Tabacstop

Fondation contre le Cancer

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020

Un service de la

Fondation contre le Cancer

Avec le soutien des autorités.

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Arrêter de fumer. C'est possible !

Suivez-vous déjà les activités de Tabacstop ?

www.facebook.com/tabacstop

www.tabacstop.be

www.tabacstop.be

Sommaire

QU'EST-CE QUE TABACSTOP ? 3

CHIFFRES CLÉS 2020 4

1. La 'quitline' en chiffres 4
2. Les supports numériques 4

LA 'QUITLINE' DE TABACSTOP 5

1. « Allô, Tabacstop ? » 5
2. Le coaching téléphonique 6
3. Le soutien par e-mail 10

LES SUPPORTS NUMÉRIQUES 10

1. L'application Tabacstop 10
2. Le site internet de Tabacstop 11
3. La page Facebook 11

TENDANCES ANNÉE APRÈS ANNÉE 12

LA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE ! 14

1. Campagne radio Tabacstop 14
2. Vu à la télé ! 14
3. Une immersion numérique 15
4. Campagnes dans les transports en commun 16
5. Journée mondiale sans tabac 16
6. Campagne de promotion de l'Association Pharmaceutique Belge 17

CONCLUSION 18

QU'EST-CE QUE TABACSTOP ?

Tabacstop ? Depuis 2004, c'est la ligne d'aide belge pour tous ceux qui veulent arrêter de fumer. Au fil des ans, le nombre de services d'accompagnement s'est accru : il y a le numéro gratuit 0800 111 00, mais aussi le coaching téléphonique, une application et un site internet très utile.

Derrière Tabacstop se cache une équipe de professionnels, dont des psychologues, des médecins et des infirmiers, tous titulaires d'un diplôme supplémentaire en tabacologie et en accompagnement au sevrage tabagique. Grâce aux nombreuses années d'expérience et d'expertise, Tabacstop obtient des résultats impressionnants.

L'utilité de Tabacstop n'est plus à démontrer. Mais notre objectif n'est pas encore atteint. Notre rêve d'une société sans tabac se heurte à une forte résistance, notamment de la part de l'industrie du tabac. Une place autour de la table de négociation pour un plan antitabac est légitime pour les experts de la Fondation contre le Cancer, mais certainement pas pour l'industrie du tabac.

Certains leviers pour une politique antitabac forte se situent au niveau fédéral, comme le remboursement des substituts nicotiniques. D'autres leviers, comme l'accompagnement d'un tabacologue, relèvent de la compétence des Communautés.

Tabacstop offre volontiers son expertise pour travailler avec les différentes autorités sur la politique antitabac, avec une attention particulière pour l'aide au sevrage tabagique.

La sixième réforme de l'État a constitué un grand défi à cet égard. Comme la ligne d'aide au sevrage tabagique s'adresse à l'ensemble du pays (et vu que sur les paquets de cigarettes ne peuvent figurer trois numéros de téléphone), nous avons dû trouver un moyen de travailler avec trois budgets et trois cadres de travail différents.

Nous y sommes parvenus via

- un accord de cinq ans avec le Consortium flamand du tabac ;
- une convention pluriannuelle de quatre ans avec la Région wallonne ;
- des subventions annuelles de la Région de Bruxelles-Capitale.

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

0800 111 00

www.tabacstop.be

CHIFFRES CLÉS 2020

En 2020, Tabactsop a eu 19 346 contacts via e-mail ou téléphone.

Les nouvelles technologies ont clairement le vent en poupe : grâce à l'application Tabacstop, notre page Facebook et Messenger, nous avons comptabilisé 26 799 contacts. Le site internet a même enregistré 545 328 visiteurs uniques (dans les deux langues). 62 % ont visité www.tabacstop.be et 38 % ont atterri sur le site néerlandophone www.tabakstop.be.

1. La 'quitline' en chiffres

< 2min
1 583
appels permanence
52% FR (830)
48% NL (753)

TOTAL
18 107
appels en 2020
52% FR (9 396)
48% NL (8 621)

1 465*
inscriptions coaching
47% FR (688)
53% NL (777)

> 2min
7 516
appels permanence
53% FR (3 949)
47% NL (3 567)

8 918
appels coaching
52% FR (4 617)
48% NL (4 301)

TOTAL CONTACTS
19 346
appels + e-mails
53% FR (10 167)
47% NL (9 179)

1 329
e-mails
63% FR (771)
37% NL (558)

* L'analyse ne tient compte que des 1 244 participants au coaching.
Les 221 candidats restants n'ont eu que 0 ou 1 contact.

