



Vers la fin du tabagisme ?

Les derniers Plan cancer et Loi Santé ont donné de la vigueur à la prévention, devenue une priorité. Il était logique que la première action nationale soit portée contre les effets du tabagisme. Il était naturel que notre Comité s'engage fortement dans le "Moi(s) sans tabac".

Un défi et une urgence

La lutte contre le tabagisme est un défi. Un défi laborieux, puisque rarement relevé avec succès individuellement. Un défi qui devient une urgence, tant le tabac expose à un ensemble de maladies mortelles et invalidantes, parmi les plus difficiles à soigner. Si tout le monde le sait, cela n'empêche pas, en France, un tiers des adolescents et des adultes de se mettre à fumer et de continuer.

Comprendre avant d'agir

Avant de proposer des actions pour réduire l'usage du tabac, il convient de comprendre pourquoi il y a attirance et maintien face à sa consommation. Sans cette compréhension, tout message et toute aide risquent d'échouer à provoquer une démarche de sevrage. L'usage du tabac, c'est toute une histoire, qui débute en Europe en 1520 et se fonde sur des rituels, des modes, des incitations, mais aussi sur les vertus supposées de ce produit et ses effets agréables et libérateurs, sensations de plaisir, effet de convivialité, aide face à des moments de vie difficiles, affirmation d'indépendance, et qui s'auto-en-



Le stand du Comité de l'Essonne au lycée de Limours : le Dr Hervé Gautier, Natacha Hiolin et Bérénice Dissoubay.

tretenient en raison de son enracinement dans le quotidien et de la dépendance qui gagne tout fumeur.

Savoir pour cesser de fumer

Les conséquences sur la santé débutent dès qu'on allume une cigarette, par la production d'une avalanche de réactions chimiques qui dégagent un mélange de gaz et de particules nocifs. La combustion transforme les 2 500 composés chimiques du tabac non brûlé en plus de 4 000 substances dont beaucoup sont toxiques et au moins 64 sont cancéri-

gènes. Quelle que soit sa fabrication, une cigarette contient de la nicotine, des goudrons, des agents de saveur, des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac), des métaux lourds (cadmium, plomb, chrome, mercure, plutonium). C'est la nicotine qui entraîne la dépendance. Celle-ci est très forte, apparaît dès les premières semaines d'exposition et pour une faible consommation de tabac, expose à des symptômes de manque désagréables en cas d'arrêt non préparé. ...

...

Prévoir un accompagnement pour faciliter le sevrage

66% des fumeurs veulent arrêter. Très peu réussissent. Beaucoup commencent à fumer de plus en plus jeunes et ont plus de mal à quitter une posture ancrée précocement. Tous connaissent les méfaits du tabac, mais pensent que les conséquences, c'est pour les autres et pour plus tard. Et pour ceux qui ont tenté d'arrêter, souvent un sevrage mal effectué ou au mauvais moment les a conduit à reprendre leur usage. Seul, il est donc difficile d'arrêter. En plus de l'augmentation du prix du tabac, créer un climat général favorable, construire un défi collectif, mobiliser la société et tous les acteurs de la santé, expliquer les méthodes de sevrage, apporter des solutions d'aide aux plus résistants devenaient indispensables.

Une action nationale

Le ministère de la Santé a décidé de

lancer en novembre l'action "Moi(s) sans tabac". Chacun trouvera dans cette publication les explications nécessaires et les informations sur son origine et les opérations organisées en Essonne par notre Comité. Il s'agit d'aider les volontaires à s'engager dans un sevrage durable. Un kit d'aide à l'arrêt, l'aide des médecins et pharmaciens, l'accès à des substituts nicotiniques, des groupes d'entraide, des manifestations mobilisantes soutenues par une communication adaptée et répétée quotidiennement doivent permettre une adhésion plus forte à ce défi.

Des bénéfices pour les fumeurs et pour la santé publique

En arrêtant, si l'on ne se sent pas atteint dans sa liberté, en quelques jours on retrouve le goût et l'odorat, en quelques mois la respiration s'améliore, en une année le risque d'infarctus du myocarde baisse de moitié, en 10 ans c'est celui du risque de cancer du poumon qui se réduit du même ordre. La réduction de

maladies graves et chroniques est un objectif que peuvent partager la population et la société. Nous devons construire ensemble de nouveaux comportements.

