

Respirer en Hainaut ... Pour un air de qualité

Edito

C'est avec plaisir que l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) vous présente le deuxième numéro de son bulletin "Respirer en Hainaut".

Il paraît chaque année autour du 31 mai, à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Il fait partie d'une collection de bulletins intégrant les thèmes "Manger" et "Bouger". Leur objectif est d'informer les professionnels sur l'actualité de la prévention et de la promotion de la santé, de l'activité physique, d'une alimentation équilibrée et d'un air de qualité.

Bien qu'une "dénormalisation" lente du tabagisme soit en marche dans notre société depuis quelques années, la santé des Hainuyers est encore largement impactée par la fumée de tabac, notamment chez les catégories sociales les plus défavorisées.

Aussi est-il essentiel d'associer les professionnels de l'actualité à la lutte contre le tabac, de les informer des ressources à leur disposition pour encourager les démarches d'arrêt et pour prévenir l'entrée de nouveaux fumeurs dans ce comportement.

Progressivement, nous ouvrirons aussi ce bulletin aux autres enjeux d'un air de qualité.

Données de santé, actions de proximité, changements législatifs seront de nouveau présents au sommaire de ce numéro. Celui-ci est largement dédié aux changements relatifs à la directive 2014/40/UE sur les produits du tabac, applicable dès ce mois de mai 2016, dont ceux concernant la cigarette électronique. Nous nous faisons l'écho de quelques témoignages d'expériences locales conduites en Hainaut ainsi que des souhaits des fumeurs et des non-fumeurs quant aux mesures à prendre.

Table des matières

1. De plus en plus de tentatives d'arrêt en Belgique . . .	2-3
2. Perception par la population des mesures anti-tabac	3
3. Directive européenne : nouvelles mesures en Belgique	4
4. Nouvelle venue... la cigarette électronique !	5
5. Actions locales	6
6. Ressources	7
7. A l'agenda...	8

Remerciements pour leur aimable collaboration à la relecture de ce bulletin :

- Mathieu Capouet • Expert tabac
SPF Santé publique • Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- François Dekeyser • Directeur
Service d'Etude et Prévention du Tabagisme • asbl SEPT
- Caroline Rasson • Attachée principale
Service Prévention Tabac Fonds des affections respiratoires FARES

Respirer en Hainaut

... Pour un air de qualité

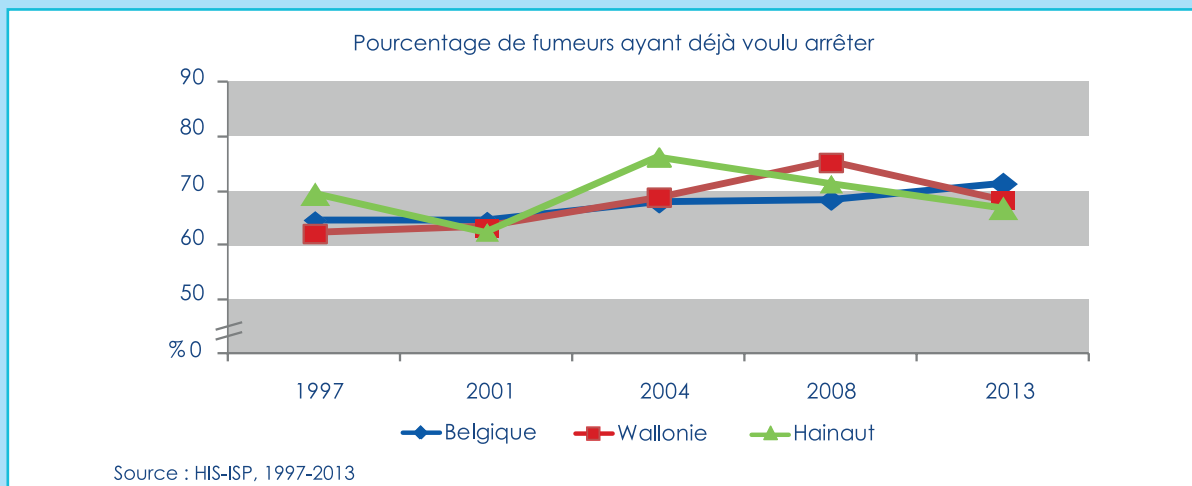
2.

