



Provence-Alpes-Côte d'Azur

#MoisSanTabac

4^{ème} édition

Novembre 2019

-  Moi(s) sans tabac 2019 :
Une participation dynamique
(Page 2)
-  Pilotage en Provence-Alpes-Côte d'Azur
(Page 4)
-  Inscriptions en Provence-Alpes-Côte d'Azur
et par département
(Page 6)
-  Partenaires du Moi(s) sans tabac
(Page 7)
-  Actions en Provence-Alpes-Côte d'Azur
(Page 11)

Dans ce document,  **cette main vous guide** vers d'autres informations. Cliquez sur le texte souligné qui la suivra.



Moi(s) Sans Tabac 2019 : une participation dynamique avec plus de 200 000 inscrits !

Moi(s) sans tabac répond à un enjeu majeur de santé publique : la lutte contre le tabagisme. Pour la quatrième année consécutive, cette campagne met au défi les fumeurs d'abandonner la cigarette en novembre.



Une volonté politique maintenue dans le temps

Après un premier Plan national de réduction du tabagisme arrivé à son terme, le nouveau [Plan National de Lutte contre le Tabac \(2018-2022\)](#) définit 28 actions à mettre en œuvre pour réduire la consommation importante en France et lutter contre les inégalités sociales en soutenant dans leur démarche les personnes les plus vulnérables. En 2018, plus de 200 000 inscrits en France ont été comptabilisés, avec la répartition par âge proposée dans la figure ci-dessous.

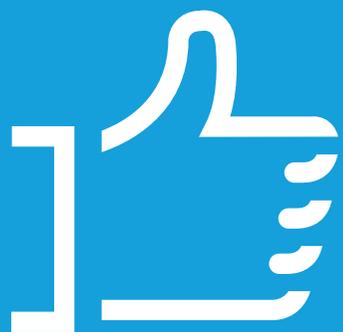
Un modèle anglais parfaitement implanté en France

Conçu et coordonné par Santé publique France, ce défi collectif proposé aux Français comptabilise près de 800 000 inscriptions depuis sa création en 2016. Basé sur le soutien social, la campagne s'inspire du dispositif Stoptober (Stop - October) lancé avec succès en 2012 en Grande-Bretagne.

Nombre d'inscrits par âge

Moins de 15 ans	129 / 0,1 %
15-24 ans	37 728 / 18,5 %
25-34 ans	59 014 / 28,9 %
35-44 ans	52 023 / 25,5 %
45-54 ans	35 918 / 17,6 %
55-64 ans	15 137 / 7,4 %
65 ans et plus	3 943 / 1,9 %

Chiffres fournis par Santé publique France - décembre 2019



1 mois c'est le temps nécessaire au fumeur pour voir disparaître les symptômes de sevrage liés à la dépendance physique, ce qui multiplie par 5 ses chances d'arrêt définitif. Le défi collectif renforce la motivation grâce au soutien de l'entourage personnel et professionnel.

Jamais trop tard pour arrêter de fumer

Après le mois de novembre, les fumeurs peuvent continuer à joindre le 3989, consulter le site.... Pour trouver des consultations spécialisées, il y a l'annuaire en ligne : ☞ [« Je trouve un tabacologue »](#) sur Tabac info service.

Comment se faire aider ?

Téléphonez au 39 89
Un professionnel vous aide par téléphone. C'est gratuit.

Rencontrez un professionnel spécialisé dans l'arrêt du tabac
Demandez les adresses au 39 89.

Votre médecin
Si vous êtes en manque, des médicaments peuvent vous aider. Certains sont remboursés avec une ordonnance.

Votre pharmacie

Il existe aussi une application pour smartphone Tabac info service, l'appli.

Une évaluation scientifique du dispositif

Pour tester son efficacité

Le Baromètre Santé mesure les tentatives d'arrêt d'au moins 24h et compare les résultats chez les personnes exposées ou non à la campagne. Ces données sont mises en regard d'autres indicateurs : activité des consultations de tabacologie, vente de substituts nicotiniques, etc.

