



Un «Mois sans tabac», sensibiliser tous les publics

Le mois de novembre était synonyme du Mois sans tabac dans l'Hexagone. A l'échelle régionale, la sensibilisation menée par divers acteurs de la santé publique avait pour but de communiquer autour des dangers du tabagisme, d'accompagner vers un premier essai de sevrage et d'en ressentir les effets. Elle prend fin sur le papier mais continue dans les actes.

La campagne nationale Un mois sans tabac, créée en 2016, a trouvé son écho sur le territoire de la Guadeloupe par le biais de Santé Publique France, l'ARS Guadeloupe et l'IREPS Guadeloupe Saint-Martin, Saint-Barthélemy (Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé).

Tous ont uni leurs forces pour présenter des actions de terrain. «Nous avons souhaité augmenter notre visibilité auprès de la population lors de ces quatre semaines pour évoquer les dangers du tabac mais également d'autres types de consommation comme la chicha, la cigarette électronique ou vapoteuse et la puff (cigarette électronique jetable qui vient d'être interdit par l'Assemblée nationale)» confie Aurélie Carlier et Karène Raymond, chargées de projet addiction à l'IREPS et ambassadrices du mois sans tabac.

FAVORISER LE SEVRAGE

La priorité était donnée à une incitation progressive vers un sevrage du tabac. «Nous tentons de mobiliser des fumeurs pour développer leur capacité d'arrêter la cigarette durant un mois ! Qu'ils puissent ainsi tenter de se défaire de cette dépendance et nous les accompagnons dans leur démarche. En effet, des kits d'arrêt ont été distribués dans divers lieux stratégiques comme les pharmacies, les associations, les maisons d'arrêt mais également les centres commerciaux comme Milénis et Destreland». Dans ce kit, on y trouve de la documentation autour du tabagisme, un journal de bord pour ceux qui se lancent dans l'aventure et une roue de l'économie pour comptabiliser son épargne du mois. «Le but est de rendre cet arrêt intelligible pour les fumeurs. Ils peuvent se lancer des



challenges journaliers qu'ils inscrivent, par la suite, dans une application dédiée Tabac info service (près de 160 inscriptions en novembre) et profitent d'un suivi téléphonique avec un tabacologue au 39 89. C'est toujours plus motivant !».

De plus, l'IREPS se montre également disponible pour orienter les fumeurs vers des professionnels de santé spécialisés dans l'addiction ou vers des médecines douces comme la naturopathie. «Ceux-ci sont rares sur l'archipel alors nous devons fortement les mobiliser. Il est important que les fumeurs dépendants consultent régulièrement et aient un soutien adapté» ajoute Karène Raymond. «Les retours, positifs nous l'espérons, que nous pourrions recueillir à l'issue de ce mois (plus de 157 000 français ont participé), nous permettront d'intégrer cet événement majeur sur le long terme».

CIBLER LES BESOINS DU TERRITOIRE

Mais, au-delà de son utilité indiscutable, cette campagne de sensibilisation semble connaître certaines limites. «Nous respectons un cahier des charges édité par Santé Publique France mais il nécessiterait des adaptations pour les Outre-mer». En effet, la consommation de tabac en Guadeloupe est largement inférieure aux chiffres des régions de métropole. «Culturellement, les Guadeloupéens ne sont pas de gros consommateurs de tabac. Bien sûr nous continuons à sensibiliser autour

de ses dangers mais nous souhaiterions davantage insister sur d'autres déviations comme le cannabis ou l'alcool. Il est essentiel d'établir des campagnes en lien avec les besoins de nos territoires par des affichages en créole et, notamment, en partenariat avec les acteurs de la jeunesse. C'est une bataille nécessaire à mener».

NE PAS METTRE DE CÔTÉ LES JEUNES

La sensibilisation aux comportements addictifs se fait dès le plus jeune âge. «C'est généralement au collège que l'on fait la découverte du tabac. Agir dès les premières consommations aura une incidence sur l'installation des mécanismes de dépendance. Aujourd'hui, nous travaillons notamment sur le développement des compétences psychosociales pour offrir aux jeunes les capacités de réagir avec réflexion face aux influences extérieures». Il s'agira d'établir une estime de soi et de réduire l'anxiété chez les jeunes. «Des enseignants de 12 établissements secondaires de Guadeloupe ont été formés pour animer des ateliers autour de ces questionnements. Il est important de dénormaliser les usages et d'ôter ce regard positif que l'on peut avoir si l'on fume ! Mais pas que». Les écrans sont aussi au cœur du débat. «Nous devons créer des points de repère pour les jeunes en véhiculant des messages justes et parlant tout en se montrant disponibles et à leur écoute. Cela renforcera le climat de confiance dont ils ont besoin à cet âge» conclut Aurélie Carlier.