



Lutte contre le tabac :

Lancement de la seconde édition de la campagne « Ensemble vers un nouveau souffle »

Belgique, le 25 avril 2023

Ensemble vers un nouveau souffle est une campagne de prévention et de gestion du tabagisme à l'initiative du Plan Wallon Sans Tabac (PWST) avec le soutien de la Région Wallonne et de Madame la Ministre de la Santé, Christie Morreale. Cette campagne est lancée avec le soutien de l'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ) dans le but de mettre en valeur l'information et les aides disponibles pour initier un changement et une réflexion quant à la consommation de tabac. Elle prendra place durant le mois de mai en Wallonie et fera écho à Bruxelles également.

La Wallonie compte actuellement 22 % de fumeurs dont 18,8% de fumeurs quotidiens. De gros défis restent à relever pour infléchir cette tendance. Un pourcentage plus important de fumeurs est constaté parmi les jeunes avec un niveau d'aisance faible et des bas revenus. Le tabagisme féminin ne diminue que très lentement. Deux fumeurs sur trois ont toutefois l'intention d'arrêter de fumer et un fumeur sur cinq veut essayer dans les 6 mois. Au regard de ces constats et afin de renforcer la communication sur les aides disponibles ainsi que sur les bénéfices liés à l'arrêt du tabac pour les fumeurs (plutôt que sur les risques encourus), une deuxième édition de la campagne de lutte contre le tabac « ensemble vers un nouveau souffle » sera lancée dès le 1^{er} mai prochain en Wallonie.

Cette campagne s'adresse à tou.te.s les fumeur.se.s quelles que soient leurs consommations, leur niveau de motivation à changer, leurs tentatives antérieures de sevrage, leurs doutes et leurs attentes. Elle s'adresse également à leur entourage familial, amical et professionnel pour leur permettre de mieux comprendre ce que vit la personne qui fume au quotidien et de les soutenir dans une démarche d'arrêt. Elle s'adresse aussi aux professionnels de santé qui trouveront des ressources et des outils pratiques et concrets pour aider les fumeurs.

Démystifier l'arrêt du tabac

L'objectif principal de cette campagne est de démystifier l'arrêt du tabac pour le transmettre au plus grand nombre. Comment ? En sensibilisant la population et en soutenant les fumeurs dans un processus de changement. Le socle de cette stratégie repose sur la valorisation de l'offre d'information et de services du réseau d'aides existantes en Belgique francophone (brochures et sites internet de promotion de la santé, répertoire de tabacologues certifiés, ligne téléphonique Tabacstop, campagne Buddy Deal, Centres d'Aide aux Fumeurs – CAF®, ateliers et groupes de parole proposés par un ensemble de structures...).

Y réfléchir, c'est déjà agir !

Contrairement au « mois sans tabac » tel qu'il est développé dans d'autres pays, la campagne « Ensemble vers un nouveau souffle » encourage les fumeurs à entreprendre une démarche progressive, de réaliser un parcours confortable (sans frustration) ou d'expérimenter le changement pour un temps donné (car l'expérience est déjà un apprentissage en soi). Comment ? En soutenant le parcours personnel nécessaire d'observation et de déconstruction de sa consommation en tant que fumeur.se avant de se lancer tête baissée dans l'arrêt. Cette progression ne se fait pas seul.e, il peut être fait appel à l'aide d'un professionnel de santé ou d'un proche car cette campagne s'adresse aussi à l'entourage.

Ce cheminement s'appuie sur 3 étapes :

- **S'informer**, étape indispensable pour celui ou celle qui veut envisager de diminuer ou d'arrêter sa consommation : connaître les mécanismes de son addiction au tabac (son impact physique et psychique), reconnaître ses craintes et le sentiment d'ambivalence ressentis comme les symptômes de sevrage, leur caractère temporaire, la crainte d'une prise de poids ou la difficulté à gérer son stress et ses émotions.
- **Agir** en se tournant vers des outils et de l'aide. Cette phase permet au fumeur de comprendre ses motivations, son « profil de fumeur ». La personne peut tester le changement de consommation pour lequel elle se sent prête : réduction des risques pour sa santé, diminution de sa consommation ou envisager l'arrêt complet à moyen ou long terme. Ce parcours doit être progressif, sur plusieurs semaines, en prenant en compte les spécificités de chacun : chaque fumeur.euse est unique !
 - Tout d'abord, par le recours aux formes de substitution nicotinique afin de soulager les effets de manque.
 - Ensuite, en s'appuyant sur des stratégies comportementales adaptées, grâce au soutien d'un professionnel (tabacologue, médecin...) ou d'un proche.
- **Se maintenir** en s'appuyant sur des stratégies de compensation favorisant le bien-être, en comprenant le rôle de la rechute dans cet apprentissage. L'idée est de repérer ce qui peut consolider les changements amorcés, de maintenir sa motivation, de prévenir les risques de re-consommation tout en dédramatisant les rechutes qui font partie intégrante du processus d'un changement de comportement. Cette étape permet même d'adopter de nouvelles habitudes de vie renforçant le bien-être de la personne.

Activités de la campagne

La campagne "Ensemble vers un nouveau souffle" s'appuie sur un large panel d'activités de sensibilisation, en distanciel et en présentiel :

- Une mobilisation des professionnel.les de la santé et du social, en leur offrant l'opportunité de renforcer leurs connaissances et leurs compétences autour du tabagisme par différents modules de formation (webinaires de tabacologie). Mais également par des séances de découverte de supports d'information et d'outils d'animation afin de les soutenir dans leur démarche d'accompagnement à l'égard de leurs patient.e.s.
- Des ressources et des activités sont proposées aux fumeurs et à leur entourage : site internet, brochures d'information, stands de sensibilisation, conférences, ramassages de mégots, jeux/animations, distribution de kits de sensibilisation, activités bien-être (comme la méditation pleine conscience, le yoga ou la marche nordique), activités ludiques et bien plus encore.

Une offre de services complémentaires

La campagne EVUNS se veut complémentaire à la campagne Buddy Deal initiée par la Fondation Contre le Cancer qui s'adresse aux fumeurs prêts à se lancer dans le défi d'un mois sans tabac.

Pour plus d'informations : www.ensembleversunnouveausouffle.be

Pour obtenir plus d'informations sur cette campagne, le soutien et les aides à la réduction ou à l'arrêt tabagique?

- Agence Wallonne pour une Vie de Qualité (AViQ) : Lara Kotlar 0475/94 70 41
- Fonds des Affections Respiratoires (FARES) : Yoan Pesesse 0472/07 47 84 et Caroline Rasson 0472/11 51 70
- Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) : Céline Corman 0496/71 94 14
- Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) : Noémie Anrys 065/87 96 23
- Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut Bordet : Martial Bodo 0497/10 81 00
- Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG) : Dr. Imane Hafid 0486/22 32 44
- Association des Unions de Pharmaciens (AUP) : Anne Roussille 0474/34 93 17
- Fondation contre le cancer / Tabacstop : Sophie Adam, 0475/79 76 97
- Fédération des Maisons Médicales : Fanny Dubois 0471/27 88 10