2. Les supports numériques

Facebook
571 nouveaux abonnés
48% FR (339)
52% NL (232)

12 437 nombre total d'abonnés
55% FR (6 842)
45% NL (5 595)

Groupe 'Arrêter ensemble'
855
32% FR (272)
68% NL (583)

Messenger
168 conversations
60% FR (100)
40% NL (68)

Téléchargements de l'appli
11 632
56% FR (6 514)
44% NL (5 118)

Entretiens tabacologue
1 116
53% FR (595)
47% NL (521)

Site Internet
537 074 visiteurs uniques
62% FR (332 207)
38% NL (204 867)

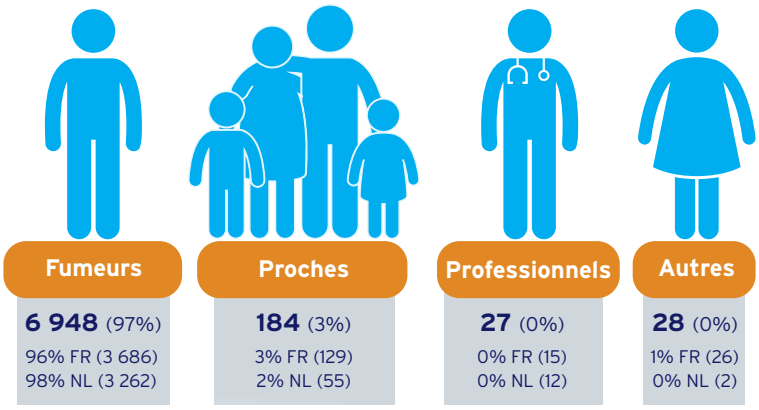
LA 'QUITLINE'

La 'quitline' regroupe les services 'traditionnels' de Tabacstop, à savoir la permanence téléphonique, le coaching personnel téléphonique, le remboursement des substituts nicotiniques et le traitement des e-mails. Nous n'analysons que les données connues, vu que nous ne disposons pas de toutes les données statistiques pour certains contacts.

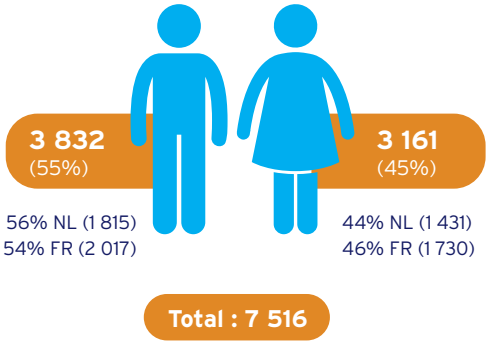
1. « Allô, Tabacstop ? »

Qui nous appelle et pourquoi ? Quel est le profil sociodémographique ? Quel est le profil de fumeur des appelants ? Comment orienter les personnes qui veulent arrêter de fumer ?

Qui nous appelle ?

