'établissement			X
Organisation de consultations d'aide à l'arrêt du tabac pour les professionnels			X
Pratique d'une ou plusieurs activités physique au CH Charles Perrens auprès du personnel et des patients	X		X
Présentation de la campagne Moi(s) sans tabac, ses objectifs et dispositifs numériques aux étudiants de 2 <sup>ème</sup> année à l'IFSI Bagatelle			X
Prévention tabac dans les Maisons familiales et rurales de la Gironde auprès des élèves et des professionnels			X
Rencontres avec les usagers et les professionnels autour de Saynettes au CHU de Bordeaux	X		
Réunion de réponses aux 100 questions écrites par les professionnels de l'HSB lors de la journée sans tabac de Mai 2016			X
Sensibilisation au sevrage tabagique dans le cadre de la journée de formation à l'addictologie aux professionnels de l'établissement			X
Sensibilisation des entreprises adhérentes à l'AH133 et leurs salariés au Moi(s) sans tabac	X		
Soirée débat autour du tabac suite à la projection du film	X		

	« Thankyou for smoking » au cinéma le Zoétrope à Blaye autour de tout public			
	Stand d'information et Camion Santé sur la thématique tabac sur la Haute Gironde auprès de personnes en situation de handicap, de personnes en situation de précarité et de tout public		X	
	Stand d'information et de sensibilisation à Arcachon auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à Arcachon auprès de tout public		X	
	Stand d'information et de sensibilisation à la Teste de Buch auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à Pessac auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à Pessac auprès de tout public		X	
	Stand d'information et de sensibilisation au Restaurant inter-administratif à Bordeaux auprès du personnel	X		
	Stand d'information et de sensibilisation au sein de la clinique mutualiste du Médoc auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation place de la Victoire à Bordeaux auprès de tout public *2	X		
	Stand d'information et de sensibilisation sur le marché de la Teste de Buch auprès de tout public		X	
	Stand d'information et de sensibilisation sur plusieurs collèges et lycées de la Gironde auprès des jeunes et du personnel	X		X
40 - Les Landes	Challenge Moi(s) sans tabac à l'institut de formation des professionnels de santé de Dax et au centre de formation des professionnels de santé de Mont de Marsan auprès des étudiants infirmiers et kinésithérapeutes	X	X	
	Événement soutien au conseil département de la Gironde auprès de tout public		X	
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualise du Médoc			X
	Relayer la communication sur le Moi(s) sans tabac sur le département des Landes auprès de tout public	X		
	Sensibilisation et motivation à l'arrêt du tabac au lycée de Borda à Dax auprès de lycéens	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à la base aérienne 118 Mont de Marsan auprès du personnel	X		
	Stand d'information et de sensibilisation à Mont de Marsan auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation au CH de Mont de Marsan site de Layné auprès du personnel hospitalier et du public visiteur ou consultants	X		
47 – Lot et Garonne	Actions Moi(s) sans tabac à la clinique Esquirol St Hilaire auprès du personnel et de tout public	X		
	Consultations hebdomadaires dans le cadre du Moi(s) sans tabac au CH départemental La Candélie auprès des patients hospitalisés au CHD au long cours		X	