1 De plus en plus de tentatives d'arrêt en Belgique

La **dernière enquête de l'Institut scientifique de santé publique (ISP)** rapporte la proportion de fumeurs ayant entrepris une tentative d'arrêt du tabagisme. La question posée était : "Avez-vous déjà cessé de fumer durant au moins 24 heures parce que vous tentiez d'arrêter ?".

Bonne nouvelle ! En Belgique, plus de 71 % de fumeurs ont déjà tenté un arrêt, ce qui démontre, pour une grande majorité d'entre eux, une insatisfaction face à leur tabagisme.

Par contre, ce pourcentage diminue en Hainaut et réclame de nouveaux efforts.

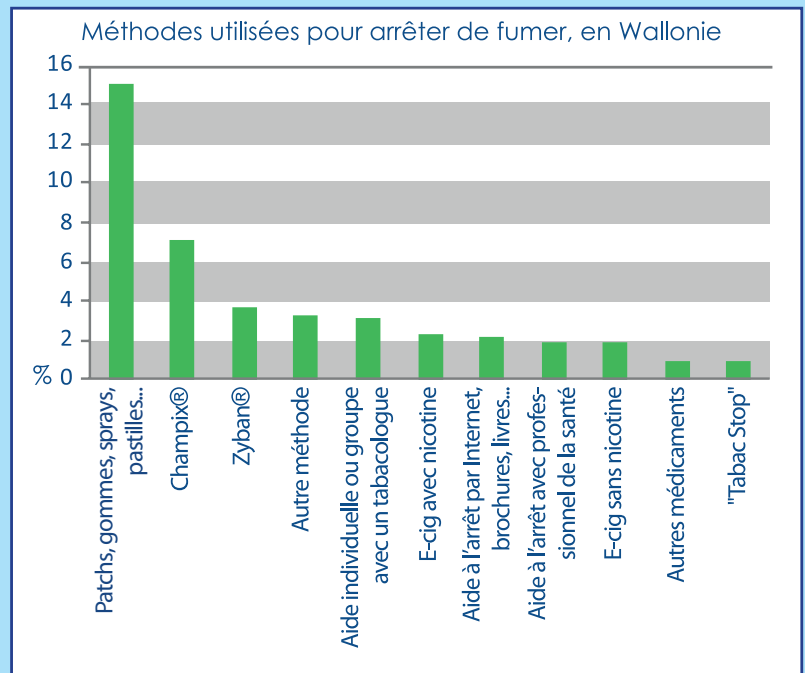


Les méthodes pour arrêter

Des données brutes de l'**Enquête Nationale de Santé (ENS) 2013 de l'ISP** livrent aussi des informations intéressantes sur les moyens de l'arrêt et les motifs de reprise du tabac chez les fumeurs.

A la question "Quelle(s) méthode(s) avez-vous suivie(s) pour vous aider à arrêter ?", une grande majorité de fumeurs ayant tenté de s'arrêter l'ont fait seuls, sans aide particulière (73,4 %). Parmi ceux ayant utilisé une aide, ils se répartissent comme suit :

- les substituts nicotiques (patchs, gommes, spray, pastilles...) sont utilisés dans 15,1 % des cas ;
- les médicaments spécifiques sont utilisés dans 10,8 % des scénarios d'arrêt seulement ;
- l'accompagnement du processus par un professionnel de santé, la ligne Tabacstop, une aide individualisée ou le support du groupe, sont encore hélas, trop peu fréquents (6 % des cas) ;
- dans un objectif d'arrêt du tabac, la cigarette électronique n'est choisie que dans 3,2 % des cas. Remarque : les données datent de 2013 et le phénomène "cigarette électronique" est en pleine expansion.