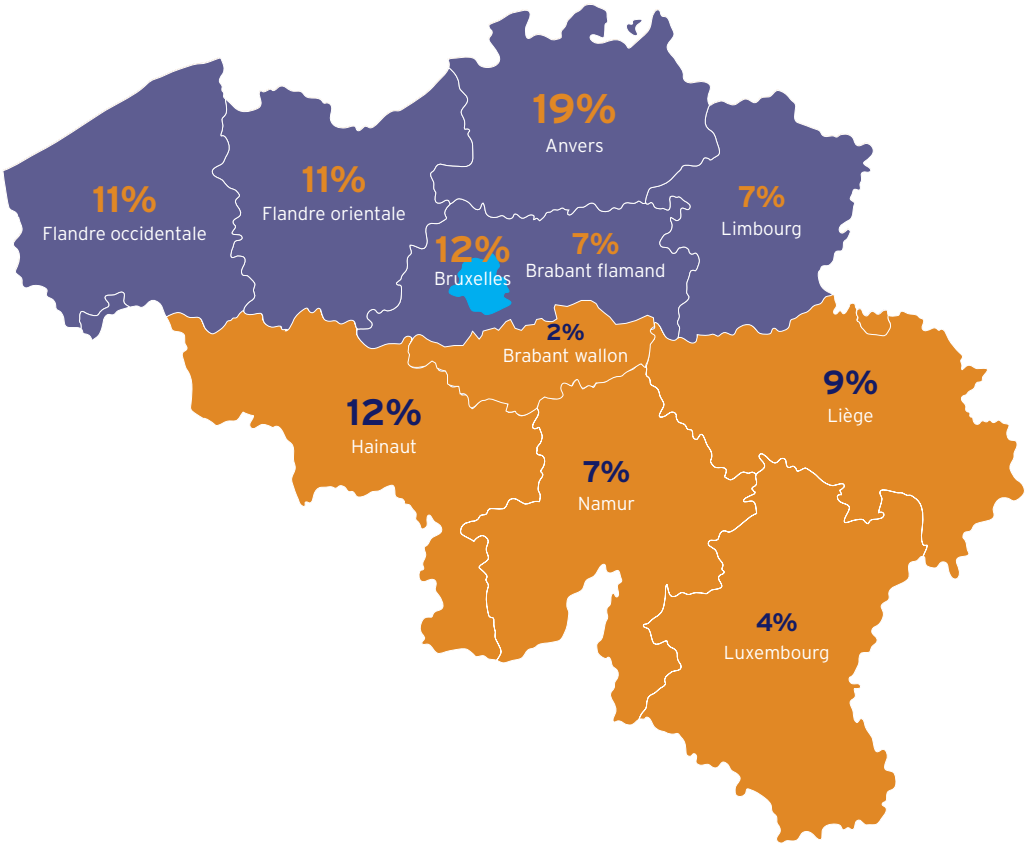


Analyse démographique*

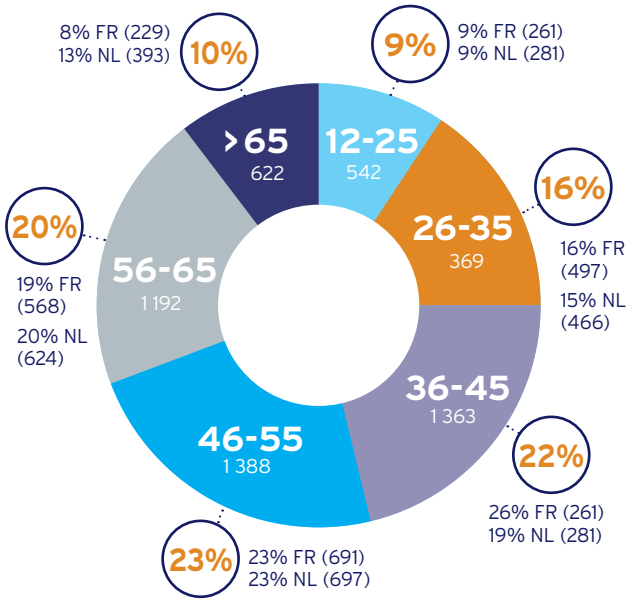


* L'infographie reprend uniquement le nombre d'appelants identifiés.

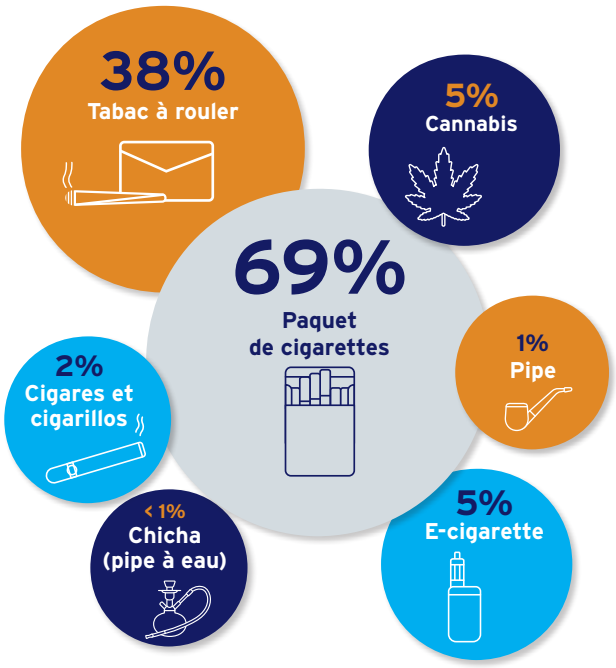
De quelles provinces provenaient les appels ?



