



Édito

La motivation au changement est un axe de travail important dans la stratégie de sevrage à une substance. Cette motivation doit s'intégrer dans une démarche positive. En ce sens, il existe depuis 2012 en Angleterre le programme « STOPTOBER » (pour « stop october »), programme visant à faciliter une démarche de sevrage dans un esprit collectif, positif et nouveau. Ce programme porte ses fruits, 350 000 tentatives d'arrêts supplémentaires ont été observées en octobre 2012 comparativement aux mois d'octobre de la période 2007-2011. En France le « Moi(s) sans tabac » s'en inspire. Un mois sans tabac ou la motivation est renforcée par les actions de communication et les intervention locales pour soutenir les participants dans leur sevrage. Cette action « Moi(s) sans tabac » consiste à proposer un défi collectif aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer entre le 1er et le 30 novembre 2016. Innovation et collectif sont des principes communs avec les missions et actions du Réseau Addictions 28. Vous pouvez retrouver l'ensemble des actions d'aide à l'arrêt du tabac dans le département ainsi que leurs promoteurs sur le site du réseau www.reseau-addictions28.fr. Bonne lecture.

Dr Ferric, Président du Cesel - Réseau Addictions 28

ZOOM sur ... Moi(s) sans tabac ?

Piloté par l'agence Santé Publique France, ce dispositif inspiré de l'expérience de nos voisins anglais « Stoptober » (Contraction de Stop in October) sera proposé aux français cette année en Novembre.

Il s'agit d'un défi collectif qui consiste à inciter et accompagner tous les fumeurs, via des actions de communication et de prévention de proximité, dans une démarche d'arrêt du tabac sur une durée de 30 jours¹.

Pourquoi un accompagnement sur un mois ? Car au-delà de 28 jours, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont multipliées par 5.

Moi(s) sans tabac est inscrit dans l'axe 2 du Programme national de réduction du tabagisme (PNRT 2014-2019). Le Plan National de Réduction du Tabagisme est une des actions du Plan Cancer 3.

Moi(s) sans tabac sera intégré dans le prochain plan de lutte contre les Addictions de la MILDECA.

Il s'inscrit aussi dans le programme Tabac de Santé Publique France, l'agence nationale de santé publique, dont l'objectif stratégique 2 vise à inciter et aider les fumeurs à s'arrêter.

Ce projet répond également à des objectifs opérationnels spécifiques : mobiliser les acteurs de terrain, notamment les professionnels de santé, et fédérer les acteurs de la lutte contre le tabagisme.

Moi(s) Sans Tabac se déclinera en 2 temps :

- **Le mois d'octobre 2016, sera consacré à la communication auprès des acteurs de terrain et à la sensibilisation des fumeurs pour susciter l'intérêt à arrêter et préparer cet arrêt via des actions de communication.**
- **Le mois de novembre au cours duquel les actions de communication se poursuivront et**



seront complétées par des actions de proximité incitant à l'arrêt et soutenant la motivation des ex-fumeurs.

En Eure et Loir, le Réseau Addictions 28 relaie ce dispositif en communiquant à l'ensemble des professionnels de santé de son réseau (pharmaciens, médecins généralistes, sages-femmes, infirmiers), et aux structures médico-sociales. Le Réseau Addictions 28 soutient également ce projet, notamment en renforçant le dispositif d'aide à l'arrêt du tabac déjà existant sur le territoire. Découvrez le programme des actions à la page suivante.

Les professionnels du Réseau Addictions 28 se mobilisent pour sensibiliser la population et aider les fumeurs en augmentant les plages horaires de consultation durant le mois de Novembre. Nous savons qu'il faut réagir vite, lorsqu'un fumeur souhaite arrêter de fumer.

A la demande des structures, le Réseau Addictions 28 peut animer un atelier d'information auprès de leurs salariés et mettre à disposition de la documentation. Notre équipe reste à votre disposition pour tout renseignement.