Consultations individuelles tabacologiques au Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie Sauvegarde auprès de tout public		X	
Consultations tabac à l'Espace de santé des Harras auprès de tout public		X	
Diffusion de la campagne Moi(s) sans tabac au CH départemental La Candélie, intra hospitalier et extra hospitalier, auprès des patients hospitalisés et du personnel	X		
Evénement soutien au conseil départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
Formation sur les apports didactiques sur le thème du tabac à la CPAM 47 auprès du personnel du centre d'examen de santé			X
Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualiste du Médoc			X
Information et entretiens individuels à l'association Escale auprès de tout public	X		
Mise en place d'actions d'information et de sensibilisation par le pôle de santé du Villeneuvois auprès de tout public, des lycéens, des étudiants, des personnes vulnérables et du personnel	X		
Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac à la DSDEN d'Agen auprès du personnel		X	
Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac par le CH Agen-Nérac auprès de tout public, des jeunes et des salariés	X	X	
Mise en place d'ateliers collectifs au centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie Sauvegarde Agen auprès des usagers, professionnels et jeunes	X	X	
Mise en place d'ateliers collectifs au CH départemental La Candélie auprès des patients hospitalisés au CHD au long cours		X	
Mise en place d'un groupe de soutien à la Maison de Santé du Harras auprès de tout public		X	
Mise en place de formations sur le sevrage tabagique au CH Agen-Nérac auprès de professionnels de santé			X
Mise en place de permanences sans rendez-vous sur l'Espace de santé des Harras auprès de tout public	X	X	
Prévention tabac dans les Maisons familiales et rurales de Dordogne et du Lot et Garonne auprès des élèves et des professionnels			X
Relais de la campagne Moi(s) sans tabac à l'IREPS Aquitaine antenne Lot et Garonne auprès des partenaires du département	X	X	X
Sensibilisation au Moi(s) sans tabac à l'association l'Escale auprès de tout public	X	X	
Sensibilisation et information à la mairie de Villeneuve sur Lot auprès de tout public	X		
Sensibilisation, information et aide au sevrage tabagique à la chambre des métiers d'Agen et la résidence des jeunes du Lot et Garonne auprès des jeunes et tout public	X	X	

	Sensibilisation, information et orientation vers un accompagnement au sevrage tabagique au centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie Sauvegarde auprès des usagers et du personnel	X		
64 - Pyrénées Atlantiques	Accompagnement à la démarche Moi(s) sans tabac à l'espace santé de la CPAM de Bayonne auprès de tout public		X	
	Action de promotion du sevrage tabagique au restaurant inter administratif de Pau auprès des salariés de la fonction publique	X		
	Action de sensibilisation à destination des patients, visiteurs et de l'ensemble du personnel à la clinique d'Aressy	X		
	Action de sensibilisation à l'arrêt du tabac à la clinique Princess auprès des patients et visiteurs	X		
	Atelier écriture à l'espace santé de Bayonne auprès de tout public		X	
	Atelier film à l'espace santé de Bayonne auprès de tout public		X	
	Atelier marche à la forêt de Chiberta (Anglet) auprès de tout public		X	
	Ateliers collectifs d'aide à la motivation au SAS Béarn de Pau auprès de la population précaire		X	
	Ateliers collectifs d'aide au sevrage au Secours Populaire de Pau auprès de la population en situation de précarité		X	
	Ateliers d'éducation thérapeutique au centre médical Annie Enia à destination des professionnels : en novembre on arrête ensemble	X		X
	Atelier d'éducation thérapeutique au centre médical Annie Enia à destination des patients		X	
	Communication du Moi(s) sans tabac dans divers endroits stratégiques auprès de la population Orthézienne	X		
	Communication et sensibilisation dans le lycée Maurice Ravel Saint Jean de Luz auprès des lycées	X		
	Communication interne au CH de Pau auprès du public	X		
	Concours de boîte à questions et rencontres/échanges à l'espace socioculturel de Pau auprès de tout public			X
	Conférence débats au CH des Pyrénées auprès du personnel			X
	Consultations collectives ou individuelles au CH de Bayonne auprès de tout public		X	
	Consultations d'aide au sevrage tabagique dans les locaux de prévention de la CPAM de Bayonne auprès de tout public		X	
	Consultations tabacologique et accompagnement aux soins de suite et de réadaptation Concha Berri d'Hendaye auprès des salariés de l'établissement		X	
	Entretiens individuels au sein du CH des Pyrénées auprès du personnel		X	
Événement soutien au conseil départemental de la Gironde auprès de tout public		X		
Formation à l'accompagnement des fumeurs auprès des professionnels du CH d'Orthez			X	
Former à la délivrance de substituts nicotiques au CH d'Oloron et au CH d'Orthez auprès des infirmières et des			X	