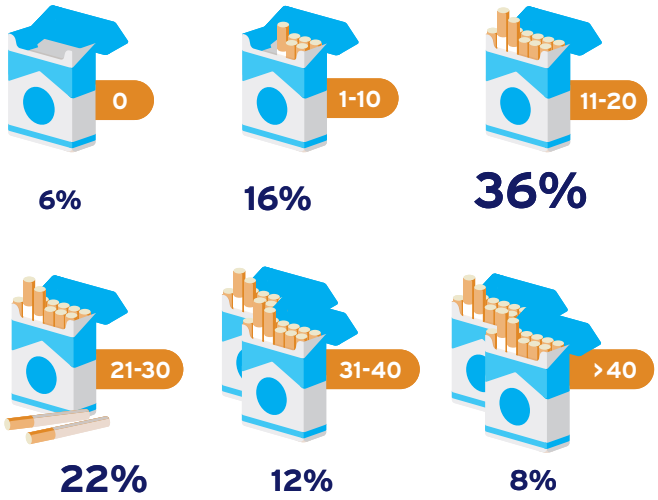
Âge des participants



Profil tabagique des participants [1]



Nombre de cigarettes par jour



Tentatives d'arrêt tabagique

87% des appelants ont déjà fait une ou plusieurs tentatives pour arrêter de fumer

- **13%** n'ont pas encore fait de tentative
- **34%** ont fait 1 tentative
- **38%** ont fait entre 2 et 4 tentatives
- **15%** ont fait plus de 5 tentatives

2. Le coaching téléphonique

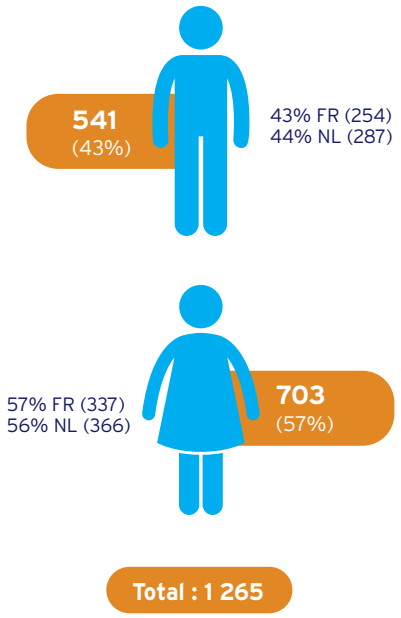
Toute personne qui souhaite arrêter de fumer et qui cherche de l'aide auprès de Tabacstop, peut bénéficier d'un coaching personnel par téléphone. L'inscription est simple. Les appelants peuvent s'inscrire via un formulaire en ligne sur le site ou via un document envoyé par courrier sur demande. Les prestataires de soins de santé peuvent orienter les patients après une hospitalisation.

Ensuite, un coach-tabacologue est désigné et appelle le participant à des heures convenues. Cela peut être pendant la journée, le soir ou le samedi. Le coach-tabacologue aide la personne à préparer son arrêt tabagique et l'accompagne durant les premiers jours et semaines qui suivent car pour nombreux fumeurs, c'est la période la plus difficile.

[1] Certaines personnes peuvent fumer plusieurs produits du tabac. Les pourcentages indiquent la proportion de clients qui mentionnent un produit du tabac. La somme des pourcentages pour les produits du tabac est donc supérieure à 100 %.

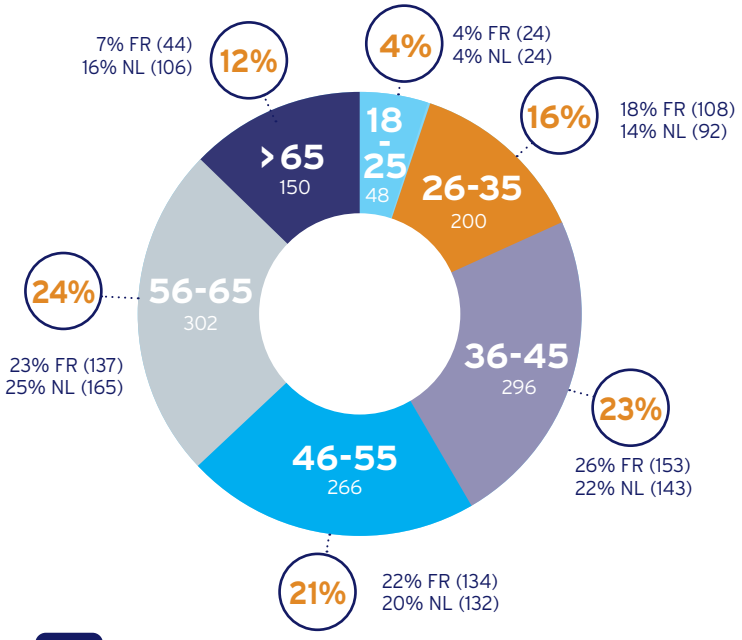
Qui fait appel au coaching téléphonique ?