H.G.

Les maladies liées au tabac

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

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

Des maladies invalidantes : insuffisance respiratoire, bronchite chronique obstructive, cardiopathies et autres maladies, touchent près de 3 millions de personnes et sont responsables de 11 000 décès par an.

Des grossesses compliquées : la consommation de tabac est nocive pour le fœtus.

L'Essonne largement mobilisée

Une large mobilisation des services de l'Etat, collectivités, entreprises, services de santé et associations a été nécessaire pour déployer et faire connaître en Essonne l'opération "Moi(s) sans tabac", mais aussi susciter la participation des fumeurs. Alors qu'au niveau national, une grande campagne de communication est menée par Santé publique France (spots TV, spots radio...), en Essonne, la Ligue contre le cancer a sensibilisé ses partenaires pour relayer le message d'incitation à l'arrêt, informer sur "Moi(s) sans tabac" et ses outils, inciter les fumeurs à s'inscrire, mettre à disposi-



tion les kits d'aide, organiser des actions auprès des salariés d'entreprises pour inciter à l'arrêt. Safran Electronics, Nokia, Tip Europe, Général Electric, des mairies (Dourdan, Ris-Orangis, Athis-Mons), la prison de Fleury-Mérogis, l'Union des maires de l'Essonne, des banques (Caisse d'Epargne, Crédit Agricole, Société Générale), les lycées (Léonard de Vinci à Saint-Michel-sur-Orge, Jules Verne à Limours, Camille Claudel à Palaiseau, Mandela et Geoffroy-Saint-Hilaire à Etampes), sont engagés dans la campagne tout au long du mois de novembre sur des actions internes.

N.H.

- 4 novembre** Magasin E. Leclerc de Massy (journée)
- 7 novembre** CNRS de Gif-sur-Yvette (11h-14h)
- 8 novembre** C.H. de Bligny à Briis-sous-Forges (12h-17h30)
- 10 novembre** Général Electric à Villebon-sur-Yvette (10h-15h)
- 11 novembre** Patinoire de Viry-Châtillon (8h-18h)
- 12 novembre** Magasin E. Leclerc d'Etampes (journée)

- 21/25 novembre** Conseil départemental de l'Essonne à Evry restaurant administratif (11h30-14h)
- 24 novembre** Clinique du Moulin à Viry-Châtillon (10h-17h)
- Et aussi...** Les magasins E. Leclerc de Viry-Châtillon, Fleury-Mérogis et Montgeron. Les gares de Massy et Evry-Courcouronnes. Le Citybus dans 7 villes de l'Agglomération Cœur d'Essonne.

INTERVIEW

“ 10 millions investis pour la santé des Français ”

Chef de projet à Santé publique France, Olivier Smadja prépare depuis deux ans l'opération "Moi(s) sans tabac". Il décrit pour *Vivre en Essonne* les moyens mis en œuvre.



Olivier Smadja.

Quelle est la genèse de ce premier “ Moi(s) sans tabac ” ?

Olivier Smadja : l'idée nous est venue de Grande Bretagne, où une opération similaire est organisée chaque année depuis cinq ans en octobre, sous le nom de “Stoptober”. Il s'agit d'un défi collectif qui consiste à inciter et accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac sur une durée de 28 jours. Or on sait qu'à l'issue de ces 28 jours, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont 5 fois supérieures à ce qu'elles étaient au début de la tentative. Nous avons décidé de leur emboîter le pas lorsqu'ont été publiés, en 2014, les premières mesures d'impact de Stoptober, qui ont montré une augmentation de 50% de tentatives d'arrêt du tabac après ces campagnes. Aujourd'hui les résultats sont là : seuls 17% des Britanniques fument, alors que près d'un Français sur trois continue de fumer. Il y avait urgence à lancer une opération de grande envergure en France !

Quels sont les partenaires mobilisés ?