kinésithérapeutes			
Forum santé et ateliers d'aides au sevrage au Secours Populaire de Pau auprès de population en situation de précarité	X	X	
Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualiste du Médoc	X		
Information, sensibilisation et accompagnement à l'arrêt du tabac au sein de l'entreprise Epta France auprès des salariés	X	X	
Informier et sensibiliser à l'arrêt du tabac au safran Landing Systems de Bidos auprès du personnel de l'entreprise	X		
Mise en place d'atelier pour accompagner les démarches d'arrêts du tabac à l'IFSI du CH d'Orthez auprès de tout public		X	
Mise en place d'un accompagnement et d'une formation pour le Moi(s) sans tabac au SSR Concha Berri d'Hendaye auprès des salariés de l'établissement			X
Mise en place d'une journée d'impulsion afin d'accompagner les personnes voulant arrêter de fumer au centre socioculturel d'Orthez auprès de tout public	X		
Mise en place de soirées de formation des professionnels de santé sur les stratégies d'arrêt par le RESAPSAD			X
Moi(s) sans tabac au sein du centre de formation d'apprentis de l'agglomération côte Basque auprès des jeunes	X		
Organisation d'un forum santé Souffle-Tabac à la salle du foyer rural de Mazerolles auprès de tout public	X		
Organisation d'un forum santé Souffle-Tabac à la croix rouge de Pau à destination de la population précaire fréquentant la croix rouge	X		
Organisation d'un forum santé Souffle-Tabac au SAS Béarn de Pau à destination de la population précaire	X		
Permanences Info Tabac au CH des Pyrénées auprès de tout public		X	
Prestation de communication en externe et en interne dans le cadre de l'opération Mois sans tabac au CH de la Côte Basque Bayonne auprès de tout public	X		X
Réalisation d'un graff sur le thème Moi(s) sans tabac au CH des Pyrénées auprès des jeunes et du personnel	X		
Réunions d'information, de prévention et de discussion autour du tabac au sein des différents services d'hospitalisation complète de pôle de psychiatrie adulte du CHCB, Cam de Prats et St Léon, Bayonne auprès des soignants et des patients	X		
Séances d'information sur l'hypnose médicale et thérapeutique à l'Espace de Santé de Bayonne auprès de tout public		X	
Sensibilisation à l'arrêt du tabac au restaurant inter-administratif de Pau auprès du personnel communal	X		
Sensibilisation à l'arrêt du tabac au Safran HelicopterEngines de Bordes auprès du personnel de l'entreprise	X		
Sensibilisation à l'arrêt du tabac au Safran Landing Systems de Bidos auprès du personnel de l'entreprise	X		

	Sensibilisation à l'université d'Anglet et de Bayonne auprès des étudiants	X		
	Sensibilisation au Moi(s) sans tabac sur le marché d'Anglet, les halles de Biarritz et les halles de Bayonne auprès de tout public	X		
	Sensibilisation dans le centre de formation des apprentis agricole des Pyrénées Atlantiques auprès des jeunes	X		
	Sensibilisation et diffusion de la campagne nationale aux SSR Concha Berri d'Hendaye auprès des patients	X		
	Sensibilisation et diffusion de la campagne nationale aux SSR Concha Berri d'Hendaye auprès des professionnels	X		
	Stand d'information à la cafétéria Cam de Prats du CHCB auprès des patients et du personnel	X		
	Stand d'information et de sensibilisation au CHCB auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation par le RESAPSAD auprès d'entreprises et tout public	X		
	Stands d'information au sein du CH des Pyrénées auprès du personnel	X	X	
79 - Deux Sèvres	Actions Moi(s) sans tabac à la cité scolaire Jean Moulin Thouars auprès des lycéens	X		
	Atelier d'information et de sensibilisation à la polyclinique Inkermann auprès de tout public	X		
	Ateliers collectifs d'aide à l'arrêt du tabac auprès de groupes de fumeurs en situation de formations à l'AFPA de Niort	X	X	
	Ateliers collectifs d'aide à l'arrêt du tabac auprès de groupes de fumeurs en situation de recherche d'emploi à l'épicerie sociale de Melle	X	X	
	Communication grand public via les supports web et la presse locale de l'action Moi(s) sans tabac dans les Deux Sèvres	X		
	Consultations de sevrage tabagique à la Ligue contre le cancer des Deux Sèvres auprès de tout public		X	
	Consultations de tabacologie et entretiens motivationnels tabac au centre d'examen de santé de Niort auprès de tout public	X	X	
	Evenement soutien au conseil départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualiste du Médoc			X
	Information et sensibilisation lors d'un match de football au stade René Gaillard à Niort auprès du public	X		
	Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac au château de Parsay auprès des patients	X		
	Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac dans le lycée de la Venise Verte Niort auprès des lycéens et du personnel	X	X	
	Mise en place d'actions Moi(s) sans tabac dans le lycée Desfontaines auprès des lycéens	X	X	
Mise en place d'ateliers collectifs d'accompagnement à l'arrêt du tabac au centre du Grand Feu à Niort auprès des patients et du personnel		X		

