



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

JOURNÉES NATIONALES DES MAISONS SPORT-SANTÉ

19 & 20 juin 2025 - Vichy



5ÈME ÉDITION





Conduites addictives et activité physique : l'exemple de l'aide à l'arrêt du tabac

La campagne nationale du Mois sans tabac

Les Maisons Sport Santé :
un acteur pertinent et légitime

Le Mois sans tabac

**Aubierge TCHOKPON,
Chargée de projets et référente
Mois sans tabac pour la Délégation
de l'Allier**

**Cédric KEMPF
Délégué Territorial**



**Promotion
Santé**
Auvergne
Rhône-Alpes

Les chiffres clés

12 millions de fumeurs quotidiens en population adulte
75 000 décès par an, soit 1 décès sur 8, 1^{ère} cause de mortalité évitable en France
Coût social : 156 milliards € en 2019 en France

Le tabac : un marqueur social

La prévalence tabagique est fortement corrélée au niveau de revenu, niveau de diplôme et statut professionnel / scolaire.

30,3 % de fumeurs chez les personnes aux revenus modestes VS 17 % chez les personnes aux revenus élevés

35,7 % de fumeurs chez les personnes au chômage VS 25 % chez les actifs occupés

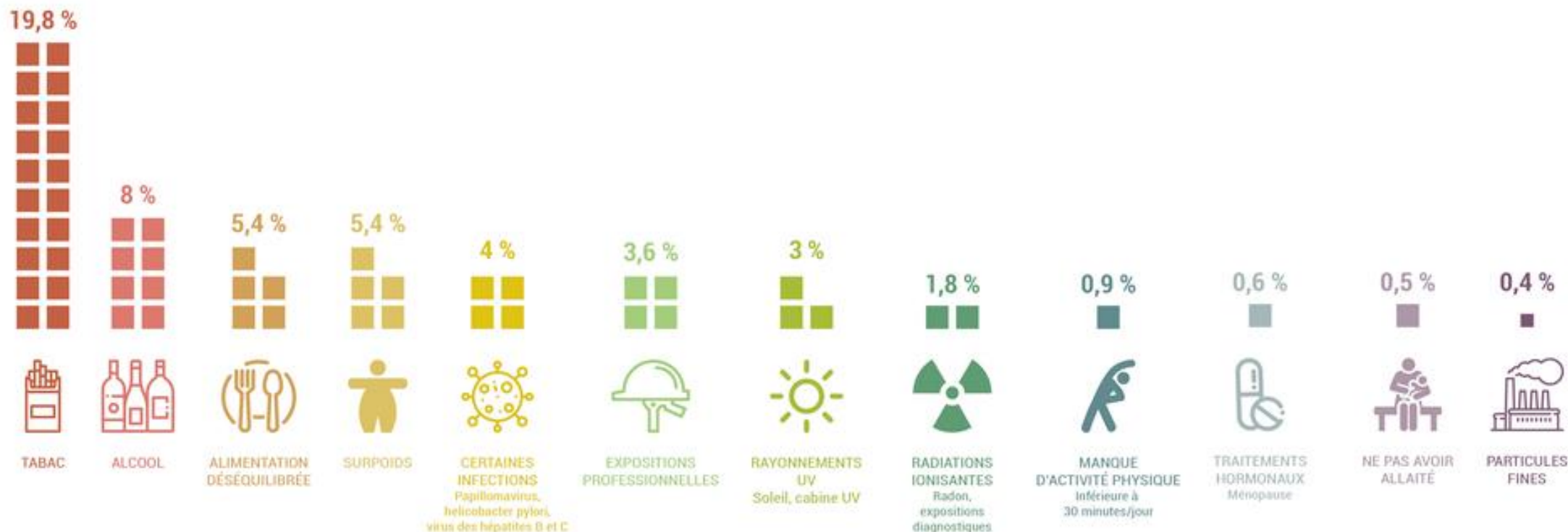
17 ans : 43,5 % jeunes déscolarisés VS 10,1 % lycéens (Général et Technologie)

