TOUS MOBILISÉS
pour l'**arrêt du tabac !**

Guide Tabac & Jeunes : un outil d'aide à la pratique unique

Cynthia Benkhoucha, *chargée de projets, Fédération Addiction*
Nicolas Bonnet, *directeur, RESPADD*

Genèse du projet

Jeunes et tabac : un enjeu de santé publique

→**Le tabac est le produit le plus expérimenté et le plus consommé chez les ados de 17 ans**

→**Niveau d'expérimentation élevé** : 68,4% des jeunes de 17 ans ont déjà fumé une cigarette (ESCAPAD 2014)

→**Niveaux d'usages réguliers élevés** (43,8% d'usagers mensuels, 32,4% de fumeurs quotidiens), en progression par rapport à 2010

→**37% d'usagers quotidiens chez les 18-25 ans** (42% H et 31% F) (source : baromètre santé Inpes 2014)

→La France, pays européen où le nombre de jeunes fumeurs est parmi le plus élevé (6/36)

→**Le tabac est le produit le plus addictif** (moins d'une année entre la première cigarette et le tabagisme quotidien) **et la première dépendance chez les jeunes**

→**… et celui qui provoque le plus de dégâts sur la santé** : 78000 français meurent chaque année de leur tabagisme initié le plus souvent à l'adolescence

CJC et premier recours : un rôle essentiel à jouer

→Plus on agit tôt, plus il est facile d'arrêter

→Une mission d'intervention précoce à déployer, à l'interface de la prévention et du soin

→Les jeunes fumeurs sont les plus nombreux à vouloir arrêter de fumer (baromètre santé Inpes 2014) : tout doit être mis en œuvre pour les accompagner

→Une collaboration nécessaire entre CJC (expertise clinique de l'adolescence et des addictions) et premier recours (au plus près des jeunes)

… avec une marge de progression importante dans la prise en compte du tabagisme des jeunes (manque d'outils adaptés, représentations, etc.)

Un guide pratique pour les professionnels des CJC et de premier recours*

- **Objectif : contribuer à diminuer les consommations de tabac chez les jeunes**

- **Objectifs opérationnels :**

- **Augmenter la sensibilisation, l'implication et la collaboration des professionnels**
- **Donner des outils concrets pour prévenir, communiquer, évaluer, prendre en charge**

**financement de l'InCa*

Méthodologie

Pilotage

- Pilotage : Fédération Addiction, en partenariat avec le RESPADD
- Groupe projet (tabacologues/addictologues et professionnels de CJC) : apport d'expertise, validation du contenu, etc.
- Groupe consultatif pour le document complémentaire destinés au jeunes (membres du groupe projet + la FAGE et ECLAT-GRAA)

- Guides FARES :
  - Comment aborder la question du tabac avec les jeunes fumeurs
  - Comment parler du tabac avec votre ado

Etapes du projet

→**Phase I : Identifier le niveau d'intégration** de la problématique du tabac dans les pratiques professionnelles des CJC**, les freins et les leviers** associés (questionnaire CJC + entretiens collectifs)

→**Phase II : Adapter et modéliser** des principes d'actions et outils d'aide à la pratique pour les intervenants (à partir de l'expertise des professionnels impliqués et des recommandations de bonnes pratiques existantes et revues de la littérature)

→**Phase III : Diffuser, accompagner** ces recommandations

Trois supports à venir…

Objectifs, publics visés, formats

Supports prévus

1. **Guide « Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner - Guide pour les professionnels des CJC et de premier recours »**

2. **Une brochure complémentaire destinée aux jeunes « Et le tabac, t'en es où ? »**

3. **Une affiche pour améliorer la visibilité du tabac au sein des CJC**

Parution : début juillet 2016

Contenu et messages clés

Plan du guide

1. Le tabagisme des jeunes : état des lieux
2. Les différentes pratiques de consommation avec (et sans) tabac : risques spécifiques et réduction des risques
3. La prévention du tabagisme chez les jeunes : interventions et stratégies efficaces
4. Parler du tabac avec les jeunes : pistes de réflexion et techniques de communication
5. Evaluation du niveau d'autonomie et engagement vers le changement
6. Accompagnement du changement et traitements