O.S. : “Moi(s) sans tabac” est pilotée par Santé publique France (1) et un comité de pilotage national qui regroupe de nombreuses structures (2). Les ARS (Agences régionales de santé) pilotent en région l'opération, avec l'appui d'un organisme ambassadeur, financé par Santé publique France via un appel à projets. L'un des enjeux de ces ambassadeurs est de mobiliser le plus grand nombre possible de partenaires. L'opération bénéficie aussi du Programme national de réduction du tabagisme (PNRT),

“ Il y avait urgence à lancer une opération de grande envergure ! ”

intégré au troisième Plan cancer. La Ligue contre le cancer est également très impliquée : le kit d'arrêt, dont les 700 000 exemplaires peuvent soit être commandés sur Internet, soit distribués par les pharmaciens, est le fruit d'un partenariat entre la Ligue et l'Inpes (intégré aujourd'hui à Santé publique France).

A la différence du “Quit kit” britannique, le kit du “Moi(s) sans tabac” ne comprend pas de substituts nicotiques. Pourquoi ?

O.S. : Les substituts ont en France un statut de médicaments, et on ne peut donc pas les distribuer sans passer par un professionnel de santé. Mais il n'est pas exclu que cela puisse être possible dans les prochaines années.

Concrètement, sur quelles aides un fumeur peut-il compter ?

O.S. : Outre le kit, il peut télécharger l'application Tabac info service sur son smartphone pour bénéficier d'un programme d'“e-coaching”. Il peut aussi appeler le 39 89 pour prendre rendez-vous avec un tabacologue pour un accompagnement personnalisé. Des spots, diffusés depuis octobre à la télévision, puis en novembre à la radio, sont là aussi pour entretenir sa

motivation. La presse relaye également largement l'opération, et nous comptons sur les professionnels de santé, notamment les médecins généralistes, pour motiver leurs patients...

Combien coûte l'opération ?

O.S. : Environ 10 millions d'euros. Si on compare cette somme au coût du tabagisme en France, qui tue 73 000 personnes et coûte chaque année 120 milliards d'euros à la collectivité, il n'y a pas photo... Ce sont 10 millions directement investis pour la santé des Français.

Propos recueillis par Y.P.

(1) Né de la fusion, début 2016, de l'InVS (Institut national de veille sanitaire), de l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) et de l'EPRUS (Etablissement de préparation et de réponse aux urgences sanitaires), Santé publique France est chargée de l'observation épidémiologique, de la surveillance des risques sanitaires, de la promotion de l'éducation pour la santé et de la gestion des crises sanitaires.

(2) DGS, Cnamts, INCa, Mildéca, MSA, Alliance contre le tabac et Société franco-phonie de tabacologie.

Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Centre Hospitalier de Bligny
91640 BRIIS SOUS FORGES
01 64 90 88 88 - cd91@ligue-cancer.net

Directeur de la publication : H. GAUTIER
Rédactrice en chef : N. HIOLIN
Secrétariat de rédaction : AL. HELIN
Comité de rédaction : H. GAUTIER, P. HAAB, AL. HELIN, N. HIOLIN, Y. PUS
Impression : Imp. Chauveau - 02 37 881 881
Numéro ISSN : 2425 - 3677

www.ligue-cancer.net/cd91
www.facebook.com/fbliguecontrelecancer91

GRATUIT Abonnez-vous à “ Vivre en Essonne ” !

Pour recevoir 3 numéros par an, écrivez à cd91@ligue-cancer.net



TÉMOIGNAGE

“ Comment j’ai arrêté de fumer et continué de faire la fête ”

Après plusieurs décennies d’intimité avec la nicotine, le directeur du théâtre de Bligny (installé dans l’enceinte de l’hôpital éponyme, à Briis-sous-Forges) a tourné la page.

“Ma première cigarette ? J’avais 13 ou 14 ans. Je m’en souviens d’ailleurs parfaitement. Et depuis je n’ai plus cessé de fumer. Plus de cent fois, j’ai voulu m’arrêter. Plus de cent fois, j’ai recommencé. Il m’est arrivé de tenir quelques heures, quelques jours, quelques semaines, et j’ai recommencé. J’ai à peu près tout essayé : les patchs, les gommes à mâcher, la cigarette électronique, et j’ai recommencé. Je ne voulais pas d’aide extérieure. Je faisais partie de ces gens qui ne croient pas aux consultations de tabacologie, comme on ne croit pas à l’homéopathie ou aux médicaments contre le cholestérol.

Le tabac faisait partie de ma vie. Tout le monde fumait autour de moi. Quand on est comédien le tabac et l’alcool font partie du décor, de la fête. On fume avant de monter sur scène pour se concentrer, on fume après le spectacle pour se détendre, on fume entre les répétitions. Fumer est un plaisir, une nécessité, une évidence.