Respirer en Hainaut

... Pour un air de qualité

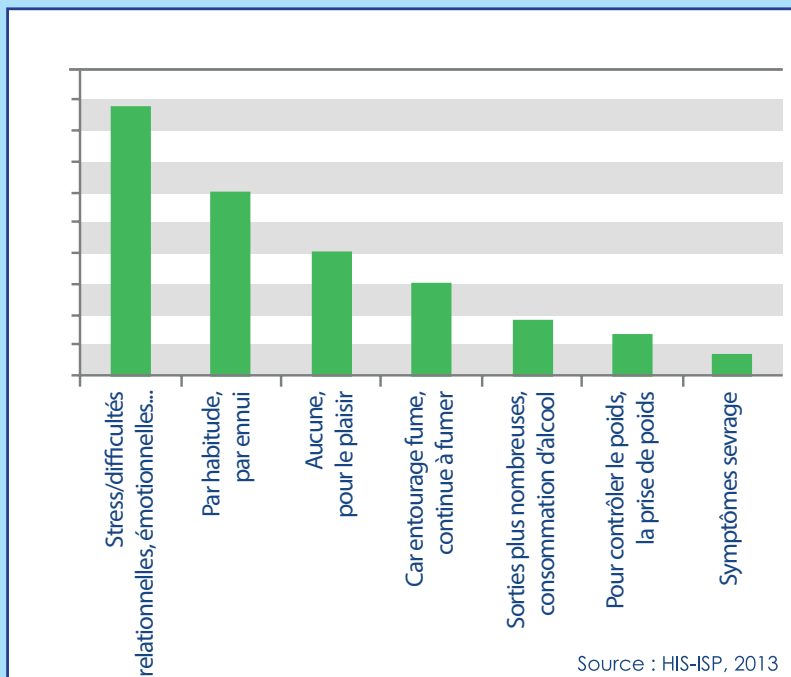
3.

Les raisons de la rechute

A la question "Pour quelle(s) raison(s) avez-vous recommencé à fumer ?", le stress et les difficultés émotionnelles déterminent la majorité des causes de rechute (43,8 %). Par habitude et par ennui est le deuxième motif invoqué (30,3 %).

Le plaisir de fumer ne représente que 20 % des causes de reprise. Un entourage fumeur semble être aussi un facteur de reprise (15,2 %). Un lien avec les sorties (alcool) est également déclaré (9,1 %). Enfin, la volonté de contrôle du poids figure dans les motifs de rechute (6,6 %).