Afin de connaître le caractère incitatif

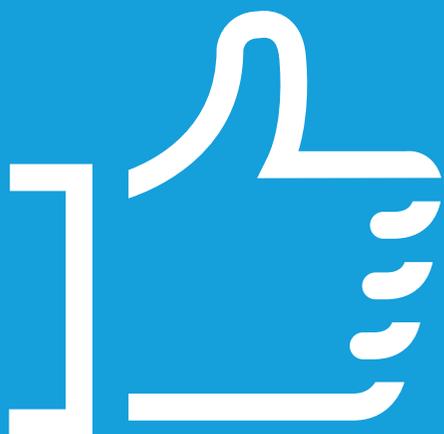
Deux études quantitative et qualitative auprès du grand public mesurent la mémorisation spontanée, la notoriété, la perception et l'agrément aux éléments de communication de Moi(s) sans tabac. L'objectif est de comprendre l'expérience des fumeurs exposés à la campagne, d'identifier les motivations et les freins à la participation et d'optimiser la communication.

Auprès des médecins généralistes et des pharmaciens

Ils sont interrogés quant à leur adhésion et l'utilisation de ☞ [l'espace professionnel de Tabac info service](#).

Avec les acteurs locaux

Une base de données leur est dédiée sur ☞ [OSCARS](#) avec un module spécifique pour la saisie en ligne de leurs actions, offrant un état des lieux régional du déploiement Moi(s) sans tabac.



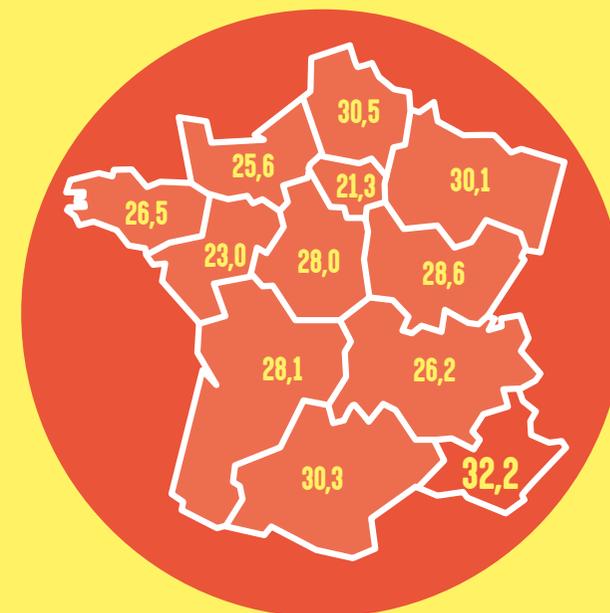
Pilotage en Provence-Alpes-Côte d'Azur par l'ARS et le CRES

Dans chaque région, l'Agence Régionale de Santé pilote le dispositif avec le soutien d'une structure ambassadrice nommée par Santé publique France lors d'un appel à projet national. En région Provence-Alpes-Côte d'Azur, [le Comité régional d'éducation pour la santé \(CRES\)](#) est mobilisé depuis la 1^{ère} édition en 2016. Avec l'Agence régionale de santé, ils coordonnent les opérations et animent le réseau des partenaires grâce à un comité de pilotage réuni trois fois par an.

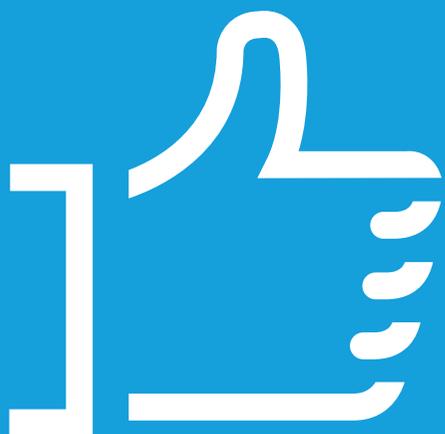
La prévalence du tabagisme quotidien en Provence-Alpes-Côte d'Azur reste la plus élevée de France

Elle s'élève à **32,2 % parmi les 18-75 ans**, significativement plus élevée que la moyenne nationale de 26,9 %.