Repères

Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

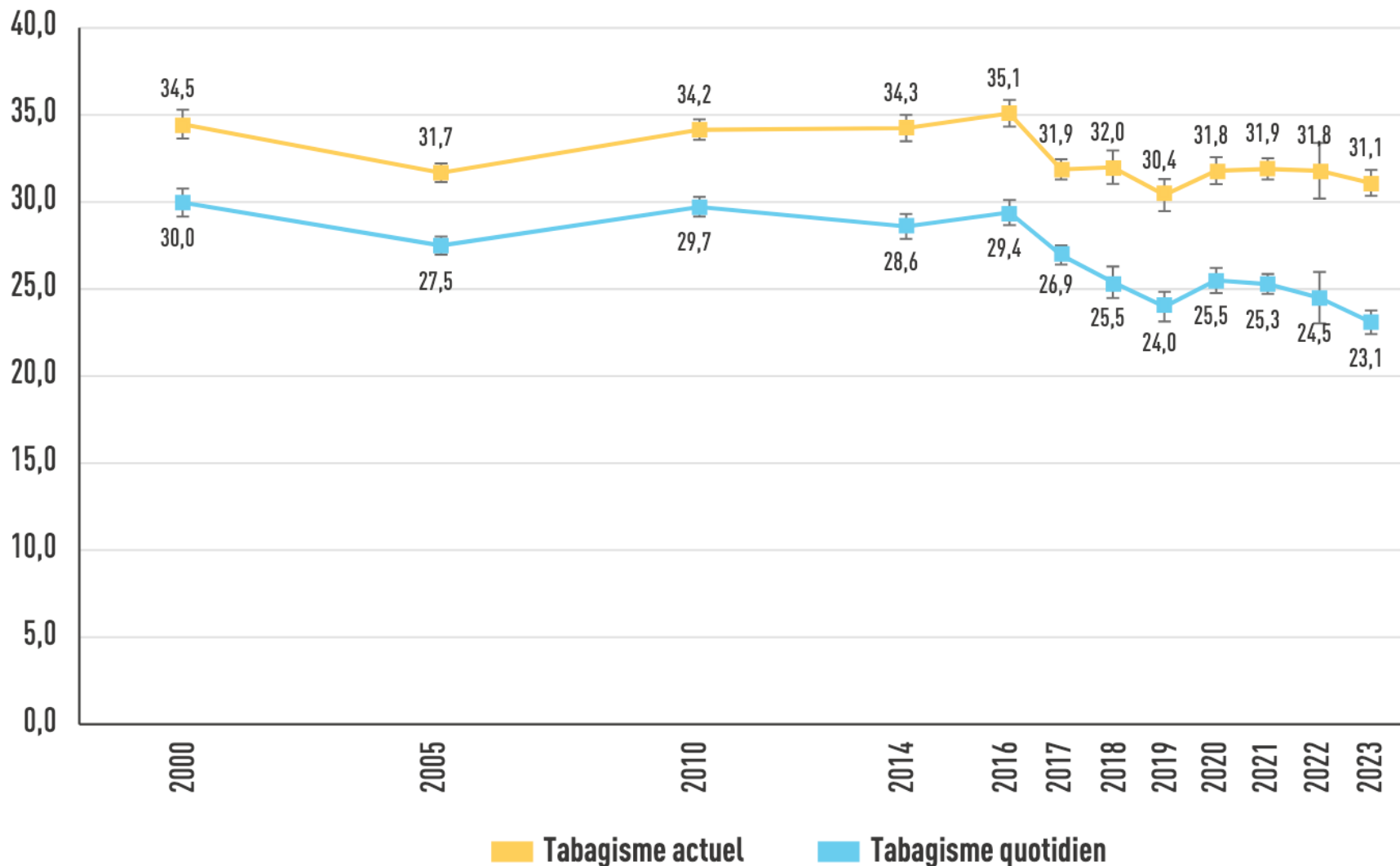
On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