	Mise en place d'ateliers collectifs d'aide à l'arrêt du tabac à la CPAM de Niort pour les agents de la CPAM		X	
	Mise en place d'un groupe de parole à la polyclinique Inkermannaurpès de tout public		X	
	Promotion du Moi(s) sans tabac à la mutualité Française Poitou-Charentes auprès de tout public	X		
	Sensibilisation à l'opération Moi(s) sans tabac à la DSDEN79 auprès du personnel	X	X	
86 – Vienne	Action d'orientation à l'arrêt du tabac à travers la recherche de la fumée cachée à l'Atelier du 19 auprès de tout public	X		
	Conférence/débats sur le tabac auprès d'étudiants et de salariés du centre de ressources, d'expertise et de performance sportive de Vienne	X		
	Conférence soutien sur le tabac au centre social de Poitiers auprès de tout public		X	
	Consultations tabacologues au centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie Tourniquet de Poitiers auprès de tout public		X	
	Événement soutien au conseil départemental de la Gironde auprès de tout public		X	
	Information des habitants de Châtelleraut dans le cadre de l'action « je sport de chez moi » à l'ANPAA Poitou-Charentes auprès de personne en situation de précarité	X		
	Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualiste du Médoc			X
	Information, sensibilisation et consultations à l'Université de Poitiers auprès des étudiants	X	X	
	Informier et sensibiliser à l'arrêt du tabac au centre d'examen de santé de Poitiers auprès de tout public	X		
	Mise en place d'ateliers collectifs et consultations individuelles au centre d'examen de santé de Poitiers auprès de tout public		X	
	Petit déjeuner autour du Moi(s) sans tabac à la mission locale rurale centre et sud Vienne – Antenne de Chauvigny auprès des jeunes	X		X
	Promotion du Moi(s) sans tabac à la mutualité Française Poitou-Charentes auprès de tout public	X		
	Sensibilisation au sevrage tabagique de l'ensemble des personnels des trois établissements du groupe polyclinique de Poitiers	X		
	Sensibilisation au sevrage tabagique lors d'un match de rugby du stade potevin auprès de tout public	X		
	Sensibilisation auprès des passants du quartier de la Gibauderie, des municipalités et des entreprises	X		
	Sensibilisation et information des étudiants de l'Université Rabelais au Moi(s) sans tabac	X		
	Sensibilisation et information du grand public au dispositif « Moi(s) sans tabac » sur un marché des Couronneries à Poitiers	X		
Sensibilisation et information du personnel de la mairie de Châtelleraut au Moi(s) sans tabac et soutien des personnes	X	X		