Analyse démographique*



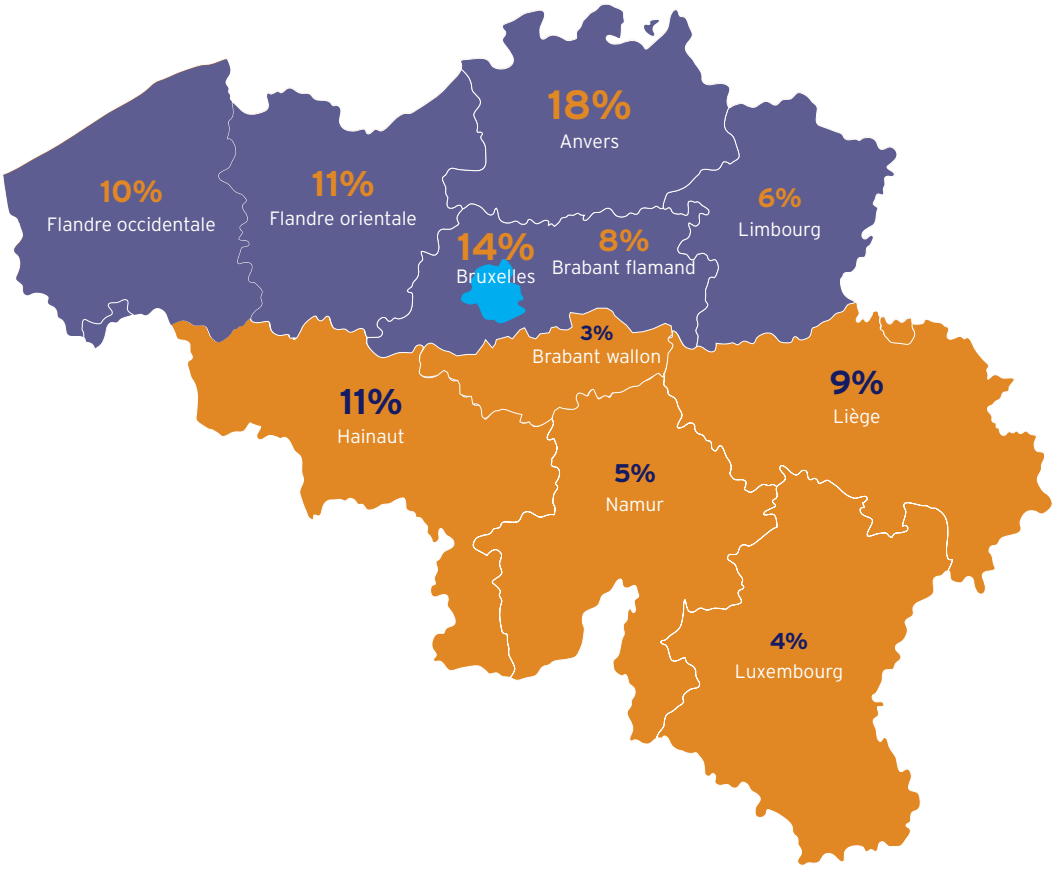
* Les pourcentages sont calculés sur base du nombre de personnes ayant démarré un trajet de coaching téléphonique.