(Source : CIRC / INCa 2018)



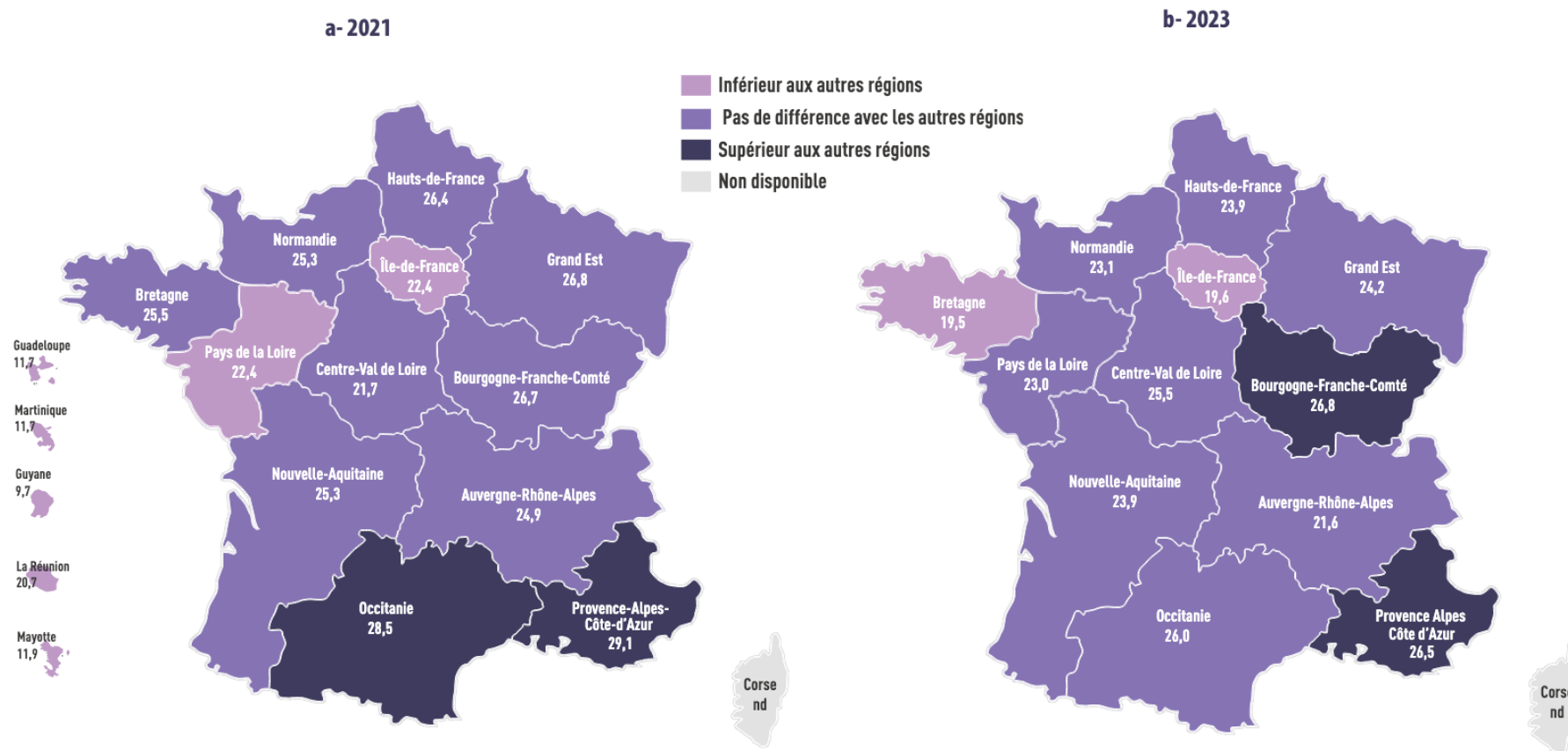
Données récentes : OFDT 2025

Figure 1. Évolution du tabagisme en France hexagonale parmi les 18-75 ans entre 2000 et 2023 (en %)



Données récentes : OFDT 2025

Carte 1. Niveaux d'usage quotidien de tabac parmi les 18-75 ans par région en 2021 et 2023



Sources : Baromètre de Santé publique France 2021 ; EROPP 2023 - OFDT.

