

Newsletter

Atelier Santé Ville

CCAS de Roubaix

Novembre 2016

Opération Moi(s) sans tabac

Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable en France : 78.000 décès chaque année, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites. **La plupart des fumeurs (60%) souhaitent arrêter.** C'est pourquoi, Santé Publique France, la nouvelle agence nationale de Santé publique lance cette année la première opération Moi(s) sans tabac. Elle consiste à inciter les fumeurs à arrêter de fumer pendant au moins 30 jours à compter du premier novembre.



Arrêter 30 jours c'est 5 fois plus de chance d'arrêter définitivement.

Cette opération s'inspire d'une initiative britannique, Stoptober lancé depuis 2012. Il s'agit d'une campagne conçue avec les techniques du marketing¹, qui s'appuie sur une bonne connaissance des consommateurs et de leurs comportements. Arrêter de fumer pendant 28 jours est une étape qui est plus facilement gérable pour le fumeur. De plus, on banalise sa participation à l'opération puisqu'il s'agit de prendre part à un **défi collectif**. En Angleterre, les accros du tabac ne représentent plus que 18% de la population âgée de plus de 15 ans, contre près d'un tiers en France, l'un des plus mauvais élèves européens².

Le but de l'opération est de **créer les conditions favorables à l'arrêt du tabac**, pour cela des kits sont disponibles dans les pharmacies gratuitement. Ce kit comprend une brochure de préparation, un agenda de 30 jours avec des conseils quotidiens et un disque pour calculer les économies réalisées.

Sur le site de tabac info service, un coaching personnalisé est proposé ainsi que des conseils et méthodes pour arrêter de fumer. De plus des tabacologues peuvent répondre à toutes vos questions par téléphone au 39 89 (gratuit depuis un poste fixe).

¹http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2016/30-31/pdf/2016_30-31_2.pdf

²http://www.lemonde.fr/sante/article/2016/10/10/mois-sans-tabac-un-kit-gratuit-pour-aider-les-fumeurs-a-arreter_5011074_1651302.html#I5cHFwHVZveWPVjR.99

Les bénéfices de l'arrêt du tabac.

Certains bénéfices sont presque immédiatement perceptibles, d'autres se ressentent à plus long terme.

20 minutes après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures après la dernière cigarette : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures après la dernière cigarette : le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures après la dernière cigarette : le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

72 heures après la dernière cigarette : Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 à 9 mois après la dernière cigarette : les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

1 an après la dernière cigarette : le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ans après la dernière cigarette : le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

10 à 15 ans après la dernière cigarette : l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Pour plus d'infos : <https://www.tabac-info-service.fr/>

Les actions à Roubaix

L'association **Da-mas** a porté le projet **Hip Hop Addictions 2** dans le cadre des appels à projets de la MILDECA (Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives). Les jeunes ont été sensibilisés aux risques de l'alcool, du cannabis et des jeux vidéo. Ils ont ensuite écrit les textes, composé des musiques, réalisé des tableaux de graff et réalisé une vidéo autour de ces thèmes. Un ciné débat a eu lieu en juin 2016 autour du film « Projet X ». À l'issue de la projection un débat a eu lieu à propos de la lutte contre les addictions.

Face à l'ampleur du phénomène du narguilé, **le collectif santé ouest** a souhaité mettre en place des outils d'information et de prévention à destination des consommateurs, de leurs parents et des professionnels pouvant être concernés. Après avoir été sensibilisés aux risques liés à la consommation de tabac, les jeunes ont créé leur propre outil de prévention : dépliant sur la chicha, petite pièce de théâtre sur la consommation de tabac chez les jeunes ados.

Les structures qui proposent des informations sur le sujet :

Eclat Graa est une association qui fédère des structures et leurs acteurs travaillant dans le champ de la tabacologie et de l'alcoologie dans le cadre des conduites addictives en région Nord-Pas-de-Calais.

L'Anpaa travaille sur l'ensemble des conduites de consommations à risque, avec ou sans produit, sans les champs de la prévention, de l'intervention précoce, de la réduction des risques, des soins et de l'accompagnement et dans tout milieu de vie.

Epicéa propose de nombreux outils de prévention des addictions.

Les structures qui proposent un accompagnement :

Le **SPS** propose des séances individuelles ou collectives, gratuites d'aide à l'arrêt du tabac. Pour plus de renseignements : https://lenord.fr/jcms/pnw_7869/des-questions-sur-le-tabac-les-sps-sont-la

Les **CSAPA** (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont des structures pluridisciplinaires qui ont pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addictions.

L'unité d'addictologie de **l'hôpital Victor Provo**.

Actualités Santé en novembre

- Le collectif alimentation de l'Université Populaire et Citoyenne organise des cours du soir sur le thème « Acheter près de chez soi, local, bio, en vrac et moins cher, est-ce possible à Roubaix ? ».
 - **Jeudi 17 novembre** : rencontre avec les fondateurs de Superquinquin, supermarché coopératif.
 - **Mercredi 30 novembre** : rencontre avec les fondateurs de Saveurs et Saisons, distributeur et fabricant de produits artisanaux bio.
- **Mardi 22 novembre après-midi**: le CIDFF organise un débat sur la place des femmes dans l'espace public au théâtre Pierre de Roubaix.

Contact :

Emilie Garbe – Animatrice Atelier Santé Ville, Service Santé – CCAS de Roubaix
03 20 81 57 64 – egarbe@ccas-roubaix.fr