Elle est stable comparée à 2016 tandis qu'elle baisse au niveau national. Chez les jeunes de **17 ans elle s'élève à 26 %**, proche de la moyenne nationale. La proportion de « **vapoteurs** » **en région est de 3,5 %**, proche de la moyenne nationale. Parmi les fumeurs quotidiens en 2017, **57,6 % déclaraient avoir envie d'arrêter de fumer et 28,2 % avaient fait une tentative d'arrêt** d'au moins une semaine au cours des 12 derniers mois.



[Bulletin de santé publique](#) tabac, région Provence-Alpes-Côte d'Azur, Santé publique France, janvier 2019



720 000 kits d'aide à l'arrêt du tabac
distribués par les pharmaciens
des territoires français (métropole et DOM)

Affichage sur les **18 000** vitrines et écrans digitaux.



Le dispositif d'aide à distance Tabac Info Service (ligne téléphonique 39 89, site internet, application et page Facebook) reste la porte d'entrée du défi et se mobilise pour accompagner tous les fumeurs dans leur tentative d'arrêt.

#MoisSansTabac, une inscription simple et des outils pour se lancer dans le défi

L'inscription au #MoisSansTabac se fait directement depuis le site Tabac info service : un pseudo et une adresse mail suffisent. Les participants profitent de l'ensemble des outils



développés par Santé publique France :

Le kit d'arrêt à télécharger ou à commander gratuitement. Il contient un agenda qui accompagne le participant chaque jour avec des conseils, des informations sur

les bénéfices de l'arrêt du tabac, des jeux et des astuces pour gérer l'envie de cigarette. Des dépliants informatifs pour se préparer à l'arrêt du tabac et trouver une méthode adaptée, une roue pour calculer les économies réalisées chaque jour selon sa consommation quotidienne.

L'application mobile propose un programme d'e-coaching 100 % personnalisé, des conseils, des astuces et des mini-jeux, des vidéos de soutien, le suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien (économies et santé). Les participants ont pu réaliser

un test de dépendance et les plus dépendants d'entre eux se sont vus proposer un accompagnement par un tabacologue du 39 89.



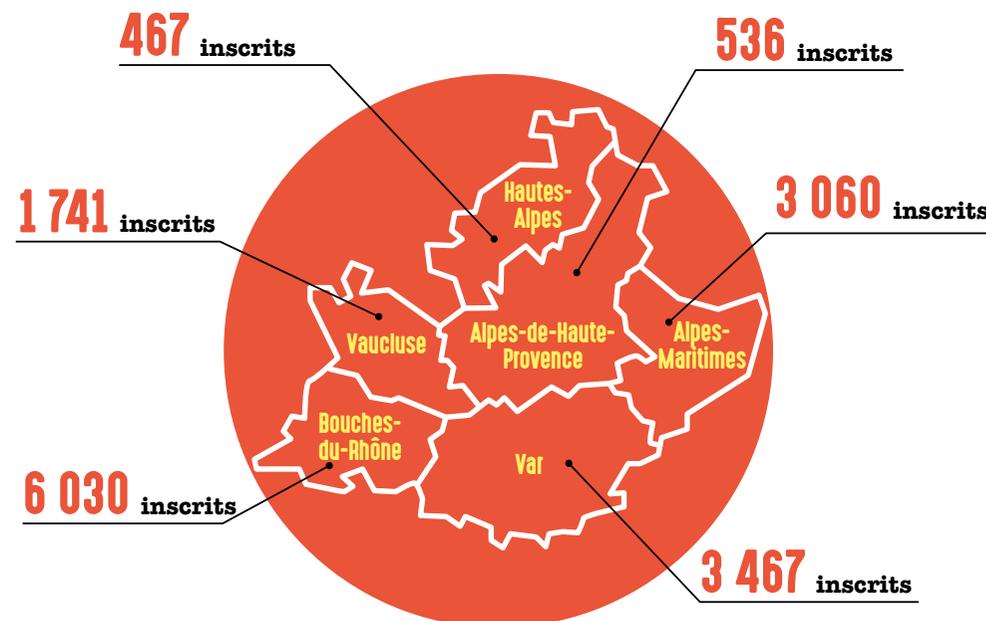
Les inscriptions régionales sur Tabac info service

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur réalise un très bon score de participation au regard des chiffres de poids populationnel et de pourcentage de fumeurs quotidiens.