* Signale pour une même année une différence statistiquement significative au seuil de 5 % pour la comparaison de chaque région au reste de la France hexagonale. Ces comparaisons sont faites à partir des taux standardisés sur la structure croisée par âge et sexe de la France hexagonale.

Note de lecture : en 2023, 26,8 % des personnes de Bourgogne-Franche-Comté sont des fumeurs quotidiens, proportion supérieure au reste de l'Hexagone. En 2021, les habitants de cette région étaient 26,7 % dans ce cas, proportion alors comparable au reste de l'Hexagone.

Repères

Plans Nationaux de lutte contre le Tabac 2018-2022 et 2023-2027

PNLT 2018-2022 avec quelques mesures phares :

- paquet neutre,
- Hausse du prix du tabac,
- campagne Mois sans tabac,
- espaces et lieux sans tabac,
- remboursement des substituts nicotiniques et prescripteurs élargis

Une prévalence qui a baissé mais qui reste à conforter : 23,1 % en 2023, VS 25,5% en 2019

Chez les jeunes : 15,6% en 2023, en forte baisse (25,1% en 2017)



Repères

Le Plan National de Lutte contre le Tabac 2023-2027

Une ambition : première génération d'adultes sans tabac en 2032.

La poursuite d'actions nationales emblématiques :

- Hausse du prix du tabac avec un paquet à 13 euros en 2027
- Renforcer le contrôle de l'interdiction de vente des produits du tabac et du vapotage pour protéger les mineurs.
- Déploiement du Mois sans tabac
- Lieux sans tabac
- Développement des compétences psychosociales
- Interdiction de la vente des puffs
- Instauration du paquet neutre pour tous les produits du tabac et du vapotage

Axe 1 - Action n°2 : *faire de la pratique de l'activité physique et des événements sportifs un relai des messages de lutte antitabac*

Mesure 4 : *faire des maisons sport santé des lieux de relais des messages de prévention et de messages de prises en charge*



Principes du Mois sans tabac

- Une campagne lancée par Santé publique France pour la première année en 2016 : 10^{ème} édition en 2025
- Les objectifs : augmenter la proportion de fumeurs s'engageant dans une tentative d'arrêt, mais surtout contribuer à dénormaliser le tabagisme

Approche collective

- qui mise sur un soutien du groupe et de l'entourage et des pairs

Messages préventifs positifs et encourageants

- qui s'appuient sur le soutien des motivations et les bénéfices à l'arrêt

- Campagne de marketing social alliant vaste dispositif de communication (spots TV, vidéos en ligne, radio, affichage pharmacies, commerces, gares...) et des actions de terrain portées par des partenaires auprès des publics
- Pendant le mois de novembre, les fumeurs sont invités à s'inscrire sur : **<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>**



Le Mois sans tabac

L'orientation des campagnes 2023 et 2024 : la force du collectif

JOURNÉES NATIONALES DES MAISONS SPORT-SANTÉ



Les bénéfices immédiats de l'arrêt du tabac

20 minutes après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur, qui étaient modifiées à chaque cigarette fumée, ne sont plus perturbées.

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

24 heures après la dernière cigarette : le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures après la dernière cigarette : le goût et l'odorat s'améliorent.

72 heures après la dernière cigarette : respirer devient plus facile.