Références :

1 Murray RL et al. Evaluation of a Refined, Nationally Disseminated Self-Help Intervention for Smoking Cessation (« Quit Kit-2). *Nicotine and Tobacco Research*, 2013 15: 1365-1371

**La mobilisation de tous est importante pour la réussite de cette campagne
N'hésitez pas à relayer les actions autour de vous !**

Programme des actions Moi(s) sans tabac en Eure et Loir

CHARTRES

- 19 octobre à 14h00** : Réunion d'information, Espace Prévention, (rue de la Volaille, Chartres) (partenariat CPAM)
21 octobre à 14h00 : Réunion d'information, Espace Prévention (rue de la Volaille, Chartres) (partenariat CPAM)
3 novembre à 17h30 : Réunion d'information : Comment arrêter le tabac ? (CH Louis Pasteur)
10 novembre : Stand d'information (Hall du CH Louis Pasteur)
14 novembre à 17h00 : Atelier diététique (Cesel, Hôtel Dieu, rue du docteur Maunoury, Chartres)
15 novembre à 14h00 : Réunion d'information, Espace Prévention, (rue de la Volaille, Chartres) (partenariat CPAM)
7 et 21 novembre à 17h30 : Atelier « Gérer son stress par la relaxation » (CH Louis Pasteur)
24 novembre à 9h00: Petit déjeuner informatif au CSAPA-CICAT (10 Rue de la Maladrerie, Coudray)

DREUX

- 15 octobre à 14h30** : Réunion d'information : Comment arrêter le tabac ? (Hôpital de Dreux)
21 octobre : Stand d'information par l'unité de tabacologie (Hall de l'Hôpital de Dreux)
08 novembre de 9 h 30 à 12 h 30: Stand d'information : Comment arrêter le tabac ? (Agence Pôle emploi, 1 Rue Pierre Semard, 28100 Dreux)
18 novembre à 14h00 : Atelier « Vivre sans Tabac » (Unité Tabacologie CH Dreux)
29 novembre à 9h00: Petit déjeuner informatif au CSAPA-CICAT (4 Rue Porte Chartraine)

Retrouvez le programme sur notre site internet : www.reseau-addictions28.fr

N'hésitez pas à le communiquer à votre réseau !

Pour s'inscrire : 02 37 30 36 12 ou via le formulaire en ligne sur www.reseau-addictions28.fr

Les outils de communication

Plusieurs outils de communication sont à votre disposition :
affiches avec différents messages, flyers, badges, brochures...

Un kit d'aide à l'arrêt du tabac à destination des personnes désirant arrêter de fumer.

Disponible dans les pharmacies et sur

www.tabac-info-service.fr



Les outils de communication peuvent être commandés et retirés auprès du Réseau Addictions 28.

Merci d'utiliser le formulaire de commande en ligne disponible sur le site Internet :
<http://www.reseau-addictions28.fr/>

Besoin de précisions ? Contactez-nous au
02.37.30.36.12

Vous recherchez un accompagnement en addictologie ?
Consultez le site Internet du Réseau au www.reseau-addictions28.fr

La Cigarette électronique à la une !

D'après les données du Baromètre santé de l'Inpes réalisé en 2014, 6% de la population des 15-75 ans utilisent l'e-cigarette soit autour de 3 millions de personnes. Ils sont 57,3% à l'utiliser quotidiennement, 30% de manière hebdomadaire et 12,7% moins souvent. Sur l'ensemble de la population générale, les utilisateurs quotidiens de cigarette électronique représentent 2,9%, soit entre 1,2 et 1,5 million d'individus. (Il est important de noter que le Baromètre santé 2014 ne retranscrit ces prévalences que pour les utilisateurs de cigarette électronique d'au moins un mois précédent l'enquête)¹.

Le lien avec le tabagisme était très fort puisque 83 % des vapoteurs étaient des fumeurs (« vapofumeurs ») et 15 % d'anciens fumeurs. À noter que 4 vapofumeurs sur 5 considéraient avoir diminué leur consommation de cigarettes grâce à l'e-cigarette.

Le Haut Conseil de la Santé Publique a actualisé en 2016 son Avis² sur le sujet, dont il ressort que la cigarette électronique :

- peut être considérée comme une aide au sevrage tabagique pour les fumeurs désireux d'arrêter leur consommation de tabac ;
- constitue, en usage exclusif, un outil de réduction des risques du tabagisme (pour les usagers concomitants de tabac et de cigarette électronique, le débat reste ouvert) ;
- pourrait constituer une porte d'entrée dans le tabagisme (risque qui serait contrebalancé par le fait que la cigarette électronique pourrait retarder l'entrée dans le tabagisme)
- induit un risque de renormalisation de la consommation de tabac compte tenu de l'image positive véhiculée par son marketing et sa visibilité dans les espaces publics.

En 2015 ont eu lieu les 1^{ères} rencontres de la VAPE organisée par AIDUCE³ et FIVAPE⁴. En 2016, a eu lieu le 1^{er} sommet de la vape « Politique de santé et cigarette électronique »⁵, portée dorénavant par l'association SOVAPE⁶. L'ensemble des parties prenantes se sont rassemblées (scientifiques, politiques, associations, autorités de santé, utilisateurs) afin de débattre ensemble du meilleur moyen de favoriser l'essor de l'utilisation de la cigarette électronique en tant qu'alternative au tabac chez les fumeurs et de minimiser les potentiels effets négatifs. Afin de garantir la neutralité de son financement, une

cagnotte participative a été mise en place. 444 personnes ont ainsi financé le 1^{er} sommet de la vape.

