Communiqué de presse, le 4 novembre 2020

MOI(S) SANS TABAC 2020
Est-ce possible d'arrêter de fumer pendant le confinement ?

Novembre 2020 constitue la 5ème édition de cette campagne, calquée sur une initiative britannique.
Les doigts de la victoire constituent désormais un logo connu et reconnu, marquant le coup d'envoi de l'arrêt du tabac, durant le mois de novembre.
Est-ce utopique de se lancer dans cette aventure en cette période particulière, ou bien une période chargée de sens ?

Retour sur les 4 permières éditions

Au plan national, 380 000 personnes se sont inscrites pour l'édition 2016 et 160 000 personnes en 2017, 240 000 inscriptions en 2018 et 203 000 en 2019.
1 million de fumeurs quotidiens ont arrêté de fumer entre 2016 et 2017.
Les aides à l'arrêt sont plurielles et depuis le 1er janvier 2019, tous les substituts sont remboursés.

Au 2 novembre 2020, il y a 108 446 inscrits sur le site MST de Tabac info service, ce qui constitue au vu du climat sanitaire et social éprouvant, un succès, attestant de l'envie de sevrage, en effet arrêter de fumer pendant un mois confère au fumeur 5 fois plus de chances de se libérer définitivement du tabac.

Tabac : quel impact du confinement du printemps dernier sur la consommation ?
Une enquête réalisée par Santé Publique France objective les résultats suivants :
27% des fumeurs ont augmenté leur consommation, 55% l'ont maintenue à l'identique, 19% l'ont diminuée.

Si plus d'un quart des fumeurs a augmenté sa consommation, les causes invoquées étant l'ennui, le manque d'activités et le stress, il paraît important de rappeler que la nicotine, loin d'être un calmant comme se le représente le consommateur dépendant du tabac, est en réalité un psycho-stimulant, un stresseur. L'apaisement ressenti par le fumeur est dû au soulagement du manque, et le phénomène s'auto-entretient, le fumeur fonctionnant en boucle pour éviter les symptômes négatifs du manque.

Certains fumeurs, peut-être les plus lucides et les plus engagés dans le cycle du changement, ont diminué ou arrêté de fumer pendant le confinement, car la dépendance leur a sauté aux yeux, en se rendant par exemple chez le buraliste munis d'une attestation de déplacement. Ils ont pris conscience du caractère prioritaire de leur consommation et ont décidé de s'en affranchir, en réalisant parfois qu'ils couraient un risque de contamination lors de cette sortie ….

Arrêter de fumer avec l'équipe du CHRU ?

Le CHRU de Tours est pilote en France en ayant permis concrètement aux infirmiers de l'établissement de prescrire aux patients des substituts nicotiniques via l'outil informatique. Cette mesure découle d'une loi de 2016.
L'UCT, polydisciplinaire, propose aux fumeurs souhaitant se libérer du tabac des consultations sur le site de Trousseau et de Bretonneau. Tenant compte de la période actuelle, il est également possible de bénéficier de téléconsultation.
Les fumeurs sont vus en consultation par les tabacologues et également par une diététicienne, une sage-femme et une sophrologue complètent le dispositif.
Et puis l'intérêt de se faire accompagner dans l'arrêt, c'est de s'engager officiellement, auprès de tiers. C'est à cela, par le biais d'entretiens motivationnels que l'équipe de l'UCT peut apporter un vrai plus. Tout comme en permettant au fumeur de faire le tri entre volonté et motivation...

Si vous souhaitez participer à l'opération « moi(s) sans tabac », inscrivez-vous : https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/

Pour rencontrer un tabacologue du CHRU : 02 47 47 82 30

CONTACT PRESSE :
Anne-Karen Nancey - 02 47 47 37 57 - ak.nancey@chu-tours.fr
www.chu-tours.fr / facebook : CHRU Tours