2 semaines après la dernière cigarette : le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée

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



Impacts de la campagne Mois sans tabac

Chiffres clé sur la campagne :

- Plus **1,47 million** de personnes inscrites au Mois sans tabac depuis 2016 et nombreuses tentatives d'arrêt attribuables au Mois sans tabac
- Evaluation économique : un dispositif jugé efficace et qui génère des économies de santé

Chiffres 2024 :

- Plus de **3,6 millions de visites** sur les sites Mois sans tabac et Tabac Info Service
- Une campagne qui donne des solutions pour arrêter de fumer pour 89% des répondants
- Une campagne qui incite
 - 54 % des fumeurs à réfléchir à leur tabagisme
 - 43% des fumeurs à arrêter de fumer
 - 26% des fumeurs à consulter un professionnel de santé pour arrêter de fumer
- L'impact médiatique sur les inégalités sociales est maîtrisé

Sources :

Guignard R, et co. Tentatives d'arrêt du tabac pendant l'opération Mois sans tabac (2016-2019) : résultats des Baromètres santé de Santé publique France. Bull Epidémiol Hebd. 2021

Post-tests quantitatifs de la campagne 2024, Santé publique France

Evaluation économique du Mois sans tabac, Santé publique France et OCDE, 2023

Les outils à disposition des fumeurs

Les outils Tabac Info Service

- 3989

De 8h à 21h du lundi au samedi
(service gratuit + prix d'un appel)

Suivi gratuit via des RDV
téléphoniques avec un
tabacologue.



- Kit d'aide à l'arrêt

Le kit comprend un programme
en 40 jours pour préparer et
soutenir les fumeurs dans
leur arrêt du tabac.



- Site internet

Conseils pour arrêter
de fumer, stratégies,
témoignages et
réponses des
tabacologues.



- Application mobile
Tabac info service

E-coaching personnalisé.
Espace de suivi quotidien de l'arrêt
avec affichage des bénéfices.



Outils et ressources Mois sans tabac

Les outils nationaux de la campagne, à commander ou télécharger gratuitement sur le site « Partenaires Mois sans tabac » à partir de la mi-septembre :



Le kit d'aide
à l'arrêt



Les affiches



Les flyers



Logos, bannières,
signatures mails...



Comment s'investir dans le Mois sans tabac ?

Exemples d'actions

Affichage et
relai, distribution
de kits

Ateliers
collectifs et
d'échange

Journée de
prévention

Travail sur les
représentations,
lever les tabous

Consultations
avancées en
tabacologie

Sensibilisation
des
professionnels

Retrouver les actions Mois sans tabac des années précédentes sur la
base Oscars santé : <https://www.oscarsante.org/>



Outils et ressources Mois sans tabac

Le tabac c'est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer lors de Mois sans tabac.



Les ambassadeurs régionaux Mois sans tabac proposent :

- Des **formations, sensibilisations, webinaires** autour du tabac
- Des **accompagnements méthodologiques** pour vous accompagner dans la construction d'une action auprès de vos publics

➤ Guide partenaires Mois sans tabac édité chaque année (exemple 2024)



Outils et ressources Mois sans tabac

Le tabac c'est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer lors de Mois sans tabac.

Exemple : la Recyclerie de Cusset (Allier)

- Affichage (papier ou virtuel), stand, distribution de documentation, Réunion d'information, conférence,
- Atelier collectif pour le sevrage tabagique : Atelier sensibilisation en collectif afin d'échanger sur les représentations liées à leurs consommations de tabac, échanger autour des avantages et inconvénients liés à leurs consommations actuelles, autour des bénéfices et craintes au changement, présenter la prise en charge tabacologie proposée en novembre, en consultation individuelle,
- recruter les fumeurs souhaitant diminuer et arrêter leur consommation pour intégrer un des deux groupes de motivation au changement en novembre
- Consultation individuelle
- Participation au challenge régional 2023