RÉGIONS	INSCRITS	HABITANTS *
Auvergne-Rhône-Alpes	24 422	7 877 698
Bourgogne-Franche-Comte	8 373	2 820 940
Bretagne	12 087	3 293 850
Centre-Val-de-Loire	8 138	2 578 592
Corse	1 113	327 283
Grand Est	15 428	5 559 051
Hauts-de-France	21 199	6 009 976
Ile-de-France	30 305	12 082 144
Normandie	11 866	3 339 131
Nouvelle Aquitaine	19 185	5 911 482
Occitanie	20 139	5 774 185
Pays-de-la-Loire	12 790	3 718 512
Provence-Alpes-Côte d'Azur	15 342	5 007 977
France métropolitaine	200 387	64 300 821

*décret 29 décembre 2015 authentifiant les chiffres des populations

Nombre d'inscrits par département



Top 5 des départements : Les Bouches-du-Rhône au 3 ^{ème} rang national	
Nord	9 080 inscrits / 2 635 494 hab.
Paris	6 834 inscrits / 2 254 262 hab.
Bouches du Rhône	6 046 inscrits / 2 022 604 hab.
Rhône	5 898 inscrits / 1 812 196 hab.
Gironde	5 797 inscrits / 1 536 448 hab.

Chiffres fournis par Santé publique France au 2 décembre 2019.

Mois
sans
tabac

Plus de 200 partenaires mobilisés en région Provence-Alpes-Côte d'Azur

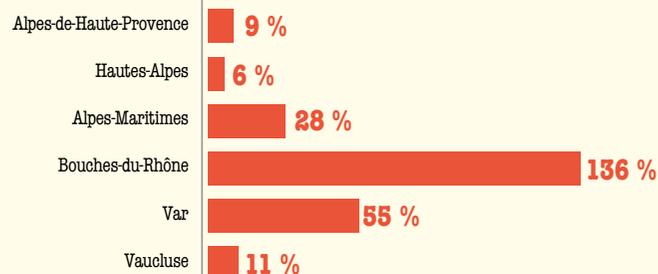
La mobilisation des partenaires

Les données concernant la mobilisation des acteurs et partenaires locaux se veulent le plus exhaustif possible. Les données présentées sont issues de la base de données

 [OSCARS Moi\(s\) sans tabac](#)

(plus d'informations en page 9).

Répartition des partenaires par département



Le CRES a pour mission de mobiliser les partenaires. Pour cela, différents moyens sont mis en œuvre :

- Utilisation de son réseau
- Prise de contact avec les institutions
- Prise de contact avec les délégations régionales des partenaires nationaux
- ...

Au 13 mars 2020, **577 porteurs d'actions** ont été recensés dans la base de données OSCARS Moi(s) sans tabac.

Afin d'organiser le déploiement en région, **le CRES organise 3 fois par an une réunion de comité de pilotage**. Ces réunions font suite aux rencontres nationales organisées par Santé publique France. Elles sont l'occasion de faire un retour sur les données nationales et d'organiser le déploiement en région.

Voici les types de porteurs mobilisés en région en 2019 :

Type d'acteurs mobilisés en 2019





L'accompagnement des partenaires

Afin de communiquer et d'accompagner les partenaires de la région, le CRES propose des moyens de communication :

- La mise en place de **séances d'information dans les départements** par les comités départementaux d'éducation et de promotion de la santé ainsi que le comité de lutte contre les maladies respiratoires/le Souffle 84 : **17 sessions en 2019**
- Une **communauté de pratiques** via le logiciel Talk spirit : dernières actualités Moi(s) sans tabac et thématique tabac, messagerie instantanée (**plus de 200 membres**)
- Une **lettre d'information et un flash** envoyés régulièrement à la liste de **plus de 900 contacts**
- Des **contacts réguliers** par messages et échanges téléphoniques

Le CRES a également accompagné des partenaires comme la maison de santé de Gémenos ou l'Institut Paoli Calmettes.