Six points ont fait consensus parmi les participants de ce sommet ; ils doivent encourager les fumeurs à utiliser cette alternative novatrice pour arrêter le tabac :

1. En utilisation normale, les émissions de la vape ont une composition au minimum 20 fois moins toxique que la fumée du tabac.
2. Les produits de la vape, y compris les liquides, sont classés comme des produits de consommation courante. Les normes existantes (AFNOR ou autre) doivent permettre de rassurer le fumeur désireux de trouver une alternative au tabagisme.
3. La vape a très certainement permis à de très nombreux fumeurs d'arrêter de fumer ou de réduire significativement leur consommation de tabac.
4. L'utilisation d'arômes (7700 existants), la dose adéquate de nicotine et un matériel adapté à chaque fumeur sont les clefs du succès pour remplacer le tabac par la vape.
5. L'e-cigarette apparaît chez les adolescents plus comme un concurrent du tabac que comme un produit d'initiation et les craintes d'y voir une porte d'entrée massive en tabagie s'estompent en 2016 ; la vigilance reste cependant de mise.
6. Des études de suivi de cohortes de consommateurs sur le long terme sont nécessaires afin de confirmer les bénéfices du vaporisateur personnel.

Trois points font encore l'objet de débats, principalement liés à la place du produit dans la société :

- signal fort et clair des autorités de santé ;
- la publicité directe et indirecte autour du tabac est unanimement désavouée. Une éventuelle interdiction de publicité généralisée des produits de la vape incluant les boutiques est elle aussi majoritairement désavouée ;
- réglementation du vapotage dans les lieux privés et publics.

Sources :

ANDLER R., GUIGNARD R., WILQUIN JL., et al. L'usage de la cigarette électronique en France en 2014. *Evolutions*, 2015, n° 33, pp.1-6.

¹ Extrait de : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/tabac/cigarette-electronique/questions-reponses.asp>

² Bénéfices-risques de la cigarette électronique pour la population générale - HCSP, 04/2015 - www.hcsp.fr

³ AIDUCE Association indépendante des Utilisateurs de la Cigarette Electronique

⁴ FIVAPE Fédération Interprofessionnelle de la vape

SELECTION DU CENTRE DE DOCUMENTATION

Les documents cités ci-dessous sont disponibles en prêt au centre de documentation du CESEL.

Informations et contact :

marie-astrid.blanchard@cesel.org

BOHADANA Abraham, MARTINET Yves, WIRTH Nathalie et al.

Le traitement de la dépendance au tabac. Guide pratique.

Issy les Moulineaux : Masson, 01/09/2007

DAUTZENBERG Bertrand.

L'E-cigarette pour en finir avec le tabac ? Les réponses à toutes vos questions.

Bruxelles : Ixelles Editions, 01/01/2014

DAUTZENBERG Bertrand, OSMAN Monique.

Fumeur opéré, patient fragilisé. Divisez par trois vos risques opératoires en arrêtant de fumer.

Paris : Office Français de Prévention du Tabagisme, 01/01/2007, n°1, 36 p.

Collection Tabacologia, vivre sans fumées

LAOUEAN Christine, OSMAN Monique, Rif.

Pourquoi la cigarette vous tente ?

Paris : De La Martinière Jeunesse, 30/08/2007

LE MAITRE Béatrice, RATTE Sylviane, STOEBNER-DELBARRE Anne.

Sevrage tabagique. Des clés indispensables pour les praticiens.

Rueil-Malmaison : Doin, 01/01/2005

LEFEBVRE Thierry, NOURRISSON Didier, TSIKOUNAS Myriam.

Quand les psychotropes font leur pub. Cent ans de promotion des alcools, tabacs, médicaments.

Paris : Nouveau Monde Editions, 01/01/2010, 306 p.

LERMENIER Aurélie, PALLE Christophe.

Résultats de l'enquête ETINCEN-OFDT sur la cigarette électronique. Prévalence, comportements d'achat et d'usage, motivation des utilisateurs de la cigarette électronique.

Saint Denis la Plaine : OFDT, 12/02/2014

PERRIOT Jean.

Tabacologie.