Les Maisons sport santé, un acteur pertinent et légitime

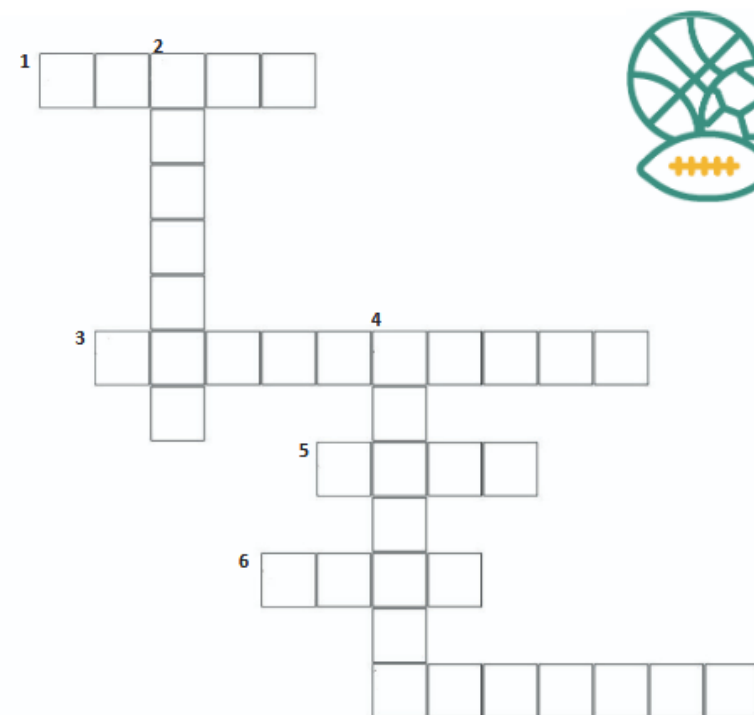
- Les Maisons sport santé, qui prennent en charge et accompagnent les publics vers une pratique d'activité physique durable sont des acteurs de promotion de la santé des usagers
- La lutte contre le tabagisme est une priorité de santé publique
- L'activité physique peut être un levier d'aide à l'arrêt du tabac

Défi n°2 du Challenge régional Inter-structures en région ARA (2024)



MOTS CROISÉS : Bougez pour votre santé

Thème : tabac et activité physique



Horizontal

1. Peut être une aide au sevrage tabagique.
3. Molécule qui agit sur le sentiment de plaisir et qui est libérée notamment lors d'un effort physique.
5. Nombre d'heure d'abstinence du tabac après lesquelles l'oxygénation des cellules redevient presque normale.
6. Prénom d'un athlète français ayant fumé tous ses adversaires dans les bassins en 2024.
7. Altéré par la consommation de tabac et optimisé par la pratique d'une activité physique régulière.

Vertical

2. Gaz transporté par le sang, très utile lors d'une activité sportive et dont l'apport est perturbé par le tabagisme.
4. Organes essentiels à la pratique sportive.



ST-APA, Sevrage Tabagique par l'Activité Physique Adaptée

Maison Sport Santé Curial

Direction de la santé publique, Ville de Paris





1. Genèse du projet ST-APA

Stratégie Sport Santé de la Ville de Paris et héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024

- Les Jeux comme levier pour accélérer les politiques sport-santé de la Ville de Paris.
- **Héritage concret** : 4 Maisons Sport Santé municipales, Paris Sportives, Sport Seniors en plein air
- **Objectif** : Lutter contre la sédentarité et les inégalités sociales et territoriales
- **Cible** : Les publics éloignés du sport, touchés par une maladie chronique, vivant en quartier prioritaire

Partenariat avec l'Institut National du Cancer (INCa)

- **Démarche INCa** : volonté de soutenir un projet de prévention des cancers innovant dans le cadre de l'héritage des jeux
- **Proposition formulée par la Ville de Paris** : une approche croisée APA / sevrage tabagique, portée par la MSS Curial



Les Maisons Sport Santé de la Ville de Paris

Une volonté forte en direction des quartiers populaires

- **Les 4 Maisons Sport Santé municipales** sont implantées en quartier populaire ou à proximité immédiate (cahier des charges)
- L'objectif est de **lutter contre les inégalités sociales et territoriales de santé et contre l'isolement** en combinant une approche individuelle et collective
- Chaque Maison Sport Santé compte **une médiatrice / médiateur en santé publique** pour **renforcer l'accompagnement des plus vulnérables**.

