

UN ÉTÉ POUR ARRÊTER DE FUMER GRÂCE À TABAC INFO SERVICE



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89^{0,15€/min*}

* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

L'été arrive et avec lui apparaît le sentiment d'être plus léger, plus détendu. Cette période est propice à de bonnes résolutions : la reprise d'une activité physique, une alimentation plus saine, une gestion différente de son temps et de son stress... Et pour les fumeurs, l'occasion de se poser une question essentielle : et si j'arrêtais de fumer ? « L'été est une bonne période pour arrêter de fumer, loin du stress du travail, on change les habitudes du quotidien, on met toutes les chances de son côté » confirme un tabacologue de Tabac Info Service.

Si la motivation est pour beaucoup dans la réussite de l'arrêt du tabac, le choix d'un accompagnement personnalisé permet de mettre toutes les chances de son côté. La littérature montre en effet qu'un soutien psychologique structuré permet d'augmenter de façon substantielle les chances de réussite¹.

Tabac Info Service, le dispositif d'aide à distance multicanal de l'Inpes, accompagne et soutient les fumeurs gratuitement, de leur prise de décision jusqu'à l'arrêt. Chaque année, ce dispositif évolue, s'enrichit de nouveaux services, et son efficacité est évaluée afin d'apporter un soutien adapté à tous les profils de fumeurs.

De l'intention au passage à l'acte, une démarche personnelle et un besoin de soutien

Selon les dernières données du Baromètre santé Inpes² 2014, **60% des fumeurs quotidiens ont envie d'arrêter**. Mais de l'envie au passage à l'acte, le processus, parfois long, résulte toujours d'une démarche personnelle : celle d'une prise de conscience des risques sanitaires pour soi-même et son entourage, le respect de soi, les économies potentielles...

Sur l'année écoulée, **14% des personnes ayant envie d'arrêter de fumer ont cherché des conseils ou de l'aide sur Internet pour y parvenir**, ce qui souligne la nécessité d'un accompagnement et d'un soutien en période de sevrage.

¹ Hartmann-Boyce, Jamie, et al. "Efficacy of interventions to combat tobacco addiction: Cochrane update of 2012 reviews." *Addiction* 108.10 (2013): 1711-1721.

² Enquête réalisée sur un échantillon représentatif de la population française de plus de 15 000 personnes âgées de 15 à 75 ans.

Ainsi, une fois la décision prise, le sevrage peut être vécu comme une période difficile. Selon les témoignages d'ex-fumeurs, livrés sur le site Tabac Info Service, il s'agit d'un véritable combat, avec sa valse d'hésitations, de doutes, de rechutes mais aussi de victoires. C'est au cours de cette période que l'accompagnement prend tout son sens et se révèle être un atout de taille pour réussir.

Le suivi par un tabacologue est apprécié des personnes entrant dans un processus de sevrage tabagique : « être coaché et suivi m'a aidé... on nous donne des informations que l'on entend différemment » déclare un appelant ; « être suivi m'a aidé, et être rappelé toutes les deux semaines m'a encouragé à ne pas rechuter » atteste un autre.

Si la motivation est profonde chez les personnes voulant arrêter le tabac, la confiance en leur réussite est souvent plus hésitante. Or, les tabacologues de Tabac Info Service le confirment « *Motivation, préparation et soutien représentent les 3 facteurs clés pour mener un arrêt du tabac réussi* ».

L'accompagnement, l'atout gagnant de Tabac Info Service

Parce que l'arrêt du tabac constitue un véritable défi, l'Inpes a mis en place Tabac Info Service, un dispositif d'informations et d'aide à distance adapté à tous les profils de fumeurs.

Tabac Info Service est un dispositif multicanal dont la mission est de répondre à toutes les questions autour du tabac et du sevrage : ligne téléphonique, site internet, et depuis janvier 2015, une toute nouvelle application. Tabac Info Service propose également des conseils, des exercices et des tests pour bien se préparer et augmenter ses chances de réussite au sevrage, des informations et de la documentation ainsi qu'un service de coaching personnalisé par mail.

Un numéro unique, le 39 89

Tabac Info Service, acteur indispensable dans la lutte contre le tabagisme, reçoit chaque année plusieurs dizaines de milliers d'appels sur sa ligne téléphonique 39 89.

Cette ligne est accessible du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures (0,15 euro/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur). La ligne propose deux niveaux de réponse :

Un **premier niveau** de réponse est assuré par une équipe de téléconseillers. Ceux-ci fournissent des réponses à des questions simples sur le tabagisme, envoient de la documentation, et proposent des rendez-vous avec une équipe de tabacologues, des professionnels de santé formés spécifiquement à la prise en charge du tabagisme.