Jusqu’à ce jour du printemps 2016 où j’ai animé, à la demande des pneumologues de l’Hôpital de Bligny, des ateliers théâtre avec des patients atteints de bronchite chronique. Tous fumeurs, ou anciens fumeurs. L’idée était de les faire travailler sur leur souffle, de leur faire prendre conscience de l’importance de la respiration dans la lecture d’un texte.

C’était formidable, mais je me suis dit qu’il y avait quelque chose qui ne collait pas : comment pouvais-je continuer de co-organiser cette “soirée du souffle” tout en continuant de fumer ? Le lendemain, je prenais rendez-vous avec une tabacologue de l’hôpital. Nous ne nous sommes rencontrés que deux fois. “Depuis quand fumez-vous ?”. “Ma première cigarette ? J’avais 13 ou 14 ans, je m’en souviens

parfaitement...” Mais elle ne m’a pas laissé le temps de poursuivre. “Vous en êtes sûr ?”. Non. Je fumais depuis beaucoup plus longtemps, sans en avoir conscience. Mon père était fumeur, mes grands-parents étaient fumeurs. J’ai été pris soudain d’une très grande émotion, comme celle que l’on peut éprouver chez un psy qui vous aide à exhumer des souvenirs enfouis. Et j’ai revécu, en quelques secondes, mes haut-le-cœur dans l’ha-



Nicolas Hocquenghem *

“Il paraît que j’ai n’ai plus le teint terne, mais les joues roses !”

bitacle enfumé de la 204 Peugeot sur la route des vacances, les odeurs de la Gitane sans filtre de ma grand-mère qui me donnaient envie de vomir au petit-déjeuner... J’ai réalisé que le tabac m’accompagnait depuis ma naissance. Que j’avais été intoxiqué bien avant mon engagement, adolescent, dans le tabagisme. Un choc. Je tenais là, c’est sûr, un petit supplément de motivation qui allait faire la différence. C’est donc décidé, cette fois j’arrête, pour de bon. Mais avec quels outils ? Encore ces patchs qui me donnaient des cauchemars ? Pourquoi pas, cette fois, un “vrai” médicament, un antidépresseur par exemple, il paraît

que ça marche ? La réponse de la tabacologue freine un peu mon ardeur : “Ces médicaments ne sont pas pour vous. Je vous conseillerais plutôt la nicotine en spray, c’est un excellent outil, simple et souple à utiliser”. Vaguement déçu, je me console en me disant que le spray a un petit côté futuriste, plus chic que les patchs. C’est alors que le médecin prononça l’une des phrases qui devait le plus me marquer : “Je ne vous garantis pas que vous ne prendrez pas des substituts nicotinniques toute votre vie”. Un temps d’arrêt, puis un nouveau choc. Mon addiction était-elle à ce point intense que je devrais peut-être suivre un traitement substitutif jusqu’à mon dernier souffle ? La situation est plus grave que ce que je croyais. Ma motivation monte d’un cran.

Mais mon histoire ne s’arrête pas là. Lors de notre deuxième rendez-vous (après un scanner et une fibroscopie bronchique, excusez du peu !) - le médecin tabacologue a une nouvelle fois fait mouche : “Le fait que vous ayez essayé cent fois d’arrêter de fumer ne signifie pas que vous n’avez pas de volonté. Au contraire, vos échecs successifs sont la preuve de votre persévérance et de votre volonté”. Comment n’y avais-je pas pensé plus tôt ? A ce stade ce n’est d’ailleurs plus de la persévérance, c’est l’obstination ! Donc je vais forcément y arriver...

Les mois ont passé, et je vais... bien. Je ne quitte jamais (pour combien de temps ?) mon petit spray de nicotine dont je suis devenu un ardent prosélyte, je ne fume plus, je bois moins de café, moins d’alcool, je fais régulièrement du sport, je n’ai pas pris de poids et je fais de grosses économies. Il paraît aussi que je n’ai plus le teint terne, mais les joues roses ! Et puis je n’ai pas arrêté de faire la fête avec mes amis, même avec ceux qui continuent de fumer.”

Propos recueillis par Y.P.

* Comédien et metteur en scène, Nicolas Hocquenghem dirige le Théâtre de Bligny et la Compagnie théâtrale de la Cité.