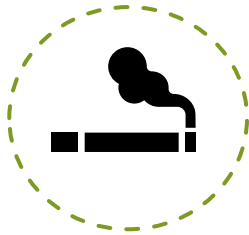
Le développement de projets

- En complément de l'accompagnement des personnes reçues sur prescription médicale, **les Maisons Sport Santé de la Ville de Paris développent des projets** pour toucher des publics spécifiques (santé scolaire, unité pédo-psychiatrique, personnes victimes de violence)
- Elles ont la capacité de mener des **expérimentations** comme le projet STAPA avec l'INca.

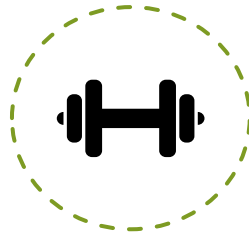
1. Genèse du projet ST-APA

- **Public bénéficiaire cible** : personnes fumeuses, et motivées pour entamer un sevrage dans un cadre bienveillant et collectif.
- **Double accompagnement pendant 6 mois** : consultations tabacologiques régulières et séances hebdomadaires d'activité physique adaptée
- **Deux volets complémentaires** : l'activité physique aide à gérer le stress, à réduire les symptômes engendrés par le sevrage (*craving*), et à maintenir la motivation dans la durée.

OBJECTIFS



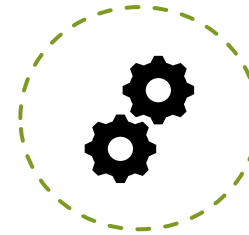
1. Réduire le *craving* tabagique par l'activité physique.



2. Améliorer la condition physique des participants.



3. Accompagner individuellement les bénéficiaires dans leur parcours de santé.



4. Renforcer les coopérations territoriales autour de la santé.



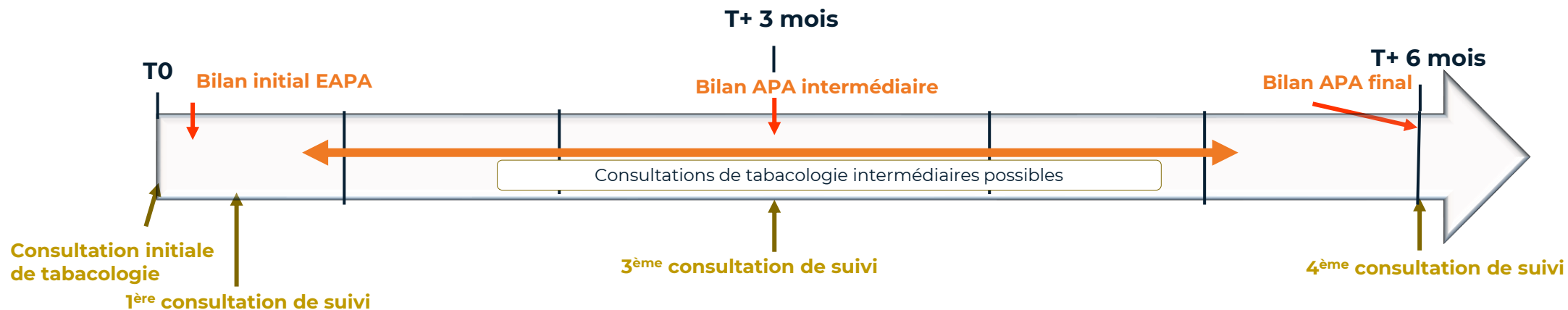
5. Diversifier le public bénéficiaire de la Maison Sport Santé





