



VALORISER L'ARRÊT DU TABAC AUPRÈS
DES PUBLICS PRIORITAIRES POUR
RÉDUIRE LES INÉGALITÉS SOCIALES DE
SANTÉ:

LA MISSION PHARE DE **L**IBERTABAC

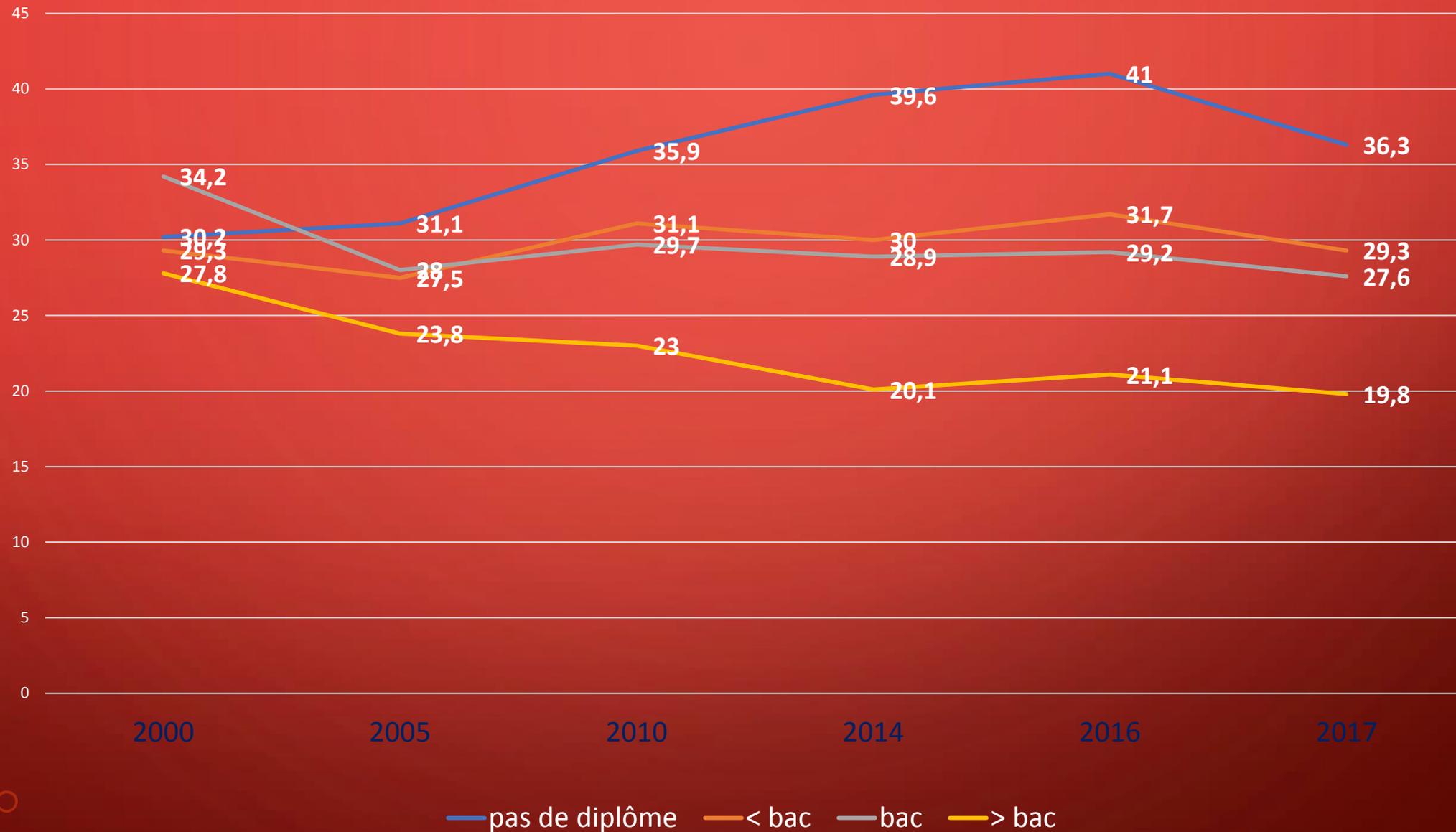
PRESENTATION DE LIBERTABAC

- Association loi 1901
- Créée le 17 novembre 2018 pour répondre à l'Appel à projets régional de lutte contre le tabagisme de septembre 2018
- Active dans le bassin Porto Vecchiaïis
- Sa raison d'être: la lutte contre le tabagisme, et pas contre les fumeurs.

