

## 9<sup>ème</sup> édition du Mois sans tabac : Inscriptions ouvertes pour relever le défi d'une vie sans tabac !

### Et ça dure depuis 2016 !



Les inscriptions au Mois sans tabac, le défi collectif qui invite les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours consécutifs, sont ouvertes. Cet événement national, mis en place par le Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins et Santé Publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie, est devenu incontournable depuis sa création en 2016. Mois sans tabac a pour objectif d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer dans un élan collectif, en bénéficiant du soutien de leur entourage.

Près de 6 fumeurs sur 10 souhaitent arrêter de fumer : se préparer et être accompagné, c'est mettre toutes les chances de son côté pour relever le défi d'une vie sans tabac.

Les fumeurs souhaitant relever le défi peuvent s'inscrire dès le 1er octobre sur le site officiel. Ils y trouveront des ressources gratuites, un accès à l'application mobile développée par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France, et des

informations sur les événements organisés près de chez eux.

**Près de 160 000 fumeurs se sont inscrits pour relever le défi en 2023.** Arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par cinq les chances de réussite à long terme. Cette démarche, parfois difficile, peut être mieux vécue grâce à un accompagnement régulier et personnalisé : cela permet aussi de mettre toutes les chances de son côté.

Le CHPC s'associe au lancement de la 9<sup>ème</sup> édition de #MoisSansTabac à l'initiative de Santé publique France et du Ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Une opération qui a fait ses preuves depuis sa création en 2016.

### Le secteur Femme-enfant dans le viseur

Cette année encore, le service de Tabacologie du CHPC se mobilise pour permettre à tous, et en particulier aux personnes les plus vulnérables ou plus impactées par la consommation de tabac, d'accéder à ce challenge durant le mois de Novembre 2024.

En interne, l'accent est mis sur le secteur Femme-enfant du CHPC. Les professionnels de ces services bénéficieront d'une **formation en respiration relaxante** pour eux et les patients qu'ils accompagnent ainsi qu'une découverte à partir d'un quiz interactif de l'unité de Tabacologie.

Sur le terrain, l'IDE tabacologue répondra à l'invitation de Cloé MARIETTE, Chargée de communication du **Groupe JSP INDUSTRIES**, afin de proposer un éclairage sur la vie sans tabac et sur le challenge aux professionnels de l'entreprise.

Par ailleurs, un **partenariat avec l'association Fil de l'eau** permet également à une équipe de volontaires d'expérimenter le challenge en toute convivialité.

## Tabac et grossesse, pourquoi s'en préoccupe-t-on ?

Parmi les mères d'enfant de 5 ans ou moins en 2021, 24 % fumaient lorsqu'elles ont appris leur grossesse.

- Parmi ces femmes qui fumaient lorsqu'elles ont eu connaissance de leur grossesse en 2021, 45 % ont déclaré avoir arrêté de fumer dès qu'elles ont appris leur grossesse ou au cours de leur grossesse, 51 % ont déclaré avoir réduit la quantité de tabac fumé sans arrêter totalement et enfin 4 % n'ont ni arrêté ni réduit leur consommation.
- Rapporté à l'ensemble des mères d'enfant de 5 ans ou moins en 2021, c'est 13 % d'entre elles qui déclarent avoir fumé pendant l'ensemble de leur grossesse.

La consommation de tabac est encore très courante en population adulte en France hexagonale en 2021 (25 % de tabagisme quotidien) et également durant la grossesse. D'après les données du Baromètre de Santé publique France 2021, plus de la moitié des mères d'enfants de 0-5 ans en 2021 qui fumaient lorsqu'elles ont appris leur grossesse déclaraient ne pas avoir arrêté de fumer durant toute leur grossesse, soit 13 % des mères de jeunes enfants. Ces proportions n'ont pas évolué par rapport aux estimations de 2017.

Fumer durant la grossesse comporte un certain nombre de risques :

- Le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines, c'est-à-dire que le fœtus ne s'implante pas au bon endroit.
- Le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand.
- Le tabac est une cause d'accouchement prématuré.

Le suivi par un professionnel de santé est à privilégier chez la femme enceinte fumeuse. Il permet de parler du tabac et de recevoir l'accompagnement nécessaire pour vivre sereinement sa grossesse sans tabac.

Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles à sucer, etc.) sont autorisés pour les femmes enceintes et allaitantes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer sans cette aide. Le suivi de l'arrêt du tabac par un professionnel de santé est recommandé.

Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques. Avec une ordonnance, la majorité des substituts nicotiques est remboursée par l'Assurance Maladie, comme les autres médicaments.

---

## Lieu de santé sans tabac



Le Centre Hospitalier Public du Cotentin est adhérent au RESPADD et s'engage dans une démarche de réduction du tabagisme.

Lors de l'audit 2019, l'établissement a obtenu la médaille de bronze pour ses actions de prévention. Les efforts se poursuivent avec la création d'un comité local de lutte contre le tabagisme et la formation aux premiers gestes en tabacologie proposée par l'IDE Tabacologie à l'ensemble des soignants.

Une vidéo a d'ailleurs été réalisée en interne pour présenter toutes les actions entreprises par l'équipe de tabacologie :

<https://youtu.be/14tlzQIsF5k?feature=shared>

Le médecin, l'infirmière et la diététicienne de l'équipe de tabacologie du CHPC proposent tout au long de l'année des consultations individuelles et de groupe, totalement prises en charge financièrement

sans avance de frais, pour l'aide au sevrage et au maintien de l'arrêt du tabac. Une solution individualisée est proposée au patient selon ses besoins, ses envies, ses habitudes pour un sevrage agréable et choisi.

La nouveauté : la prise de rendez-vous est désormais possible directement sur DOCTOLIB !

Cette consultation est située au plateau de consultations externes (entrée verte) de médecine au rez-de-chaussée dans un espace dédié. Rendez-vous au 02 33 20 70 60 ou par mail [ide.tabacologie@ch-cotentin.fr](mailto:ide.tabacologie@ch-cotentin.fr)

### 3 étapes vers la réussite

1. Je retire mon kit en pharmacie ou au secrétariat de la Tabacologie du CHPC
2. Je m'inscris sur Tabac Info Service : je trouve mon Tabacologue de secteur sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
3. Je prends RDV avec mon Tabacologue sur Doctolib ou au 02 33 20 70 60. Le rdv en tabacologie permet, si on n'est pas encore décidé à se sevrer, de se préparer et de poser des questions

