



Campagne « Ensemble Vers Un Nouveau Souffle » EVUNS - 3ème édition

Liège, le 25 mars 2024

Ensemble vers un nouveau souffle (EVUNS) est une campagne de prévention et de gestion du tabagisme à l'initiative du Plan Wallon Sans Tabac (PWST) bénéficiant du soutien de la Wallonie et de son Plan de Relance. Cette campagne est proposée avec le soutien et la participation active de l'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ), dans le but de mettre en valeur l'information et les aides disponibles pour initier une réflexion, voire un changement, 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 encore actuellement 22 % de fumeurs dont 18,8% de fumeurs quotidiens** (Sciensano 2018¹). En comparaison des années précédentes, on observe une diminution de la consommation de tabac, mais celle-ci est en fait très disproportionnée en fonction du niveau socio-économique des personnes, ceci participant à créer des inégalités de santé. De gros défis restent à relever. Dès lors, pour lutter contre ces disparités, il est tout aussi important de réduire l'initiation au tabac chez les plus jeunes que d'encourager les personnes qui fument à arrêter, et ce avec une attention toute particulière à accorder aux publics plus fragilisés.

Il est par ailleurs nécessaire de ne plus voir la question du tabac comme une problématique individuelle mais bien comme une **question de responsabilité collective** dans la mesure où nous pouvons toutes et tous jouer un rôle pour prévenir la consommation ou contribuer à la réduire.

En Belgique, en 2018, trois quarts (73,5%) des personnes rapportant fumer quotidiennement avaient déjà essayé d'arrêter de fumer. La majorité des personnes ont donc l'envie d'arrêter de fumer mais n'y arrivent pas. Deux fumeurs sur trois ont l'intention d'arrêter de fumer et 1 fumeur sur 5 veut essayer dans les 6 mois, donc à court terme. Dès lors, **la communication sur les aides disponibles est à renforcer**. En effet, on insiste trop souvent sur les risques liés à la consommation plutôt que sur les alternatives ou sur les bénéfices liés à la diminution et à l'arrêt.

EVUNS, une campagne à destination du grand public et des professionnel·les

La campagne Ensemble Vers Un Nouveau Souffle (EVUNS) s'adresse à toutes les **personnes qui fument et/ou vapotent**, 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** et aux **professionnel·les de la santé, du social et de l'éducation** qui trouveront des ressources et des outils pratiques et concrets pour les aider.

Deux campagnes complémentaires : EVUNS & Buddy Deal

EVUNS s'articule avec la campagne Buddy Deal de la Fondation contre le Cancer. Celle-ci propose à toute personne consommatrice de se lancer le **défi d'arrêter de fumer durant le mois de mai avec le soutien d'un Buddy** : ami·e, collègue ou membre de l'entourage familial.

¹ L. Gisle, S. Demarest, S. Drieskens. (2019). Consommation de tabac. Enquête de santé 2018. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/66. Disponible en ligne : https://www.sciensano.be/sites/default/files/ta_report_2018_fr_v3.pdf

Y réfléchir, c'est déjà agir !

La campagne « Ensemble vers un nouveau souffle » encourage les personnes qui fument et/ou vapotent à entreprendre une démarche progressive, à réaliser un parcours confortable ou à expérimenter le changement pour un temps donné.

Ce cheminement s'appuie sur 3 étapes :

- **S'informer**, en questionnant sa consommation, son impact, ...
- **Agir** en diminuant ou en arrêtant sa consommation grâce à des outils et de l'aide, par exemple en se lançant dans le défi Buddy Deal.
- **Se maintenir** en consolidant les changements amorcés et en prévenant les risques de rechute.

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
Des ressources et des activités proposées gratuitement : site internet, kit de la campagne, brochures, stands, conférences, ramassages de mégots, jeux/animations, activités bien-être ou ludiques et bien plus encore.

Démystifier l'arrêt

L'un des objectifs est de rendre accessible le sevrage tabagique en sensibilisant la population et en soutenant les personnes qui fument et/ou vapotent 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. Diverses ressources sont proposées : brochures et sites internet de promotion de la santé, répertoire de tabacologues certifiés, ligne téléphonique Tabacstop, Centres d'Aide aux Fumeurs – CAF®, ateliers et groupes de parole proposés par un ensemble de structures...

Inclure l'e-cigarette (avec ou sans nicotine) dans la réflexion

Au vu de l'évolution des consommations, la campagne continuera à aborder la dimension de l'e-cigarette. En effet, celle-ci est souvent mise en avant comme moyen d'aide à l'arrêt, il est néanmoins nécessaire de préciser que la plupart des personnes qui l'utilisent pour arrêter de fumer la combinent avec la cigarette classique, tout en ayant tendance à poursuivre son utilisation sur le long terme, ce qui entretient la dépendance. De plus, l'e-cigarette jetable (puff) connaît un franc succès auprès des jeunes, lesquels ne se rendent pas compte des dangers liés à sa consommation. En effet, une étude de la Fondation contre le Cancer menée en 2023² montre que les jeunes de 15-20 ans n'utilisent pas la e-cigarette pour arrêter de fumer. De plus, il semblerait qu'elle serve de tremplin à l'utilisation de la cigarette classique et pourrait dès lors gâcher tous les efforts faits ces dernières décennies pour dénormaliser le tabac, tout particulièrement auprès des jeunes. Le grand défi pour les années à venir est donc de **mettre en place un cadre autour de l'e-cigarette** pour garantir que les jeunes ne commencent ni à vapoter ni à fumer.

Pour plus d'informations sur ces campagnes : www.ensembleversunnouveausouffle.be et www.buddydeal.be

Contacts du Plan Wallon Sans Tabac :

- Agence Wallonne pour une Vie de Qualité (AVIQ) : Lara Kotlar – 0475 94 70 41
- Cabinet de la Ministre de la Santé du Gouvernement de Wallonie : Florence Giet – 0473 27 66 04
- Fonds des Affections Respiratoires (FARES) : Romina Loria – 0479 80 10 99
- Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) : Céline Corman – 0470 74 54 07
- Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) : Sophie Pierard – 065 87 96 60
- Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut Bordet – H.U.B. : 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

² Fondation contre le Cancer (2023). Recherche sur les jeunes et le vapotage. Indiville DBP Partners, 62 p. Disponible en ligne : https://cancer.be/wp-content/uploads/2024/01/stichting_tegen_kanker_-_rapport_jongeren_en_vapen_2023_-_fr_pour_publication.pdf