Objectifs opérationnels du guide

- Sensibiliser à l'enjeu du tabagisme des jeunes
- Apporter de connaissances validées (épidémiologie, produits du tabac, e-cig, TNS, etc.)
- Déconstruire les principales représentations et idées reçues sur le tabagisme
- Sensibiliser à la réduction des risques en tant que processus clé vers le changement
- Présentation des interventions efficaces et validées (prévention, accompagnement et prise en charge)

Exemples de principes valorisés dans le guide

- Développer les compétences psychosociales des jeunes (et celles des parents) plutôt que de transmettre uniquement de l'information sur les produits et leurs risques

- Instaurer une alliance basée sur la reconnaissance du jeune en tant que sujet et sur la valorisation de son savoir

- S 'appuyer sur les principes de l'écoute active, de l'entretien motivationnel, de l'approche expérientielle

- Appréhender le jeune dans sa globalité (s'intéresser aux problèmes et pulsions à l'origine du tabagisme)

Focus sur la réduction des risques, au cœur de l'approche proposée dans le guide (1)

⇒La réduction des risques : un gain et une étape

- Ne peut supprimer tous les risques.
- Permet à l'usager de prendre en compte sa santé, même s'il est provisoirement dans l'impossibilité de renoncer à sa consommation.
- L'engage dans un « prendre soin » et permet souvent d'enclencher un processus de changement surtout si ce choix de l'usager est valorisé et soutenu.

Ce changement d'attitude des personnes n'est possible que si l'on s'intéresse au concret de leurs pratiques et qu'on leur permet d'accéder aux moyens adéquats pour réduire les risques liés à ces pratiques.

Focus sur la réduction des risques, au cœur de l’approche proposée dans le guide (2)

- La stratégie de réduction des risques la plus probante vis-à-vis du tabac consiste à éviter autant que possible le procédé de combustion
- Pour éviter la dépendance, il s’agit de privilégier des produits sans nicotine
- Un jeune qui met en place une stratégie qu’il suppose, même à tort, à moindre risque envoie un signal positif quant à l’intérêt qu’il porte à sa santé
- Les professionnels doivent respecter ce choix et s’en saisir pour engager un processus de soin.
- Si le jeune ne veut pas ou ne peut pas s'arrêter tout de suite, il est important de discuter avec lui des différents outils de rdr possibles, leurs avantages et leurs limites

La brochure destinée aux jeunes : messages principaux

➔ Il est plus facile d'arrêter que ce que l'on croit, surtout quand on est jeune !

➔ La dépendance au tabac peut survenir bien avant la consommation quotidienne

➔ Il existe des stratégies efficaces pour arrêter et faire face à l'envie de fumer

➔ Il ne faut pas se décourager face à une reprise de la consommation

➔A l'arrêt, la prise de poids n'est pas systématique

➔L'industrie du tabac nous manipule : soyons plus fort-e-s qu'elle !