	souhaitant entamer une démarche d'arrêt du tabac			
87 - Haute Vienne	Action d'information sous forme d'ateliers collectifs en direction des jeunes de la mission locale rurale de la Haute-Vienne	X		
	Aide au sevrage tabagique à Copirel auprès des salariés		X	
	Animation de stands d'information à la mission locale de Limoges auprès des jeunes	X		
	Animation d'ateliers collectifs de sensibilisation au sevrage tabagique en Haute-Vienne auprès des jeunes et adultes en situation de précarité	X		
	Communication interne autour du Moi(s) sans tabac au sein de la CPAM de la Haute Vienne	X		
	Communication, Information, Sensibilisation au sevrage tabagique au sein des quartiers prioritaires	X		
	Conférence soutien sur le tabac au conseil départemental de la Haute Vienne auprès de tout public		X	
	Consultations d'aide au sevrage tabagique à la Ligue contre le cancer de la Haute Vienne auprès de tout public		X	
	Consultations de prévention et accompagnement pour arrêt du tabac par le comité départemental contre les maladies respiratoires de la Haute Vienne dans plusieurs hôpitaux auprès de tout public		X	
	Consultations de tabacologie au CH Esquirol auprès de tout public		X	
	Consultations gratuites sans délais proposées aux femmes uniquement et assurées par 2 sages-femmes tabacologues du CHU de Limoges	X	X	
	Consultations sans délai au CRESLI du Limousin auprès de tout public		X	
	Consultations sans délai de suivi et de soutien à la clinique Korian Saint Maurice auprès de tout public		X	
	Consultations sans rendez-vous ou délais très réduits par le CH de Saint Junien auprès de tout public		X	
	Consultations sevrage tabagique au CH intercommunal Monts et Barrages de Saint Léonard de Noblat auprès de tout public		X	
	Consultations tabacologiques sans délais au sein de l'ANPAA de la Haute Vienne auprès de tout public		X	
	Diffusion documentaire et relai d'information du Moi(s) sans tabac sur la Haute-Vienne et la Creuse auprès de tous les services mutualistes	X		
	Diffusion vidéos dans le hall de la mairie de Saint Junien auprès de tout public	X		
	Emission de télévision TELIM TV sur le Moi(s) sans tabac auprès de la population de la Haute Vienne	X		
	Entretiens tabac dans les officines de la Haute Vienne auprès de tout public		X	
Événement soutien au conseil départemental de la Gironde auprès de tout public		X		
Formation des pharmaciens de la Haute Vienne à l'entretien tabac en officine			X	

Formation pluridisciplinaire sur le tabac sur le Limousin auprès des professionnels de santé			X
Formation tabac au sein du CSAPA Bobillot auprès des professionnels			X
Formation « Pratiquer le sevrage tabagique de groupe » par l'IREPS 87 auprès des professionnels de santé			X
Forum Moi(s) sans tabac au CH Esquirol auprès des patients et professionnels de santé	X		
Information des partenaires institutionnels et locaux à la clinique mutualiste du Médoc			X
Information grand public du Moi(s) sans tabac lors du salon des vigneron et des gourmets de Saint Junien	X		
Information, dépistage, prévention, Rdr au CH Esquirol auprès des patients hospitalisés	X		
Intervention sur la thématique : « Faut-il arrêter de fumer ? » auprès du personnel du RSI de Limousin	X		
Journée d'action soutien organisée au CHU de Limoges auprès de tout public	X		
Marche solidaire Moi(s) sans tabac à la Jonchère St Maurice auprès de tout public	X		X
Marche soutien au bord de Vienne à Limoges auprès de tout public		X	
Participation au cross de Limoges auprès des fumeurs en sevrage	X		X
Prévention tabac dans les maisons familiales et rurales du Limousin auprès des élèves et des professionnels	X		
Promotion du dispositif Moi(s) sans tabac dans le hall de la CPAM de la Haute Vienne auprès de tout public	X		
Relai d'information au sein de l'association interprofessionnelle santé au travail de la Haute-Vienne auprès des salariés	X		
Rencontre et sensibilisation sur le tabac auprès des salariés de l'entreprise Valéo	X		
Reportage sur le Moi(s) sans tabac sur France 3 Limousin 19/20 auprès de la population Limousine			X
Sensibilisation à l'opération Moi(s) sans tabac réalisée en direction des agents de l'ARS présents sur le site de la Haute Vienne et le personnel de la direction régionale Département jeunesse sports cohésion sociale	X		
Soirée d'information : le tabac en question(s) au CH intercommunal Monts et Barrages de Saint Léonard de Noblat auprès de tout public	X		
Soirée débat à destination d'adultes sur leurs pratiques en tant que fumeur à la maison de quartier Fayolas à Saint Junien	X		
Soirée débat sur le tabac à destination d'un public adolescent à l'accueil de loisirs Animados à Saint Junien	X		
Stand d'information et de communication dans le hall de la mairie de Limoges pour la campagne AVC auprès du public	X		
Stand d'information et de communication sur le match de basket du CSP à Limoges auprès de tout public	X		