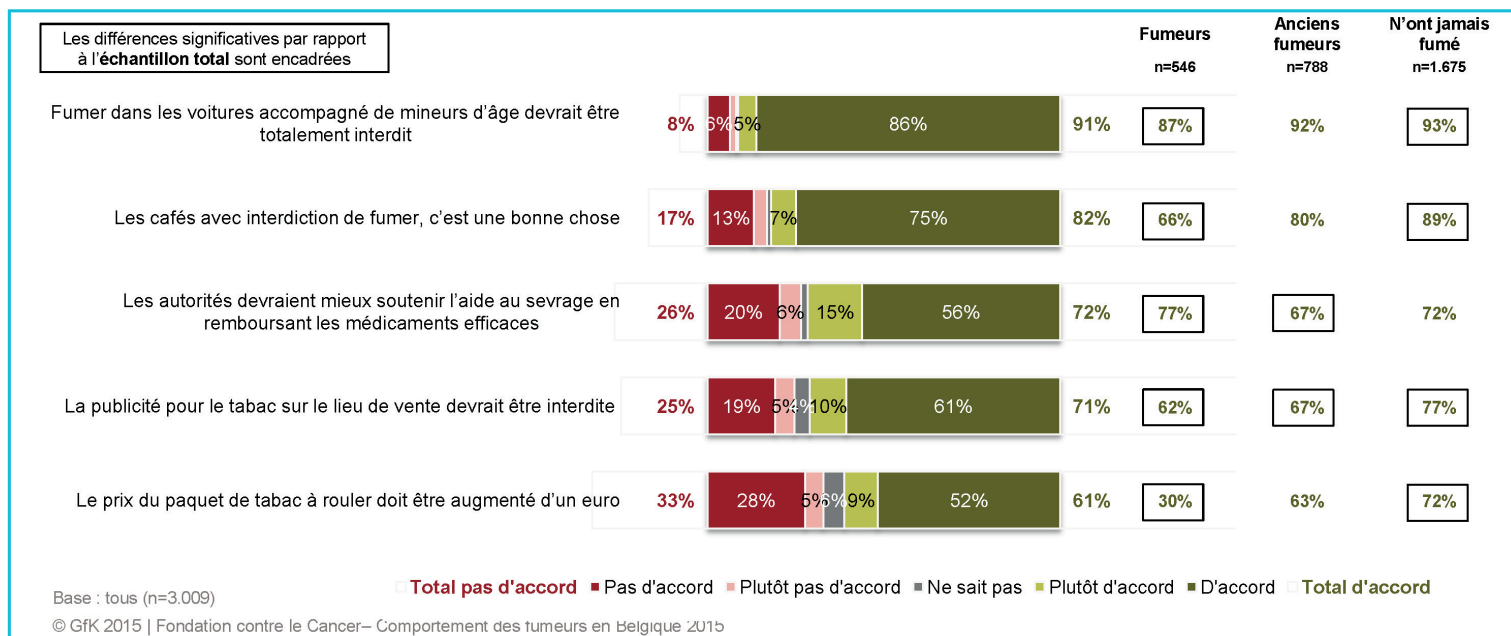
Les tentatives d'arrêt sans aide et le poids des difficultés émotionnelles montrent l'intérêt des messages visant l'accompagnement à l'arrêt tabagique.



Source : HIS-ISP, 2013

2 Perception par la population des mesures anti-tabac

En 2015, [un rapport sur le comportement des fumeurs](#) en Belgique a été produit pour la Fondation contre le Cancer par la société GfK, avec le soutien des autorités. Il a mis notamment en évidence les opinions de fumeurs et non-fumeurs sur les mesures qui leur apparaissent les plus efficaces dans la lutte contre le tabac.



- Plus de 9 personnes sur 10 sont d'avis que fumer en voiture en présence de mineurs devrait être interdit, dont 87 % des fumeurs.
- La majorité pense que les cafés non-fumeurs, imposés depuis des années, sont une bonne chose, y compris les fumeurs (66 %).
- Afin d'inciter à arrêter de fumer, les fumeurs sont largement partisans d'une aide publique via le remboursement de médicaments efficaces.
- Une majorité de fumeurs et les non-fumeurs pensent que la publicité sur les lieux de vente devrait disparaître.
- En revanche, si les anciens fumeurs et les non-fumeurs sont en majorité d'accord pour augmenter le prix du tabac à rouler, seuls 30 % des fumeurs sont favorables à cette mesure.

3 Directive européenne : nouvelles mesures en Belgique

Les produits du tabac regroupent les cigarettes, les pipes, les cigares, etc. mais aussi les pipes à eau (chicha). Ils sont donc soumis à la législation belge des produits du tabac et à l'interdiction de fumer dans les lieux publics.

Cette législation a été renforcée, afin de se conformer à la directive européenne de mai 2014. Elle comporte à présent de nouvelles mesures pour décourager et réduire la consommation de tabac. Ces mesures sont d'application depuis le 19 mai 2016.