Le **second niveau de réponse** propose un accompagnement personnalisé au sevrage tabagique, de la prise de décision à la prévention de la rechute. Il consiste en un **suivi gratuit** par un tabacologue sur plusieurs entretiens. Ce suivi peut être complété par des conseils nutritionnels.

Le suivi par un tabacologue de Tabac Info Service efficace pour près d'un fumeur sur quatre

Depuis novembre 2012, tous les bénéficiaires d'un entretien avec un tabacologue de Tabac Info Service sont rappelés 6 mois après leur premier entretien. Ce rappel permet de mesurer l'efficacité de l'accompagnement proposé et la satisfaction des appelants, et d'inciter les fumeurs à renouveler leur tentative d'arrêt si la première n'a pas abouti. L'analyse des données collectées entre novembre 2012 et janvier 2015 montre que :

- ▶ 22% des bénéficiaires d'au moins un entretien avec un tabacologue du 39 89 sont non - fumeurs au moment du rappel
- ▶ 73% estiment que Tabac Info Service les a aidés dans leur démarche d'arrêt du tabac dont :
 - 93% pour ceux qui se déclarent devenus non-fumeurs et 69% pour ceux qui se déclarent fumeurs

Le site Internet : www.tabac-info-service.fr

Le site www.tabac-info-service.fr est non seulement une **source d'information** sur le tabac, ses méfaits et les solutions pour arrêter, mais il propose aussi **des outils et des services interactifs** spécifiquement développés par une équipe d'experts en tabacologie.

En se connectant, l'internaute peut prendre conscience de sa dépendance, mesurer ses freins à l'arrêt et ses motivations.

Il peut aussi s'inscrire à un **e-coaching** par e-mails. Il recevra des conseils personnalisés, des messages de soutien, des propositions d'exercices (relaxation pour gérer les envies de cigarette, changement de comportement ou d'habitude, test de motivation,...).

L'e-coaching, un dispositif efficace à 3 mois

Une étude³ menée auprès de 2 478 fumeurs conclut à une efficacité de cet outil sur 3 mois, et à plus long terme chez les fumeurs l'ayant utilisé assidument.

- **27 % des bénéficiaires de l'e-coaching déclarent être non-fumeurs 3 mois après leur inscription⁴.**

► En 2014, 2,4 millions de visiteurs uniques se sont rendus sur le site www.tabac-info-service.fr et 20 000 personnes se sont inscrites à l'e-coaching.

L'appli Tabac Info Service pour smartphone et tablette



Lancée début 2015, l'application Tabac Info Service pour smartphone et tablettes est téléchargeable directement depuis le site www.tabac-info-service.fr et depuis les plateformes de téléchargement. L'application Tabac Info Service a été téléchargée plus de 8 000 fois depuis son lancement en janvier 2015.

Cette application s'organise autour d'un service de **coaching personnalisé**. Une fois le formulaire rempli, et le profil défini, l'utilisateur reçoit des messages personnalisés pendant sa préparation et son arrêt. L'appli est construite autour de 5 onglets :

- « Activités » : il comptabilise les jours sans tabac, les cigarettes non fumées, le pourcentage de récupération respiratoire et les économies réalisées.
- « Questions-réponses » : il donne accès aux questions traitées par les tabacologues et permet de leur poser sa propre question
- « Témoignages » : il permet de lire les témoignages ou de donner le sien
- « Trophées » : il consiste en un système de récompenses qui rythme les progrès de l'utilisateur

³ Essai contrôlé randomisé Stamp (Sevrage Tabagique Assisté par Mailing Personnalisé), réalisé entre 2011 et 2014 auprès de 2 478 fumeurs de plus de 18 ans.

⁴ Analyse en intention de traiter : les non répondants sont considérés comme fumeurs.

- « Passe-temps » : un jeu pour passer les 2 à 3 minutes que dure l'envie d'une cigarette

A tout moment, l'utilisateur peut recevoir un conseil pour faire passer une envie de cigarette, partager avec son entourage ses progrès sur les réseaux sociaux et contacter le 39 89 pour prendre un rendez-vous avec un tabacologue.

CONTACTS PRESSE

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél : 01 49 33 22 42 – E-mail : vanessa.lemoine@inpes.sante.fr

Inpes : Cynthia Bessarion – Tél : 01 49 33 22 17 – E-mail : cynthia.bessarion@inpes.sante.fr

RPCA : Stéphanie Champion – Tél : 01 42 30 81 00 – Email : s.champion@rpca.fr / F.Fievet-Mailhebiau@rpca.fr