

La réduction du tabagisme : une priorité régionale de prévention

Le 31 mai, pour la Journée mondiale sans tabac, l'Agence régionale de santé et Promotion Santé Normandie font le point sur la situation en Normandie

Ce 31 mai, partout dans le monde, se tiendra la Journée Mondiale Sans Tabac. Cette action de prévention et de sensibilisation du grand public permet d'alerter sur les risques et les dangers liés du tabagisme. A cette occasion, l'Agence régionale de santé et son partenaire, Promotion Santé Normandie, font le point.

Une priorité régionale de prévention

Avec 13,5 % des décès liés au tabac, le tabagisme constitue la première cause de mortalité en Normandie : dans la région, plus de 4 400 personnes meurent prématurément chaque année à cause du tabac. Pour répondre à cette priorité de santé publique, identifiée dans le cadre du Plan Régional de Santé, l'ARS Normandie met en œuvre le Programme Régional de Réduction du Tabagisme (P2RT) 2018-2022 (pour le consulter, [cliquez ici](#)).

Levier majeur pour l'amélioration de la santé des Normands, il se décline en 4 axes :

- Protéger nos enfants et éviter l'entrée dans le tabagisme
- Encourager et accompagner les fumeurs pour aller vers le sevrage : ils sont 600 000 Normands âgés de 18 à 75 ans à fumer quotidiennement
- Agir sur l'économie du tabac pour protéger la santé publique
- Surveiller, évaluer, chercher et diffuser les connaissances relatives au tabac

En Normandie, des dispositifs visant à encourager l'arrêt du tabac existent

IL N'EST JAMAIS TROP TOT, NI TROP TARD POUR ARRÊTER !

Quelques effets à court terme lorsqu'on cesse de fumer :

- . Après 24 heures : début de diminution du risque d'infarctus, élimination de la nicotine dans l'organisme et évacuation du mucus et des résidus de fumée dans les poumons ;
- . Après 48 heures : amélioration du goût, de l'odorat et de la qualité du sommeil ;
- . Après 72 heures : augmentation de l'énergie, relâchement des bronches : respirer devient plus facile ;
- . Après plus d'un an : le risque d'accident vasculaire cérébral devient équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé et le risque d'infarctus du myocarde est diminué de moitié ;
- . Après 5 ans : le risque de développer un cancer du poumon est divisé par 2, et le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui de quelqu'un qui n'a jamais fumé ;
- . Après 15 ans : le risque de décès n'est pas plus élevé que celui d'une personne non fumeuse ; l'espérance de vie redevient identique (particulièrement chez les personnes ayant arrêté tôt de fumer).

[Tabac Info Service](#) est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage. En plus de toutes les informations nécessaires sur le sujet, il propose un accompagnement personnalisé et gratuit, réalisé par des tabacologues. Ce service est accessible au **39 89**, en ligne sur [le site internet](#) et Facebook, ou sur l'application.

En région, pour arrêter ou réduire leur consommation, les Normands ont la possibilité :

- de **se faire accompagner par plusieurs professionnels de santé en région**, tabacologues, professionnels spécialisés en addictologie, mais aussi d'autres professionnels : médecins, médecins du travail, sages-femmes, infirmiers, dentistes et masseurs-kinésithérapeutes, qui peuvent **prescrire les traitements de substitution nicotinique (patch, gommes, pastilles...)**. Les substituts sont des médicaments contenant de la nicotine qui sont prescrits et/ou disponibles en pharmacie pour les personnes souhaitant réduire et/ou arrêter leur consommation de tabac. Depuis le 1er janvier 2019, les substituts nicotiniques sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie et peuvent bénéficier du tiers-payant. La liste de ces professionnels de santé pouvant les soutenir dans une démarche d'arrêt est disponible sur le site [Normandie sans tabac](#).

- de rejoindre un **groupe facebook** pour trouver du soutien et échanger entre fumeurs ex-fumeurs, ou non-fumeurs : <https://www.facebook.com/groups/NormandsMoisSansTabac/>
- **Les plus jeunes, entre 12 et 25 ans, et leur entourage, qui se questionnent sur les conduites addictives, peuvent être accompagnés dans l'arrêt du tabac et accéder à une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC).** Il s'agit de proposer une aide ou orientation adaptée afin d'anticiper ou d'éviter que les conduites addictives deviennent problématiques. Les CJC sont présents dans chaque département. Ils se situent soit au sein des CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie), soit au sein de structures d'accueil spécifiques aux jeunes (type Maison Des Adolescents, associations spécialisées...).