2. Mise en œuvre du programme

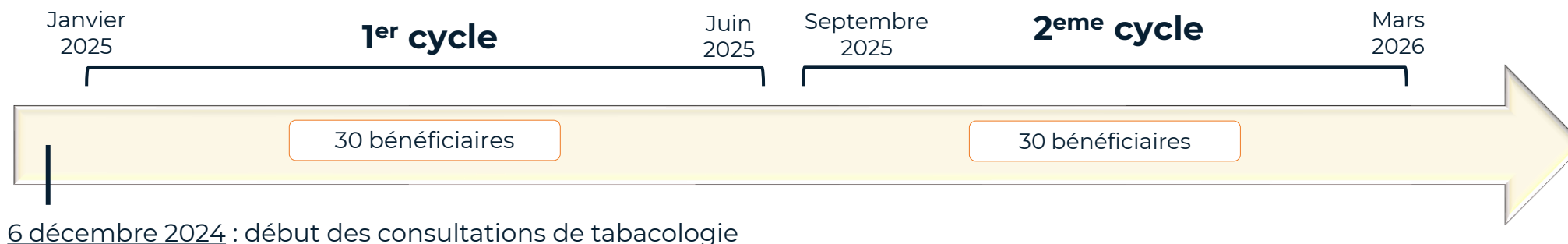
Accompagnement des bénéficiaires



2. Mise en œuvre du programme

Modalités opérationnelles et logistiques

Calendrier ST-APA



Outils et recueil de données

- ➔ Bilan EAPA : *Mon Bilan Sport Santé*
- ➔ Consultations tabac : Logiciel Ville de Paris *Lutèce*

Organisation logistique

- ➔ Séances d'APA dédiées au programme : les mardis et vendredis

Ressources humaines

- ➔ **Equipe permanente MSS** : coordinatrice, enseignant APA, médiatrice en santé, chargée d'accueil et de suivi administratif
- ➔ **Recrutement ST-APA** : IDE tabacologue

3. Premiers enseignements et perspectives

Inclusion, leviers et obstacles

Profil des bénéficiaires

- **18 bénéficiaires** à ce stade, avec une inclusion au fil de l'eau.
- 9 bénéficiaires sur 10 sont des **femmes**
- 60% ont un **niveau de diplôme égal ou inférieur au baccalauréat**
- 94% souhaitent arrêter de fumer pour des **raisons de santé**
- **Cumul de fragilités** → état de santé physique et psychologique

Ressources et leviers

- **Lien avec le territoire** : communication et création de partenariat
- **Au sein de la MSS** : développement d'une dynamique collective et forte mobilisation au sein de l'équipe
- **Relation avec les bénéficiaires** : lien de confiance, climat bienveillant
- **Médiatrice en santé** : actions d'aller vers, suivi des bénéficiaires

Premiers freins identifiés

- **Inclusion et adhésion** : difficultés liées à la double entrée APA/sevrage tabagique, « perdus de vue »
- **Logistique** : Les séances d'APA en journée ne sont pas adaptés aux contraintes des actifs
- **Etat de santé et fragilités des bénéficiaires** → impactent la motivation et l'assiduité



3. Premiers enseignements et perspectives

Perspectives

1.

Renforcement de la communication et de la médiation : remobilisation de la médiatrice en santé pour mener **des actions d'aller vers** et assurer le **suivi/maintien des bénéficiaires** dans le programme.

2.

Volet nutrition : Des **ateliers sur la thématique nutrition** sont également à l'étude pour compléter le parcours.

3.

Fin du premier cycle du programme : **focus groupe** avec des participants prévu début juillet pour recueillir leurs retours d'expérience.

4.

Poursuite du travail d'évaluation en cours : consolidation des **données quantitatives et qualitatives** et analyse en vue d'un **bilan intermédiaire** du projet ST-APA.