Les actions des partenaires se multiplient et se diversifient chaque année, elles sont une porte d'entrée pour devenir Lieux sans tabac pour certains établissements.

La formation des professionnels

Depuis 2018, les acteurs de la région peuvent bénéficier de formations :

- > **Formation à l'entretien motivationnel** : l'entretien motivationnel est un style de conversation collaboratif permettant de renforcer la motivation propre d'une personne et son engagement vers le changement. À la fin de la session de formation, les participants auront développé des compétences permettant d'expérimenter différents styles relationnels favorisant le changement chez le patient. Cette formation fait particulièrement appel aux jeux de rôle et aux capacités des participants à mettre en scène leurs situations professionnelles.
- > **Formation à la prescription des traitements de substitution nicotinique** : cette formation s'adresse essentiellement aux nouveaux prescripteurs. A la fin de la formation, les participants sont en capacité de prescrire un traitement adapté à la personne.

En 2019, 135 professionnels ont bénéficié de ces formations.



Mois
sans
tabac

SCARS®

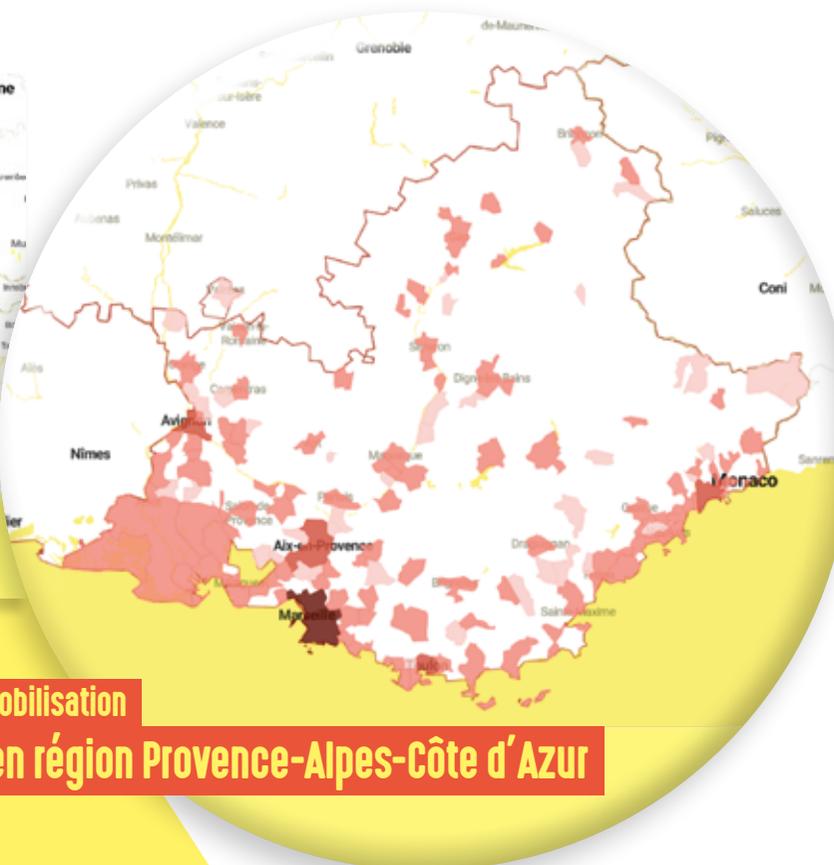
OSCARS Moi(s) sans tabac

La base OSCARS Moi(s) sans tabac regroupe les actions déployées par les acteurs et partenaires dans l'ensemble des régions mobilisées.