➔ La chicha et les cigarettes roulées sont encore plus toxiques

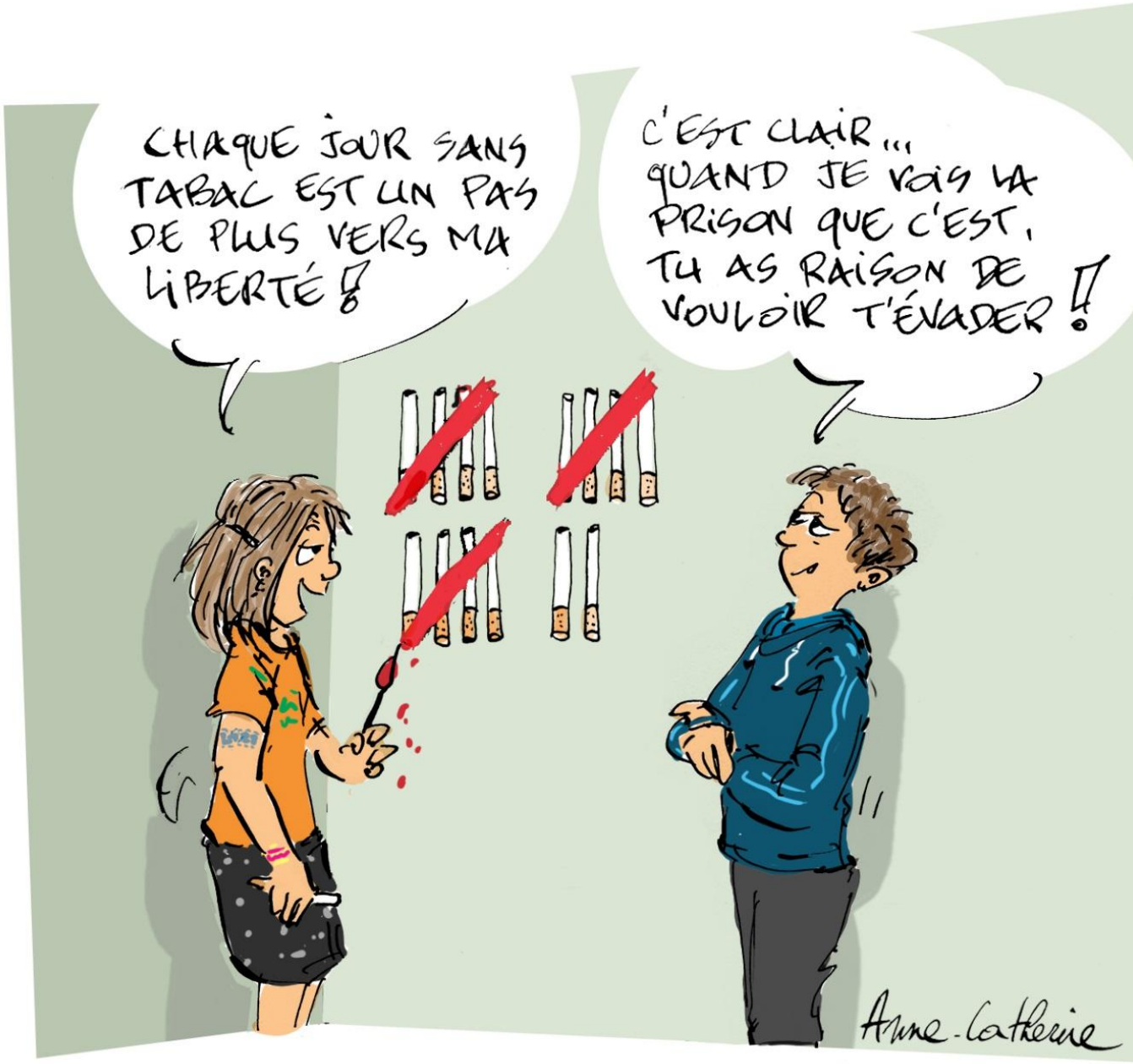
➔ Arrêter de fumer améliore l'apparence, la forme physique, la qualité de vie sexuelle

➔ Le tabac et la pilule ne font pas bon ménage

➔ Tu ne veux ou ne peux vraiment pas arrêter ? Privilégie les procédés sans combustion