	Stand d'information et de sensibilisation à l'hypermarché E Leclerc auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation au CH intercommunal Monts et Barrages auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation au CH J Boutard auprès de tout public	X		
	Stand d'information et de sensibilisation au sein de la polyclinique de Limoges auprès du public et du personnel	X		
	Stand d'information et de sensibilisation dans le centre ville de Limoges auprès de tout public	X		
	Stand d'information et sensibilisation lors du marché de Saint Junien auprès de tout public	X		
	Stands d'information et de sensibilisation à l'entreprise Copirel auprès des salariés	X		
	Théâtre interactif OXO sur la thématique tabac au sein de plusieurs lycées de la Haute-Vienne auprès des lycéens	X		

Annexe 3 : Questionnaire distribué aux participants de l'étude sur le profil des challengers du Moi(s) sans tabac.

Bordeaux / Limoges / Poitiers - Le 5/11/16

Questionnaire des événements « soutien » du 5 nov 2016

Ce questionnaire est totalement anonyme et nous servira à réaliser une étude dont l'objectif est de comprendre ce qui vous a permis, ou non, d'arrêter le tabac au cours du Moi(s) sans tabac. Cela nous permettra ainsi d'améliorer les futures opérations du Moi(s) sans tabac. Vous avez la liberté de ne pas y répondre, mais nous espérons que vous trouverez le temps et l'intérêt de la faire. Merci d'avance.

Vous êtes :  Une femme  Un homme

Votre âge :  ans

Vous êtes :  Salarié ou professionnel indépendant  
 Retraité  
 Sans emploi  
 Au foyer  
 Etudiant, en formation  
 En invalidité  
 En arrêt de travail  
 Autre (précisez)

Vous bénéficiez de la CMU complémentaire (couverture maladie universelle)  
 Vous êtes enceinte  
 Vous avez entre 20 et 30 ans  
 Vous bénéficiez d'une prise en charge à 100% (affection de longue durée) pour un cancer  
Si vous répondez à une des 4 conditions précédentes vous pouvez bénéficier d'un forfait de 150 € pour la prise en charge des traitements de substitution nicotinique (au lieu de 50 € habituellement)

Avez-vous déjà fumé du tabac dans votre vie ?  Oui  Non

Si Oui, aujourd'hui vous êtes :  Fumeur(se)  Ancien fumeur(se)  En cours d'arrêt

Vous êtes ici aujourd'hui :  Comme participant au Moi(s) sans tabac  
 Par curiosité  
 Pour accompagner une personne  
 Autre (précisez)

Avant le Moi(s) sans tabac :

A quel âge avez-vous commencé à fumer ?  ans

Au cours de votre vie, quel est le nombre maximal de cigarettes que vous avez fumé par jour ?  
 cigarettes

Avant le Moi(s) sans tabac, le matin, combien de temps après être réveillé(e) fumiez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5min  6-30min  31-60min  plus de 60min

Avant le Moi(s) sans tabac, combien de cigarettes fumiez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins  11 à 20  21 à 30  31 ou plus



- Avant le Moi(s) sans tabac (une seule réponse):
- Je n'envisageais pas d'arrêter dans les 6 prochains mois
  - J'envisageais d'arrêter dans un avenir proche
  - Ma décision était prise, j'arrête
  - J'ai arrêté il y a moins de 6 mois
  - J'ai arrêté depuis longtemps

- Avez-vous déjà arrêté le tabac pendant au moins 7 jours ?
- Oui
  - Non
  - Je ne me souviens plus

- Si oui combien de fois (approximativement) ?
- fois
  - Je ne me souviens plus

- Avant le Moi(s) sans tabac :
- Connaissez-vous Tabac Info Service ?  Oui  Non
- Avez-vous consulté Tabac Info Service ?  Oui  Non
- Si oui, par quel moyen ?
- Site internet
  - Application smartphone
  - Appel téléphonique

### Dans le cadre du Moi(s) sans tabac :

- Êtes-vous inscrit au challenge du Moi(s) sans tabac sur Tabac Info Service ?  Oui  Non