La mobilisation en France



La mobilisation en région Provence-Alpes-Côte d'Azur



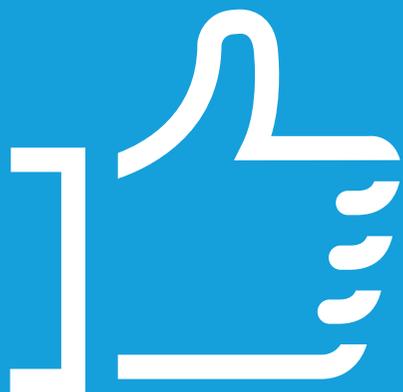
Au 23 mars 2020, la base OSCARS Moi(s) sans tabac recense **5 727 porteurs** et **14 245 actions**.

Les données saisies dans cette base servent à l'évaluation que mène annuellement Santé publique France sur la mobilisation en région.

En région Provence-Alpes-Côte d'Azur, les données sont enregistrées au moment de l'évaluation des actions et proviennent de différentes sources :

- Saisie directement via le module [«Soumettre une action»](#) disponible sur OSCARS Moi(s) sans tabac
- Saisie par la structure ambassadrice via [la fiche évaluation](#) remise aux porteurs d'actions
- Saisie par la structure ambassadrice suite aux échanges avec les porteurs d'actions

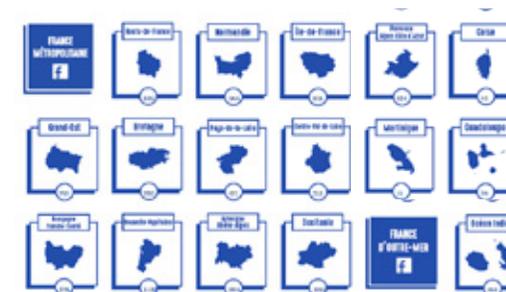
[Consulter la cartographie](#)



#MoisSanTabac

Des équipes régionales très actives sur Facebook

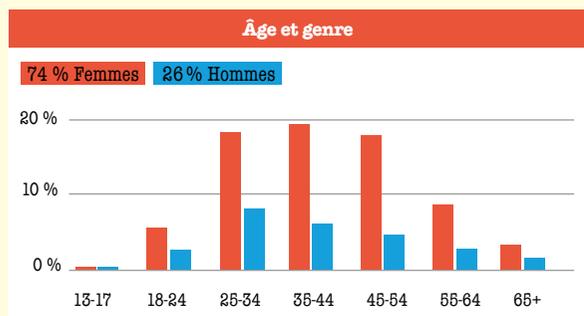
Dès leur inscription, depuis le site tabac-info-service.fr, les participants ont pu rejoindre l'une des 18 équipes régionales pour vivre ensemble ce défi sur les réseaux sociaux et bénéficier du soutien d'une communauté soutenante.



Focus sur le groupe des habitants de Provence-Alpes-Côte d'Azur

1 142 personnes sont inscrites dans le groupe Les Habitants de Provence-Alpes-Côte d'Azur pour échanger des informations, se soutenir dans les coups durs, se motiver dans le maintien d'un arrêt ou une nouvelle tentative.

Sur la période d'octobre à décembre 2019, une augmentation de 56 % du nombre de membres par rapport à septembre 2019 est observée, avec une majorité de femmes et de 35-44 ans.



Données Facebook (13/03/2020)

Le groupe Facebook, c'est :

- › Le soutien entre membres
- › Le partage d'expériences
- › L'intervention et le soutien d'une tabacologue
- › Le relais de la communication de Tabac info service et la création de rubriques spécifiques comme « Astuces fringale », la mise en ligne de témoignages d'anciens fumeurs, par l'ARS, le CRÉS et la tabacologue.

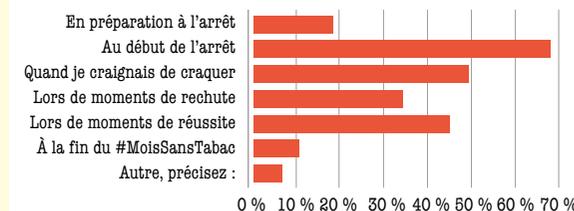
Une rencontre a été organisée au mois de novembre entre les membres du groupe, le CRÉS et la tabacologue autour d'un déjeuner dans un parc.