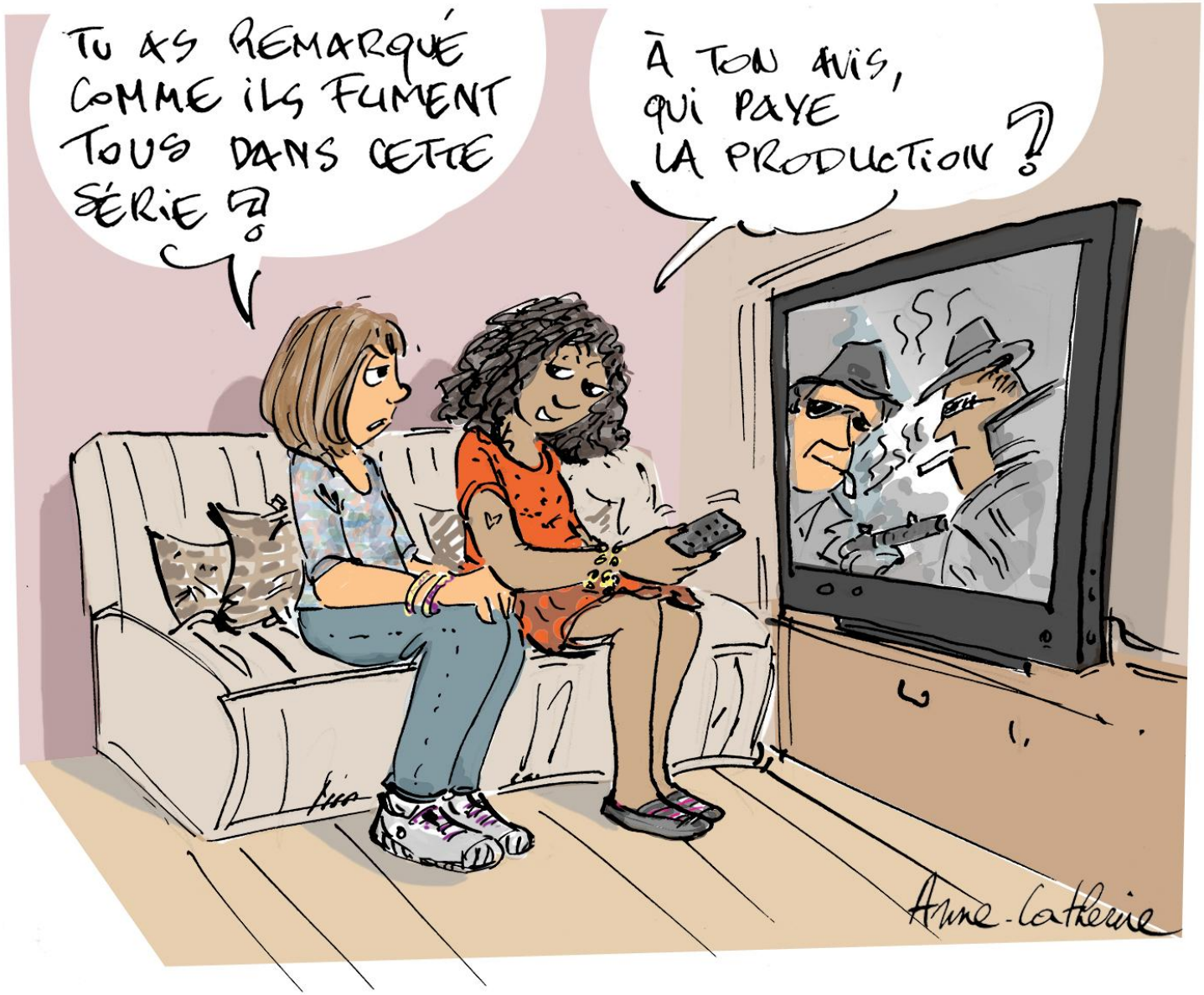
Conclusion (1)

- Un document utile à la pratique



Conclusion (2)

- Aussi bien pour le secteur spécialisé des addictions que le secteur non spécialisé (premier recours, voire l'entourage)