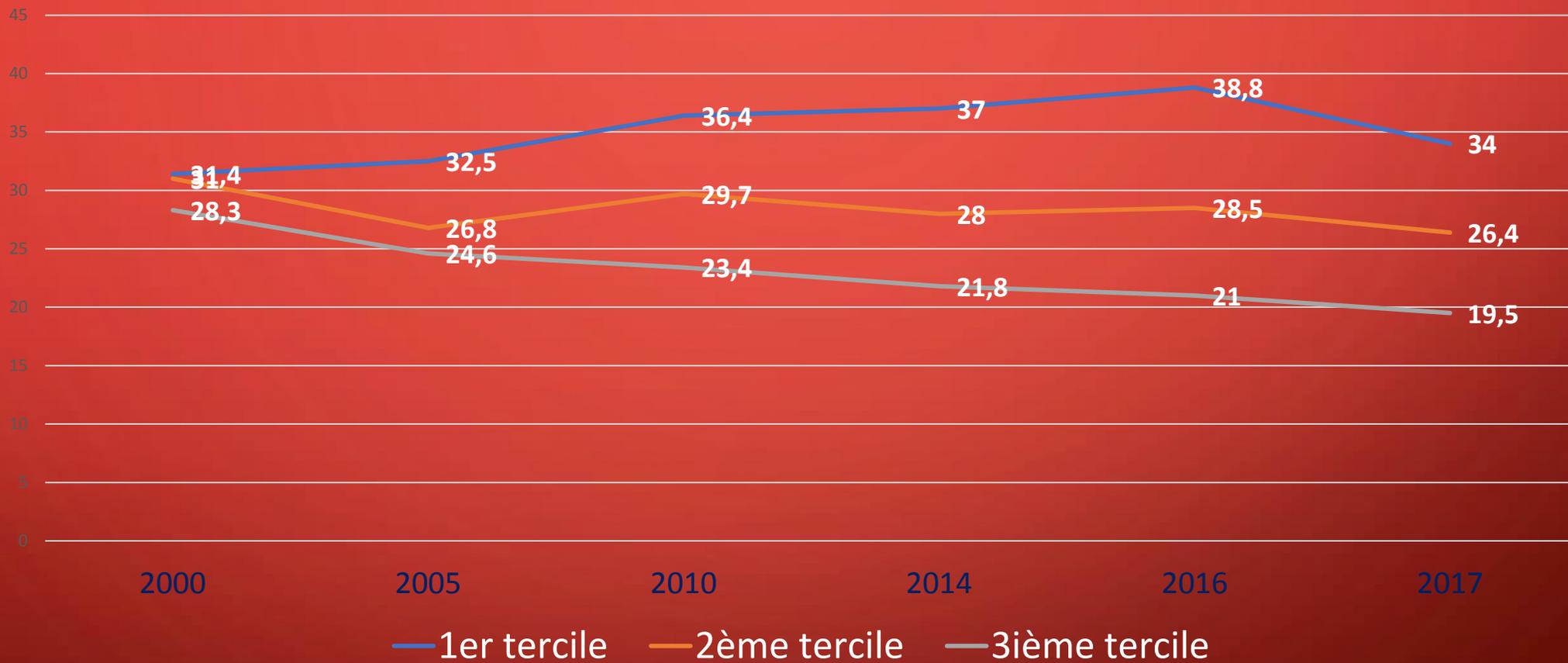
QUELQUES CHIFFRES QUI PARLENT TOUT SEULS FRANCE DE 2000 A 2017

Baromètre santé 2017. Pasquereau A, Andler A, Guignard G, Richard JB, Arwidson P, Nguyen-Thanh V ;
La consommation de tabac en France : premiers résultats du Baromètre santé 2017. Bull Epidemiol Hebd. 2018;(14-15):265-73. http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2018/14-15/2018_14-15_1.html