- Les paquets de cigarettes et de tabac à rouler doivent, à présent, être pourvus tant sur le devant qu'au dos d'un avertissement avec texte et illustration couvrant 65 % de la surface. Un avertissement devra également figurer sur les faces latérales, couvrant 50 % de la surface.
- Il sera désormais interdit d'ajouter des arômes aux cigarettes et au tabac à rouler conférant une saveur reconnaissable ou caractéristique à un produit. Les informations relatives aux produits du tabac doivent être envoyées au SPF Santé publique.
- Un système d'identification et de suivi pour la production et la distribution de cigarettes et une protection visible et invisible des produits doivent servir à combattre le commerce illégal.
- La vente des produits du tabac par internet est interdite.

Concernant la cigarette électronique, le texte impose de considérer l'e-cigarette contenant de la nicotine non plus comme un médicament mais comme un produit de consommation à part entière devant respecter certaines règles spécifiques en matière d'étiquetage, de vente et de composition. Les e-cigarettes contenant de la nicotine ne devront donc plus obligatoirement être vendues en pharmacie.

Elles ne seront soumises aux règles relatives aux médicaments que si leurs fabricants les présentent comme un article aux vertus thérapeutiques.

La directive européenne "libéralise" donc l'e-cigarette avec nicotine en dessous de 20 mg/ml et un volume maximum des cartouches (recharges) de 2 ml.

Cependant, le Conseil d'Etat a suspendu en avril, l'arrêté royal relatif à la fabrication et à la mise en commerce des cigarettes électroniques. Le montant de la redevance qui avait été fixé à 4 000 € par notification a été jugé disproportionné. En conséquence, l'administration travaille actuellement à une nouvelle version de l'arrêté qui devrait être publié début juillet. L'application de cet arrêté est donc repoussée de quelques semaines.



4 Nouvelle venue... la cigarette électronique (e-cig) !

La cigarette électronique est-elle dangereuse ?

La dangerosité de la cigarette électronique **est largement inférieure à celle des cigarettes de tabac**. Contrairement à la cigarette, l'e-cigarette ne libère ni monoxyde de carbone (CO), ni particules solides, ni quantité significative de cancérogènes.

Cependant, les e-liquides contiennent et libèrent d'autres produits potentiellement irritants et/ou classés comme toxiques, mais en quantité le plus souvent bien moindre que la fumée du tabac.



L'e-cig permet-elle d'arrêter le tabac ?

Une récente publication du Département de Médecine de l'Université de San Francisco (Kalkhoran & Glantz) a permis l'analyse de 38 études concernant l'aide à l'arrêt potentiel du tabac grâce à l'e-cig. En voici la conclusion : oui, l'e-cig peut aider à se passer de tabac, mais les chances de cesser complètement de fumer se sont révélées 28 % plus faibles chez ceux qui utilisaient les e-cigarettes que chez ceux qui utilisaient les méthodes classiques.

De nombreuses recherches enrichiront forcément le débat, dans les mois qui viennent...

De son côté, en octobre 2015, le Conseil supérieur de la santé diffusait les recommandations suivantes sur l'e-cigarette.

"Sur base des résultats disponibles (...), il convient de conclure que la e-cigarette peut être un moyen efficace de réduire et/ou d'arrêter complètement la consommation de tabac. Toutefois, l'évaluation de son efficacité relative par rapport aux interventions de sevrage tabagique classiques est encore difficile sur la base des données d'études disponibles.

(...) Par ailleurs :

Le risque d'utilisation de la e-cigarette par des non-fumeurs (et, plus particulièrement, des adolescents non-fumeurs) et le risque associé que cette utilisation par des non-fumeurs puissent conduire à une dépendance à la nicotine ou au début de la consommation de tabac (l'hypothèse de la passerelle) sont des possibilités qui doivent être prises au sérieux".

La réglementation belge

En Belgique, quel que soit le type, les e-cigarettes sont considérées comme un **produit similaire aux produits du tabac**.

Les produits chimiques contenus dans les e-cigarettes doivent être enregistrés auprès de l'Agence européenne des produits chimiques.