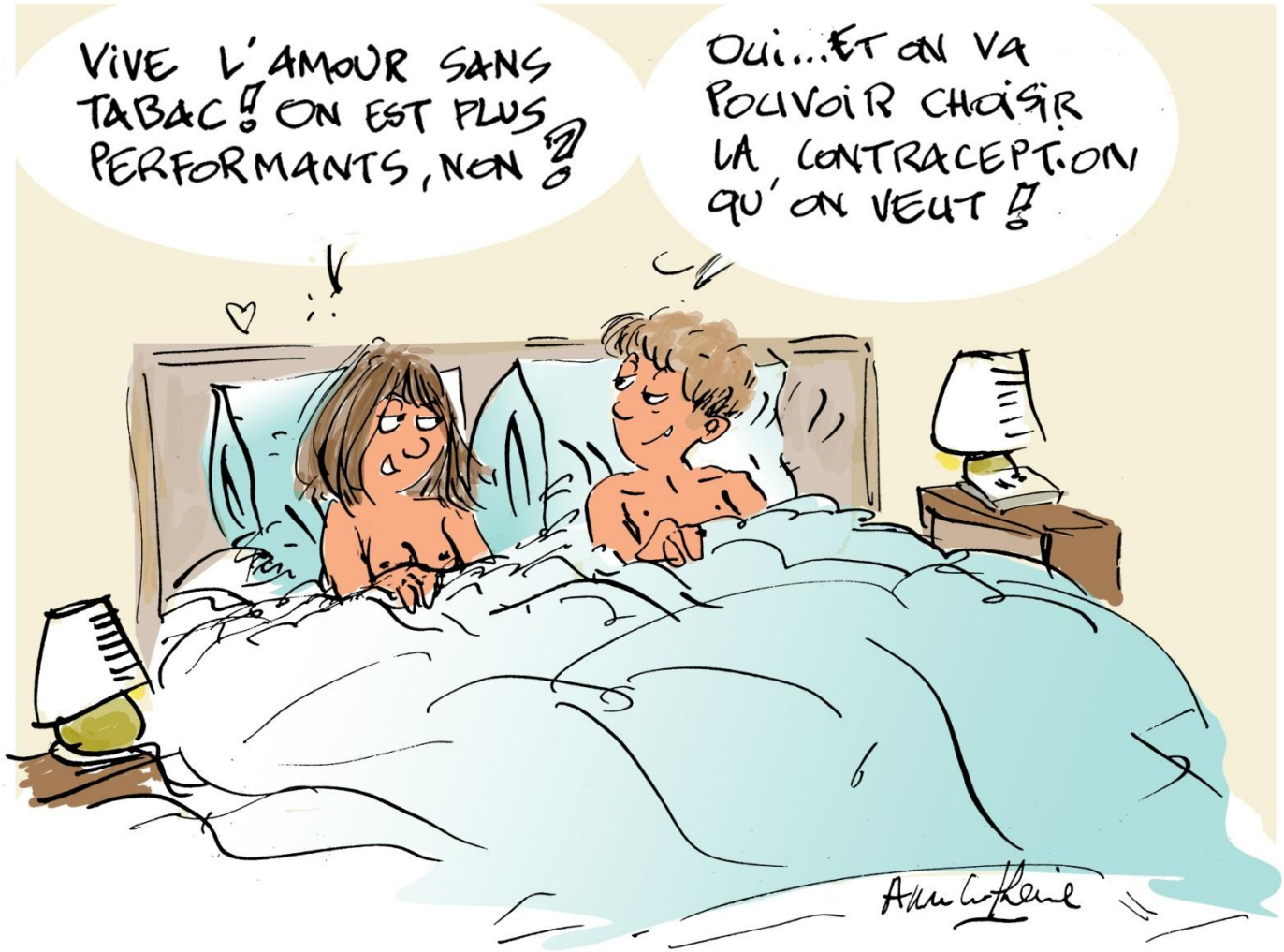


Conclusion (3)

- Un document qui vient combler un manque réel dans la palette d'outils existants (rien sur la prise en charge du tabagisme adaptée aux jeunes!)