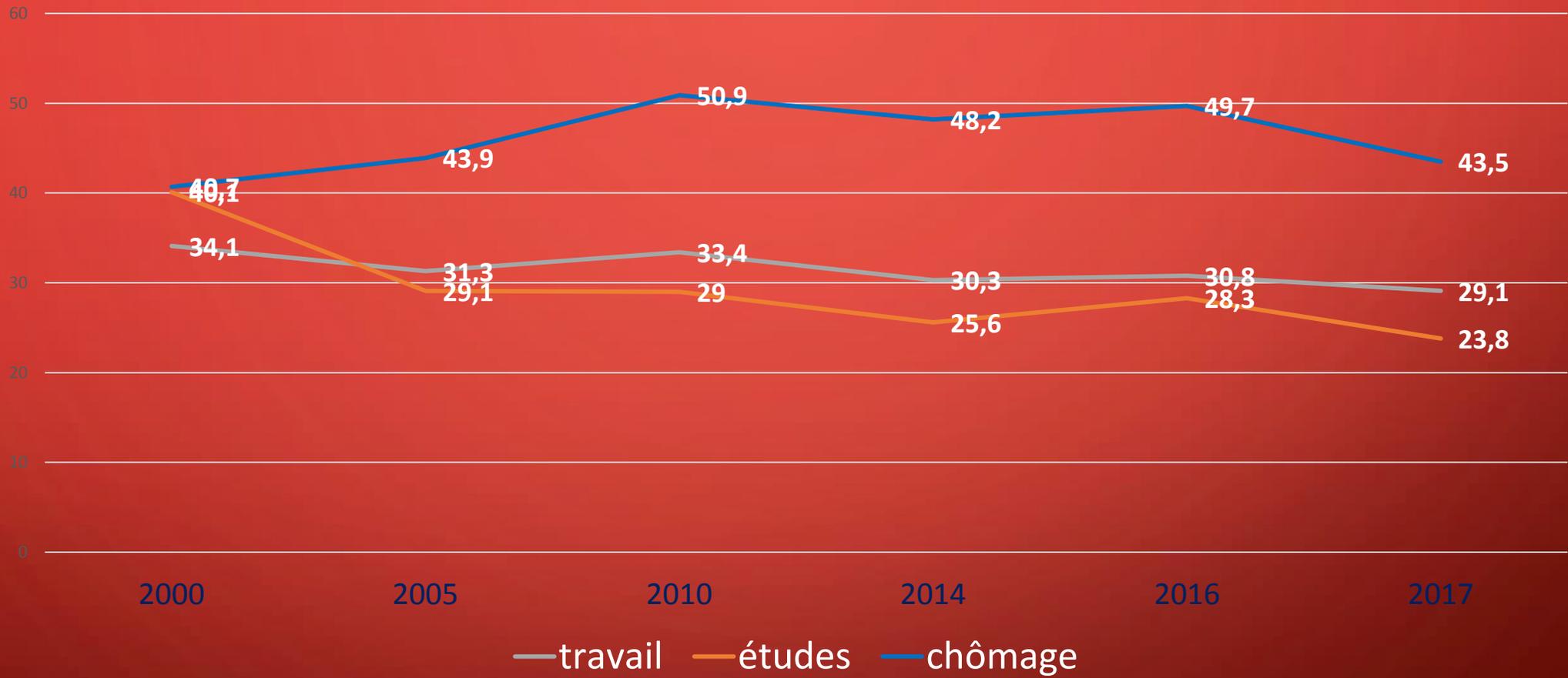
Prévalence du tabagisme quotidien selon le diplôme (18-75 ans)



Prévalence du tabagisme quotidien selon le revenu par unité de consommation (18-75 ans)



Prévalence du tabagisme quotidien selon la situation professionnelle (18-64 ans)



LES MISSIONS DE LIBERTABAC

- Réduire des inégalités sociales de santé en matière de tabagisme
- Protéger les jeunes et éviter l'entrée dans le tabagisme
- Promouvoir les lieux de santé sans tabac