Les liquides des e-cigarettes contenant des substances et mélanges dangereux doivent :

- porter un étiquetage spécifique (notamment les pictogrammes de danger),
- être notifiés au centre antipoison, pour permettre une réaction rapide et efficace en cas d'intoxication.

Concernant les e-cigarettes avec nicotine, la loi réglemente la composition.

Les emballages des e-cigarettes et des flacons de recharge comportent sur les deux surfaces les plus grandes, l'avertissement suivant : "La nicotine contenue dans ce produit crée une forte dépendance. Son utilisation par les non-fumeurs n'est pas recommandée".

L'e-cig ? Quel usage dans le public, finalement ?

L'apparition de la cigarette électronique étant récente, il y a peu de recul pour analyser la manière dont les vapoteurs s'approprient l'appareil et les produits associés. Cependant, quelques études populationnelles dessinent leurs premiers profils.

L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) a publié récemment les **résultats d'une enquête** sur ce sujet en précisant que l'on ne sait pas encore actuellement à quel point ce phénomène va se développer.

Les **trois quarts des vapoteurs (75 %) sont aussi fumeurs réguliers de tabac**, 8 % sont des fumeurs occasionnels, 16 % des ex-fumeurs, tandis que 1,5 % d'entre eux n'ont jamais fumé. Parmi les fumeurs, ils sont 57 % à l'avoir essayée.

L'usage actuel (occasionnel ou régulier) de la cigarette électronique concerne 6 % de l'ensemble des 18-75 ans, dont la moitié en fait un usage quotidien, soit 3 % de la population (4 % parmi les sujets masculins).



5 Actions locales

L'Institut d'Enseignement Secondaire Provincial Paramédical de Mons (IESPP) se mobilise contre les déchets du tabac.

Une quinzaine d'élèves de l'IESPP de Mons a créé un groupe, sur base volontaire, pour s'attaquer au problème des mégots de cigarettes. Un objectif les réunit : mettre au point une action forte dans l'école qui a abouti à l'installation de cendriers à proximité immédiate de l'école et à la création d'un petit spot télé qui sert de message de sensibilisation dans l'école ainsi qu'à l'extérieur. Les élèves ont créé un super héros de premier choix, Super Mégot, qui tente de convaincre avec sa devise : "Jette pas ton mégot et deviens un héros".

L'asbl Goodplanet accompagne ce projet.

GoodPlanet Belgium, 26 Rue d'Edimbourg, 1050 Bruxelles - Tél. +32 02 893 08 08 - <http://www.goodplanet.be>



La maison médicale la Brèche

La maison médicale la Brèche, de Châtelineau, organise des modules autour de la consommation tabagique pour ses bénéficiaires... De quoi augmenter la motivation à l'arrêt de certains ! A cette occasion deux séances d'information et six rencontres sont organisées. Le jour du 31 mai, une rencontre autour de la gestion du stress/ méthodes de relaxation et méthodes d'arrêt seront abordés.

La maison médicale de Dampremy

Cette année, cette maison médicale est aux petits soins avec ses patients fumeurs... Le 31 mai, massages, séances de sophrologie, ateliers pleine conscience... autant de propositions qui leur permettront de tester d'autres moyens de se relaxer... sans la cigarette. Cette offre est le croisement de deux projets : les ateliers bien-être et les six modules d'aide à l'arrêt tabagique.

L'Institut Provincial d'Enseignement Spécialisé de Ghlin (IPES)

Cet institut secondaire provincial spécialisé adapté aux malvoyants et malentendants organise une séance d'affichage autour de la promotion d'un environnement sans fumée, dans et aux alentours de leur école. Les élèves de première année chargés de réaliser cette campagne via leur cours philosophique sont particulièrement imaginatifs pour rendre ces affiches accessibles à tous y compris aux personnes ayant des difficultés visuelles. Cette action organisée à l'occasion du 31 mai couronne un projet de sensibilisation beaucoup plus large qui se pérennise depuis deux ans. Le partenariat de l'IPES a mobilisé l'OSH, le centre local de promotion de la santé (CLPS) de Mons-Soignies et le Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT).