Conclusion (3)

- Et qui inscrit la réduction des risques au cœur de son approche



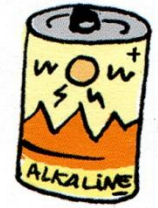
ÇA SENT MAUVAIS ET ÇA POLLUE...

MAIS CE N'EST PAS LA VOITURE...

ÇA PROVOQUE DES ACCIDENTS QUAND ON L'UTILISE AU VOLANT...

MAIS CE N'EST PAS UN PORTABLE...

ÇA S'USE SI L'ON S'EN SERT ET ÇA SALIT L'ATMOSPHÈRE...

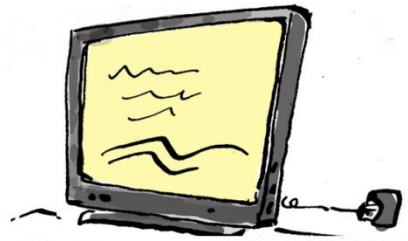


MAIS CE N'EST PAS UNE PILE...

C'EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ...

MÊME AVEC MODÉRATION

ÇA REND ACCRO...



MAIS CE N'EST PAS UN ÉCRAN...

ÇA EMBÊTE LES VOISINS...

MAIS CE N'EST PAS LE BRUIT... ...

ÇA COÛTE CHER ET C'EST SUPER TAXÉ...

MAIS CE N'EST PAS LE PÉTROLE OU L'ESSENCE...

LE TABAC, C'EST TOUT ÇA À LA FOIS...

ALORS QU'ON PEUT S'EN DÉBARRASSER

IL SUFFIT DE NE PLUS Y TOUCHER...

Merci de votre attention!

c.benkhoucha@federationaddiction.fr / www.federationaddiction.fr

nicolas.bonnet@respadd.org / www.respadd.org

Le vaporisateur personnel

- **La vape présente-t-elle des risques sur la santé ?**
  - La vapeur ne contient ni goudron, ni monoxyde de carbone, ni particules fines, ni autres substances cancérogènes présentes en grand nombre dans la fumée de cigarette.
  - Incertitudes sur les éventuels risques à long terme qui pourraient lui être associés : données disponibles estiment qu'ils seraient inférieurs à 5% de ceux du tabac fumé. Indiscutablement moins dangereux que la cigarette, la vape est donc un moyen de réduction des risques et des dommages du tabagisme particulièrement intéressant.
  - Il est recommandé de privilégier des e-liquides ayant la norme AFNOR (car la composition des vapeurs inhalées peut varier en fonction des solutions utilisées) et d'acheter la cigarette électronique dans une boutique plutôt que sur Internet.
- **La vape peut-il favoriser le tabagisme ?**
  - La cigarette électronique semble moins addictogène que la cigarette et ce sont actuellement surtout les fumeurs de tabac qui l'utilisent.
  - Le fait que la vape puisse constituer pour les jeunes une porte d'entrée vers le tabagisme fait néanmoins débat. Même si la surveillance reste nécessaire, les données actuelles sont toutefois rassurantes et n'indiquent pas de risque significatif d'entrée dans le tabagisme par le biais de la vape. De plus, ce risque pourrait être compensé par le fait que la vape pourrait aussi retarder cette entrée.

- Les recommandations françaises actuelles encadrent l'accessibilité de la cigarette électronique en population générale. Elles sont en revanche très clairement en faveur de son usage chez les fumeurs dépendants.
- Les incertitudes actuelles ne contredisent en rien le fait que la vape apporte des bénéfices incontestables à la santé publique et à la lutte contre le tabagisme.
- Des enquêtes supplémentaires permettront de mieux connaître les contours de son usage et de suivre ses évolutions. Il convient en attendant de rester prudent quant à son utilisation chez les plus jeunes, par définition plus vulnérables aux potentiels risques toxiques et addictifs.
- Enfin, la vape est pédagogiquement utile pour les acteurs de terrain : il permet d'échanger sur la dépendance et les risques de la combustion liés au tabagisme.