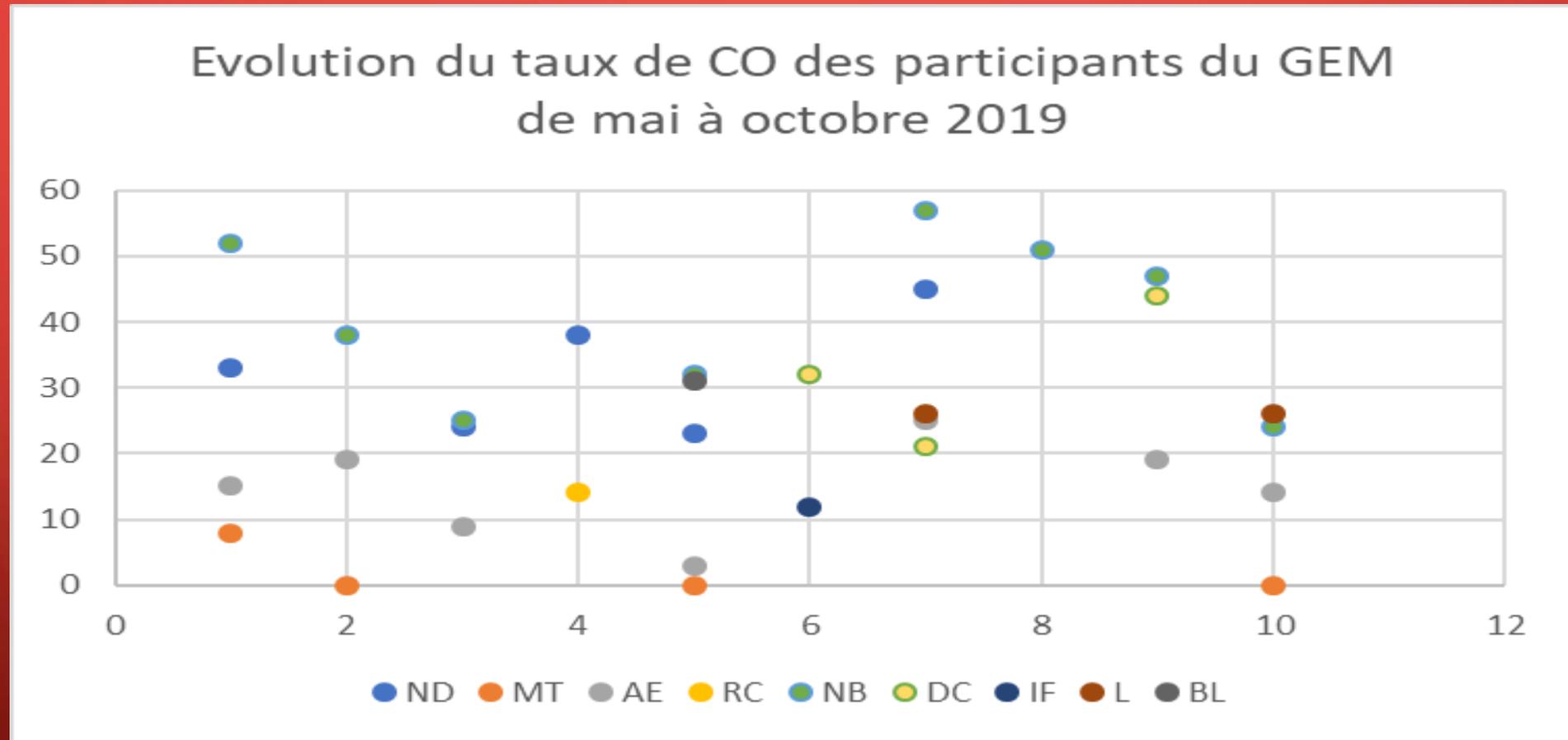
CE QUI EST EN COURS DE REALISATION

- Appel des médecins, sages-femmes et infirmières du bassin Porto Vecchiaïais.
- Proposition de formation sur les substituts nicotiques aux pharmacies de la ville.
- Action en direction des personnels des Mairies de Porto Vecchio et de Bonifacio:
 - Proposition de réunion d'information sur le tabac et les moyens d'arrêter ou réduire pour les agents de la mairie de Bonifacio.
 - Participation à la Journée du personnel le 2 Octobre à Porto Vecchio.
 - Mesure du CO expiré : prise de conscience.
 - Recensement des agents tentés par une prise en charge de leur tabagisme.
 - Lutte contre les idées fausses.
 - Devrait déboucher sur un accompagnement sur le temps long. Modalités à définir en fonction des besoins et des demandes.

- Travail avec les associations et les acteurs territoriaux.