L'OSH a enquêté auprès de tabacologues du Hainaut

L'OSH a enquêté auprès des Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF), d'un service expert et d'un échantillon de tabacologues indépendants sur les actions de prévention relatives au tabac déployées localement vers les populations vulnérables. La méthode prévoyait de consulter, par questionnaire, les tabacologues indépendants. Un entretien semi-directif a aussi recueilli les considérations des praticiens de l'ensemble des CAF actifs sur le territoire provincial.

Résultats : les actions de prévention sont menées principalement au sein de l'hôpital, hormis le module itinérant du SEPT. Celui-ci est proposé dans les filières de l'action sociale, ainsi qu'en hébergement voire en milieu carcéral. On répertorie encore des actions ponctuelles (Journée mondiale sans tabac), la tenue de stands et les interventions visant les acteurs scolaires et le public juvénile.

Le public est varié, fumeur ou non-fumeur, avec une attention renouvelée aux populations vulnérables. Les freins se situent dans l'insuffisance des financements et le peu de tabacologues disponibles pour le développement d'actions. Peu de partenariats sont mis en place mais les projets-pilotes associent des structures telles que des maisons de quartier, des maisons médicales...

Pour la plupart des acteurs, les actions perçues comme prioritaires devraient toucher les écoles et mobiliser des groupes de parole.

Pour plus d'informations : manon.golinviaux@hainaut.be - Tél. : +32 065 87 96 23

6 Ressources

1. Aides à l'arrêt

Les CAF sont coordonnés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires). Ils proposent des consultations individuelles et éventuellement des réunions de soutien en groupe. Selon les CAF, l'équipe est composée d'un médecin, d'un(e) tabacologue, d'un(e) psychologue, d'un(e) diététicien(ne), d'un(e) kinésithérapeute, d'un(e) sophrologue. Un **nouveau CAF vient d'ouvrir en Hainaut** : le CAF de l'Hôpital Saint-Jean de Dieu : avenue de Loudun, 126 à 7900 Leuze-en-Hainaut. Intervenants : Dr Delanaye, S. Lorriaux et C. Sauvage - RDV au +32 069 67 20 07. La liste des CAF est disponible sur le site internet : <http://www.repertoire.fares.be>

Le médecin, par sa connaissance des patients, des différentes aides à l'arrêt et par ses propres compétences, est un interlocuteur idéal pour ceux et celles qui veulent arrêter de fumer.

Certains professionnels de la santé ont aussi suivi une formation interuniversitaire en tabacologie. Vous pouvez obtenir la liste de ces praticiens (tabacologues) auprès du FARES au 02 512 29 36, de Tabacstop au 0800/111 00 (numéro gratuit) ou sur le site internet : <http://www.tabacologue.be>

Soutien financier

Le sait-on suffisamment ? Depuis le 1^{er} octobre 2009, à l'initiative du SPF, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un tabacologue reconnu ou d'un médecin, bénéficient d'un remboursement large ou partiel.

Le site Tabacstop (<http://www.tabacstop.be>) précise les montants de ces remboursements.

Pour rappel, l'intervention est fixée, par séance, à un maximum de :

1^{ère} consultation (minimum 45 minutes) : 30 euros.

2^e à 8^e consultation (minimum 30 minutes) - sur une période de 2 années civiles : 20 euros.

Femmes enceintes : 1^{ère} à 8^e consultation (maximum 8 par grossesse) : 30 euros.

Le remboursement est possible après chaque consultation, auprès des mutuelles, sans distinction.

2. Plan wallon sans tabac

Le Plan Wallon sans Tabac (PWST) 2016/2018 s'engage aux côtés de la Direction des Soins Ambulatoires à travailler sur des axes identifiés désormais comme prioritaires :

- contribuer à la réduction du tabagisme dans la population de manière générale, sans délaisser aucun profil ;
- éviter les comportements de consommation problématiques et les dépendances ;
- augmenter l'accessibilité et la proximité de l'aide en matière de gestion du tabagisme.