- Si non, comptez-vous le faire ?  Oui  Non  Je ne sais pas encore

- Vous êtes-vous engagé dans le Moi(s) de l'arrêt en essayant d'arrêter ?  Oui  Non

Quels sont les actions du Moi(s) sans tabac auxquelles vous avez été confrontées ? (Plusieurs réponses possibles)

- Des animations de rue
- Des animations dans les hôpitaux
- Des animations dans mon entreprise
- Des spots TV, radio....
- La participation de « Plus belle la vie »
- Des affiches, des banderoles.....
- Des prospectus
- Le bus du Moi(s) sans tabac
- Des vitrines de pharmacie
- Des incitations par un professionnel de santé
- Autres (précisez) :

- Est-ce que vous pensez que ces actions vous ont incité à vous engager ?  Oui  Non  Peut-être

- Depuis le Moi(s) sans tabac :
- Connaissez-vous Tabac Info Service ?  Oui  Non
- Avez-vous consulté Tabac Info Service ?  Oui  Non

- Si oui, par quel moyen ?
- Site internet
  - Application smartphone
  - Appel téléphonique

- Avez-vous demandé un kit d'aide à l'arrêt ?  Oui  Non





## SERMENT MEDICAL

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.



## RESUME

La consommation de tabac est considérée comme responsable de 73 000 décès prématurés chaque année en France. Les bénéfices de l'arrêt sont importants en termes de mortalité et de morbidité. A donc été lancé à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2016 le « Moi(s) sans tabac », inspiré de l'action anglaise Stoptober, dont le but était de déclencher un arrêt collectif et soutenu de 30 jours.

**D'un point de vue quantitatif**, 17 782 habitants de Nouvelle-Aquitaine (NA) se sont inscrits au challenge. L'audience totale de la publicité, essentiellement par les réseaux sociaux, était de 142 225 personnes, les interactions en découlant étaient de 6 238. Les ambassadeurs de NA Agir 33, ADDICTLim et l'ANPAA Poitou-Charentes, ainsi que leurs 558 partenaires ont proposé de très nombreux événements « déclic » et « soutien » partout sur le territoire.

**D'un point de vue qualitatif**, nous avons étudié à l'aide d'un questionnaire les caractéristiques des participants au Moi(s) sans tabac ayant été exposés aux actions proposées en NA, l'impact de la campagne sur leur décision d'arrêter le tabac, ainsi que leurs éventuelles questions. Ce questionnaire a été proposé lors d'événements « soutien » et sur la page Facebook du Moi(s) sans tabac NA. Parmi les 142 participants, majoritairement des femmes, selon le test de Fagerström simplifié, 48 personnes n'avaient pas de dépendance à la nicotine, 72 une dépendance modérée et 20 une forte dépendance. Quarante-deux personnes étaient inscrites au challenge et 112 s'étaient engagées dans le mois de l'arrêt en essayant d'arrêter. Il existait un lien statistiquement significatif entre inscription et tentative d'arrêt ( $p < 0,0001$ ). Cent personnes avaient demandé un kit d'aide à l'arrêt. Soixante-six pourcent des participants avaient arrêté leur consommation de tabac depuis Moi(s) sans tabac ou avaient diminué de moitié celle-ci. Il existait un lien statistiquement significatif entre inscription au challenge et arrêt du tabac ou diminution de plus de la moitié ( $p = 0,00189$ ). Les personnes ayant demandé un kit d'aide à l'arrêt ont plus réussi à diminuer leur consommation d'au moins la moitié ( $p = 0,0024$ ). Il n'existait pas de lien statistiquement significatif entre niveau de dépendance et diminution d'au moins la moitié de la consommation de tabac. Les participants ayant bénéficié d'au moins deux aides pour arrêter de fumer ont plus déclaré avoir diminué d'au moins la moitié leur consommation de tabac ( $p = 0,040$ ).

L'impact du Moi(s) sans tabac a été probablement plus important que le nombre d'inscrits au challenge mais il faudra attendre le prochain baromètre santé de Santé Publique France prévu en 2017 pour l'évaluer de manière certaine.

## MOTS-CLES

Tentative d'arrêt du tabac, Moi(s) sans tabac, Nouvelle-Aquitaine.