Consultez la liste des CJC normands sur [le site internet du DAPA Normandie](#) (Dispositif d'Appui à la Politique d'Addiction).

TABAC ET JEUNES... CE QU'IL FAUT SAVOIR

- . **40 % de jeunes adultes (20-25 ans) fument quotidiennement** (45% d'hommes et 32,5% de femmes) ;
- . **Le tabac est le produit le plus consommé** quotidiennement par les jeunes et leur première dépendance ;
- . **Plus l'usage est précoce, plus la dépendance sera sévère**
- . Le tabagisme à l'adolescence est associé au développement ultérieur d'autres dépendances (alcool, cannabis, etc).

Des outils à disposition des professionnels de santé normands

Pour soutenir les professionnels de santé investis dans l'arrêt du tabac, des ressources sont mises à leur disposition sur le site [Normandie sans tabac](#) afin d'accompagner leurs patients dans leur sevrage tabagique (ordonnanciers, législation, remboursement, guide pratique...).

Des temps de rencontre leur sont également proposés. À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac ce lundi 31 mai, le DAPA Normandie, l'ARS Normandie et les professionnels normands s'associent lors d'un webinar : « Sortir de la fumée » à destination des professionnels de santé, du social et du médico-social (sur inscription), pour les informer et faciliter les accompagnements liés à l'usage de la vapoteuse. Lors de cette soirée sera présenté le « Guide pour sortir de la fumée – Repères pour l'accompagnement vers la vape », fruit d'un travail collectif des professionnels normands.

Pour en savoir plus, [consultez le site internet de l'ARS Normandie](#).

IDEES RECUES sur LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

La vape (e-cigarette) peut constituer une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac.

« On n'a pas assez de recul sur la nocivité de la vapoteuse ! »

FAUX : La vapoteuse ne produit pas de monoxyde carbone et ne contient pas les substances chimiques de la cigarette, le vapotage est donc 95% moins nocif que le tabac fumé. Rappelons que **ce n'est pas la nicotine qui tue mais la combustion du tabac** (de tout végétal fumé).

« Il y a un risque d'explosion ! »

FAUX : Le risque d'explosion n'est pas plus important que celui lié à l'utilisation d'un portable ou tout autre appareil doté d'une batterie.

« C'est dangereux pour l'entourage. »

FAUX : La vapeur de la vapoteuse est **100 fois plus courte que la fumée dégagée par une cigarette**, donc l'utilisateur n'expose pas son entourage à des taux significatifs de substances cancérogènes, ni de monoxyde de carbone.

« On a tendance à plus consommer avec une vapoteuse. »

FAUX : La diffusion de la nicotine étant plus longue avec la vapoteuse, l'utilisateur peut augmenter son nombre d'inspirations, mais ce n'est pas un problème car **ce qui est dangereux pour la santé c'est la combustion du tabac**.

« Si j'utilise, des gommes, des patchs, des pastilles (ou tout autre Traitement de Substitution Nicotinique), je ne peux pas vapoter ou fumer ! »

FAUX : L'association des deux peut être bénéfique dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac.

Le tabagisme en Normandie en chiffres (source SpF)

- 600 000 Normands âgés de 18 à 75 ans fument quotidiennement
- En 2017, en région Normandie, parmi les fumeurs quotidiens, la consommation moyenne de cigarettes manufacturées était de 7,7 cigarettes par jour (8,4 en France métropolitaine) et celle de cigarettes roulées était en moyenne plus élevée que celle dans le reste de la France métropolitaine, avec en moyenne 6,3 cigarettes roulées par jour contre 4,4 en France métropolitaine.
- En Normandie en 2015, le nombre total de décès attribuables au tabagisme a été estimé à 4 437 (Intervalle d'incertitude à 95 % I95% = 4 307 - 4 616) soit 13,5 % du total des décès survenus la même année dans la région. Cette proportion est proche des 13 % estimés au niveau France entière la même année (77 154 décès attribuables au tabagisme au total).
- En Normandie en 2015, la fraction des décès attribuables au tabagisme chez les femmes était de 5,7 % (6,9 % en France métropolitaine) soit un nombre de décès estimé à 929. Chez les hommes, la fraction des décès attribuables au tabagisme était de 21,0 % (19,3 % en France métropolitaine), soit un nombre de décès estimé à 3 508.
- Le cancer, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires chroniques constitue les causes de décès les plus fréquentes. Aussi, 27 % des décès étaient attribués au tabagisme avant l'âge de 65 ans contre 10 % après 65 ans.

Pour en savoir plus, téléchargez le dernier [bulletin de santé publique Tabac en Normandie](#) (SpF).