Afin d'évaluer la pertinence, l'utilité de ce groupe et de l'intervention des professionnels,

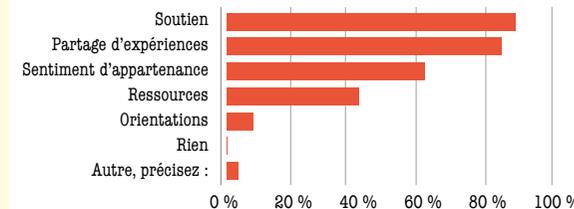
un questionnaire a été mis à disposition des membres au cours du mois de février 2020.

Extrait des résultats de l'évaluation (n=26) :

Y a-t-il des moments en particulier où le groupe vous a été utile ?



Que vous a apporté le groupe dans votre démarche ?



Données d'analyse Survey Monkey



Mois
sans
tabac

Les villages Moi(s) sans tabac en Provence-Alpes-Côte d'Azur en 2019

Pour la mise en place des deux événements présentés ci-dessous, un partenariat entre le CRES et la ville d'accueil a été mis en place, des flyers aux couleurs des événements ont été créés et diffusés par les partenaires locaux.



A Port de Bouc

9 octobre 2019
sur la place du Marché

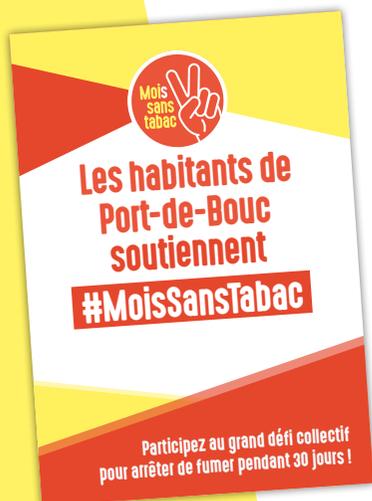
Les acteurs mobilisés le jour J

Espace consultations :

- ANPAA 13 (addictologue)
- Tabacologue libéral
- Centre hospitalier Montperrin (tabacologue)
- Association ARI (diététicienne tabacologue et sophrologue psychologue tabacologue)
- Hypnothérapeute libéral

Espace partenaires :

- Apport santé
- Pharmacie Paradis Saint Roch
- Réseau de santé ouest étang de Berre
- ANPAA 13
- Avenir santé pour l'action d'aller vers



A Nice

30 octobre 2019
sur la place de l'Armée du Rhin

Les acteurs mobilisés le jour J

Espace consultations :

- ANPAA 06 (tabacologues)
- Fondation de Nice (tabacologue)
- Ligue contre le cancer (sophrologue hypnothérapeute)
- Département de santé publique du centre hospitalier de Nice (médecin, tabacologue)

Espace partenaires :

- ANPAA 13
- Fondation de Nice
- CSAPA Emergences
- Ligue contre le cancer
- Mutualité française
- Avenir santé pour l'action d'aller vers
- CJC Nice





Suivez l'actualité du Moi(s) sans tabac sur

[le site de Tabac Info Service](#)



[Le site régional Moi\(s\) sans tabac](#)



[la page Facebook](#)



[Twitter](#)

Pour contacter l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur

[@ celine.leon@ars.sante.fr](mailto:celine.leon@ars.sante.fr)

Pour contacter le CRES

[@ marion.sylvain@cres-paca.org](mailto:marion.sylvain@cres-paca.org)

Demande d'inscription auprès de Marion SYLVAIN :

[@ marion.sylvain@cres-paca.org](mailto:marion.sylvain@cres-paca.org)

Rejoignez la communauté de pratiques Moi(s) sans tabac réservée aux professionnels pour échanger et vous tenir informé(e) des dernières actualités en région.

MERCI !

aux partenaires
mobilisés à nos côtés

[la vidéo de clôture](#)

L'Agence Régionale de Santé et le Comité Régional d'Éducation pour la Santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur remercient particulièrement l'Agence Régionale de Santé et l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie des Pays de la Loire ayant accepté de mettre à disposition leur synthèse « Moi(s) sans tabac Pays de La Loire - Edition 2019 » pour reproduction et adaptation à la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.