L'OSH, le SEPT, le FARES, la Fédération de maisons médicales, la Société de Médecine Dentaire, la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), l'Association des Unions des pharmaciens, Tabacstop... participent, au sein de ce dispositif, à la sensibilisation, la mobilisation, l'outillage et le soutien des professionnels de santé pour qu'ils puissent apporter une aide adaptée et répondre aux besoins de la population.

<http://www.fares.be/planwallon>

3. Organismes ressources

Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) - rue des Arbalétriers, 16 - 7000 Mons
Tél. : +32 065 31 73 77 - Courriel : email@sept.be - Site internet : <http://www.sept.be>

Fonds des Affections Respiratoires (FARES) - rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles
Tél. : +32 02 512 29 36 - Fax : +32 02 512 32 73 - Site internet : <http://www.fares.be>

Fondation contre le Cancer (FCC) - chaussée de Louvain, 479 - 1030 Bruxelles
Tél. : +32 02 736 99 99 - Fax : +32 02 734 92 50 - Site internet : <http://www.cancer.be>



7 A l'agenda...

Le FARES organise cette année ses **rencontres annuelles de tabacologie** dans le Hainaut : samedi 15 octobre 2016 à l'UCL Mons. Le thème : **"Regards croisés sur les co-dépendances, co-consommations et sevrages combinés"** - un partenariat FARES/SSMG/RAMBO.

Par ailleurs, chaque année, le FARES met en oeuvre - en collaboration et avec le soutien de l'Université libre de Bruxelles (ULB), de l'Université catholique de Louvain (UCL), de l'Université de Liège (ULg) et de la SSMG - une **formation en tabacologie**. Elle prépare à l'abord clinique du tabagisme et à la recherche dans le domaine du tabac, en particulier sur le phénomène de dépendance. <http://www.fares.be/fr/tabac-formations-tabacologie/>

Chaque année, le 31 mai, l'OMS célèbre la **"Journée mondiale sans tabac"**. Cette année, l'OMS invite les pays à adopter le paquet neutre pour les produits du tabac. <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2015/event/fr/>

Mieux respirer ? Le tabac pas seul en cause !

Si la consommation de tabac est huit fois sur dix la cause du cancer du poumon, la **pollution atmosphérique**, notamment automobile, est aussi en cause bien qu'en proportion inférieure. La seule pollution automobile a, par exemple, autant d'impact que celle causée par le tabagisme passif sur les non-fumeurs. **Dans un récent rapport**, l'OMS a clairement qualifié cette pollution de "cancérogène certain".

Un air pollué ne doit en aucun cas être un "rideau de fumée" masquant la responsabilité des fabricants de produits du tabac sur la santé des citoyens. Mais d'autres coupables sont tout aussi connus : les gaz d'échappement des véhicules notamment ceux qui roulent au diesel, les activités industrielles, les travaux agricoles mécanisés. Sans oublier la production d'énergie comme les centrales électriques alimentées au charbon, certaines formes de chauffage, les moisissures et les produits d'entretien, mais aussi - le phénomène est moins connu - les bougies et parfums d'ambiance...

La pollution atmosphérique augmente également les risques de maladies respiratoires et cardiaques. Bien que la situation se soit légèrement améliorée en Europe sur ce point, elle fera l'objet d'un prochain numéro du bulletin "Respirer en Hainaut".



L'OSH a produit un **dépliant** tous publics **"Respirer sans tabac ...chez moi et en voiture"**, disponible gratuitement sur demande, en nombre si vous le souhaitez.



Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut provincial de promotion de la santé • Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique

Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79 • Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Retrouvez-nous sur Facebook • www.facebook.com/hainaut.sante

Ce document est téléchargeable via <http://observatoiresante.hainaut.be>