- **LIBERTABAC** est présente à la Maison des Associations tous les mercredis de 16 h à 18 h 30
- Information à la Mission locale, en juin et fin octobre
- Accompagnement sur le long terme au GEM de Porto Vecchio depuis mai dernier:
 - Explication sur les 3 dépendances: comprendre pour pouvoir agir sous forme d'atelier question/réponse
 - Sorties sans tabac avec substitution nicotinique (activité physique à la plage, bowling, pétanque, ...)
 - Ateliers nutrition pour éviter les grignotages et rééquilibrer son alimentation (sucres, graisses, bio).
 - Ateliers résistance à la cigarette, changement des habitudes.
 - Lutte contre les idées fausses (fumer sur un patch est dangereux, peu de cigarette n'est pas dangereux...)
 - les mentalités ... et les comportements commencent à changer.

LES CHANGEMENTS AU GEM DE PORTO VECCHIO



LES CHANGEMENTS AU GEM DE PORTO VECCHIO

LES IDÉES SUR LA CIGARETTE AVANT MAI 2019

- Vivre sans cigarette? C'est pas possible!
- Les patchs et tout ça... j'ai pas confiance, et puis c'est de la nicotine ... Alors bon...
- De toute façon j'ai tout essayé...

LES IDÉES SUR LA CIGARETTE EN OCTOBRE 2019

- Quand je dis non à une cigarette, je me sens léger
- Ah oui, j'ai oublié que je voulais fumer
- J'aime bien mes pastilles, je les prends tous les jours

LES TEMOIGNAGES DU GEM

- De la part des 2 animatrices:

Marguerite a su créer un lien chaleureux avec les adhérents du GEM. Le nombre des présents et la régularité de leur présence prouvent un fort intéressement aux interventions de la tabacologue mais aussi de la diététicienne. L'émulation du groupe leur permet de mettre en place l'entraide et la motivation pour une prise de conscience générale.

(Alors que, au départ, pas de demande de la part des adhérents, simple proposition.)

LES TEMOIGNAGES DU GEM

- De la part des adhérents:
 - Pour le tabagisme, découverte d'une belle expérience à chaque séance; j'ai découvert les côtés cachés des méfaits du tabac. Mais aussi les substituts de nicotine. Ça amené à utiliser la vapote, et j'ai réduit ma consommation de moitié. (DC)
 - Grâce aux interventions de Marguerite, j'ai réduit mes cigarettes de moitié. Depuis la deuxième séance en juin j'ai utilisé les pastilles de nicotine grâce à son ordonnance, je suis passé de 20 cigarettes à 10, j'ai une meilleure respiration, plus d'endurance dans les séances de kiné. (AEH)
 - J'ai découvert les côtés nocifs du tabac, ça m'a motivé pour arrêter de fumer et reprendre la vapote. Vapoter me fait tousser.

- Je ne fume pas, mais les séances de la diététicienne m'ont appris beaucoup de choses que je ne connaissais pas dans l'alimentation courante, j'ai découvert tous les sucres cachés et étant diabétique je fais plus attention maintenant. (F)
- Je ne suis pas fumeuse, mais en faisant le test du CO, je me suis rendue compte que j'étais fumeuse passive et maintenant je me protège de la fumée des autres. Merci aussi de nous faire découvrir les effets négatifs des sucres et bientôt des graisses. A présent j'ai diminué les sucres de mon alimentation. (D)
- Je fume 2 cigarettes par jour et je continuerai bien qu'en connaissant les inconvénients; effets négatifs du sucre pour moi aussi. (IM)
- Je suis non fumeuse, mais j'ai trouvé les test au CO très bien, et aussi les sucres cachés, et les ateliers diététiques me plaisent beaucoup (J)

CE QUI RESTE A FAIRE

- Recontacter la PMI pour promouvoir l'arrêt du tabac chez les femmes enceintes.
- Contacter les clubs sportifs pour action de prévention en direction des adhérents.
- Contacter la maison des Ados pour y proposer une présence de **LIBERTABAC** à un rythme régulier, une fois par mois ? Par quinzaine ?
- Contacter les Restos du Cœur pour même proposition.
- Contacter la presse pour promouvoir les actions de **LIBERTABAC**.



MERCI

L'AUTEUR DÉCLARE N'AVOIR AUCUN CONFLIT D'INTÉRÊT.

POUR JOINDRE **L**IBERTABAC

06 33 67 88 67

libertabac.corse@gmail.com