Issy les Moulineaux : Masson, 01/01/1993

Focus sur la collection Tabacologia, Vivre sans fumées

Les livrets de la collection Tabacologia, rédigés par les tabacologues de l'Office français de prévention du tabagisme dans un langage clair et accessible, tentent de répondre aux questions les plus complexes que chacun se pose naturellement sur le tabac. Leur expertise permettra d'éclairer fumeurs et non-fumeurs sur de multiples sujets liés aux aspects médicaux, psychologiques ou sociologiques du tabagisme.

Disponible en prêt au CESEL



Pour plus d'informations, consultez la rubrique « documentation » sur le site www.reseau-addictions28.fr

LES ACTUS DU RESEAU

Recueil des besoins des acteurs de 1ère ligne

En partenariat avec le GRAPPA (Groupement Régional des Acteurs Publics et Privés en Addictologie), le Réseau Addictions 28 adresse un sondage aux médecins généralistes, infirmiers libéraux et pharmaciens afin d'établir un état des lieux de leurs besoins pour la prise en charge addictologique. *Pour accéder au questionnaire : <http://bit.ly/2epg5ea> ou sur www.reseau-addictions28.fr*

Intéressé par une formation du Réseau Addictions 28 ?

Indiquez nous la thématique de formation à laquelle vous souhaiteriez participer via le sondage en ligne : <http://bit.ly/2eejz5s> ou sur [www.reseau-addictions28.fr / formation](http://www.reseau-addictions28.fr/formation)

En 2017, une formation à l'aide à l'arrêt du tabac et prescriptions substituts nicotiniques sera mise en place pour les nouveaux prescripteurs (infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, dentistes).

Une question, besoin d'aide? Contactez nous

Vous êtes professionnels de santé et avez parfois besoin de soutien dans la prise en charge de patients (orientation, questions sur le traitement médical...)? Pour vous soutenir dans votre quotidien, le Réseau Addictions 28, associé aux autres réseaux de santé du territoire a mis en place une FICHE CONTACT. Nous pouvons répondre aux problématiques suivantes : addictions, cancer, précarité, VIH-VHC.
www.reseau-addictions28.fr / le Réseau / une question, besoin d'aide

Agenda

Mercredi 23 Novembre : Le pharmacien d'officine face aux addictions

Colloque inter-régional organisé par le RESPADD, à Lens, en partenariat avec le Caarud ATYPIK, au Centre hospitalier de Lens

3 Novembre 2016 : Colloque Alcool, Drogue et entreprise à la CCI de Chartres à 8h30.

3-4 Novembre 2016 : 14ème congrès national de la Société Francophone de tabacologie

« la tabacologie sur mesure », Lille

17 Novembre 2016 : Forum UNR.SANTÉ : « Avoir une boussole pour tracer sa route : Cap vers les PTA », Paris

24 Novembre 2016 : L'addictovigilance dans tous ses états !

Organisée par le Centre d'Evaluation et d'information sur la Pharmacodépendance et l'Addictovigilance (CEIP-A) de Paris, la 1ère journée d'addictovigilance d'Ile de France—Centre Val de Loire se tiendra jeudi 24 Novembre de 9h00 à 18h00 au Ministère des affaires sociales et de la Santé (14 Avenue Duquesne—75007 Paris).

25 Novembre 2016 : Congrès National d'Art-Thérapie

Le Congrès International d'Art-thérapie se tiendra au Centre de congrès Vnci de Tours les 25 et 26 Novembre 2016.

7 Décembre 2016 : Journée d'étude sur l'addiction sexuelle

Faculté des Arts et Sciences Humaines (Salle Amphi2—Tanneurs Extension), 4 rue des Tanneurs 37000 TOURS

15, 16, 17 Mars 2017 : Journées françaises d'alcoologie

« Les déterminants de l'efficacité thérapeutique » (Paris)

8 juin 2017 : Congrès Fédération addictions, Le Havre

Pour plus d'informations, consultez le site du Réseau rubrique « agenda »

Comité de lecture et de réalisation : Michèle AMORFINI, Marie-Astrid BLANCHARD, Jean-Pierre LE GUEVEL, Gérard NAOURI, Emilie PICHOT, Marie-Christine SAUVAGE.

Directeur de publication : Olivier FERRIC

Réseau Addictions 28

CESEL - Hôtel Dieu
34 rue du Dr Maunoury - 28018 CHARTRES
Tél : 02 37 30 36 12 - **Fax** : 02 37 30 32 64
Mail : reseauaddictions28@cesel.org
Site : www.reseau-addictions28.fr

Pour plus d'informations sur les formations proposées, consultez la rubrique « formations »
www.reseau-addictions28.fr