Âge des participants

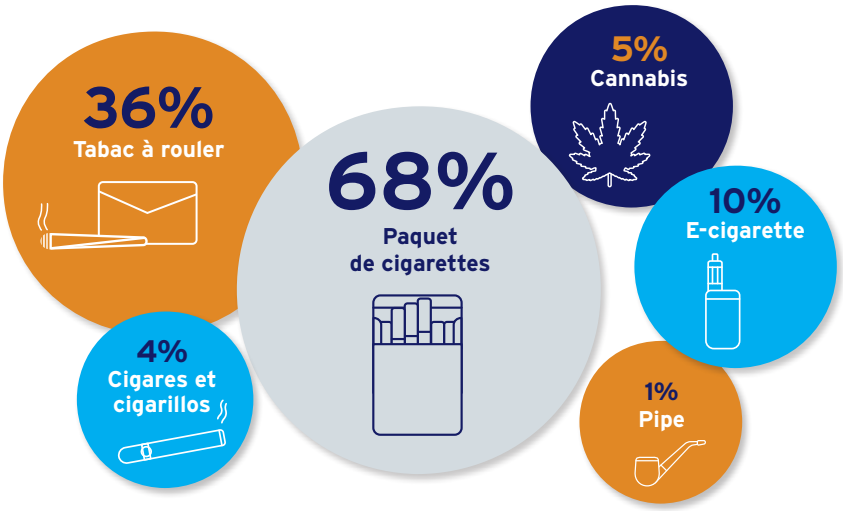


33% des participants sont en congé de maladie longue durée ou en invalidité.

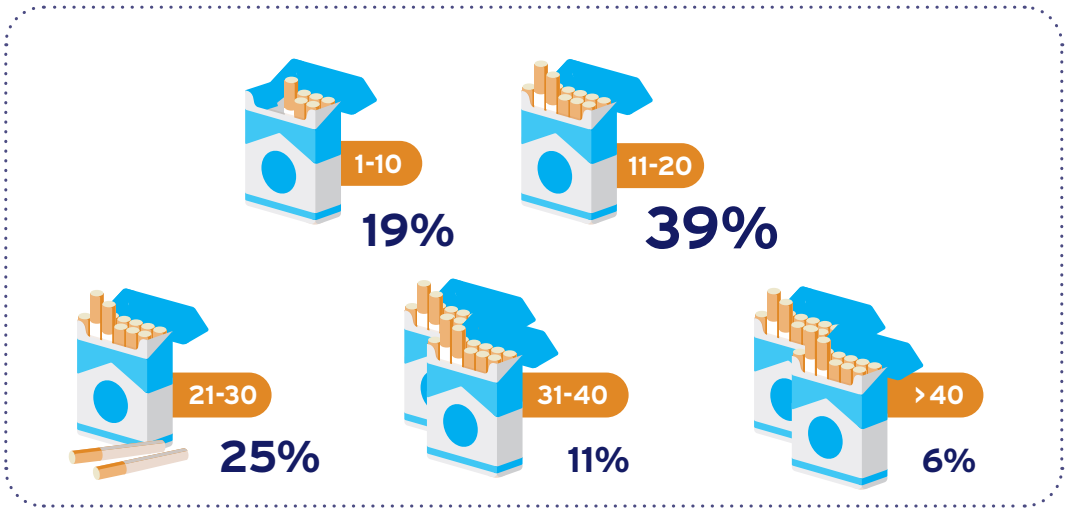
De quelles provinces provenaient les appels ?



Profil tabagique des participants

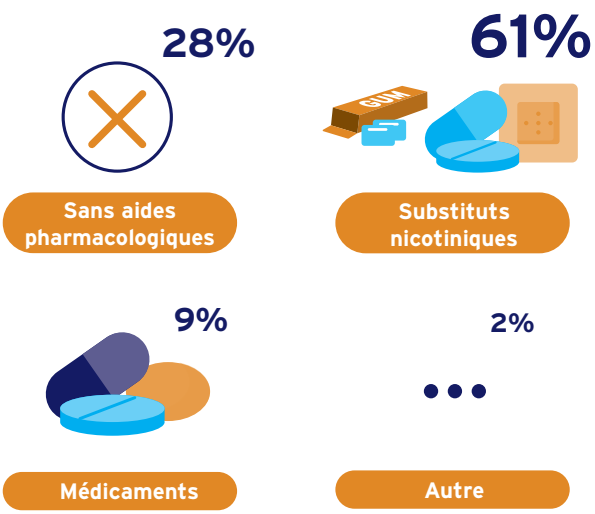


Nombre de cigarettes par jour



Recours à des aides pharmacologiques

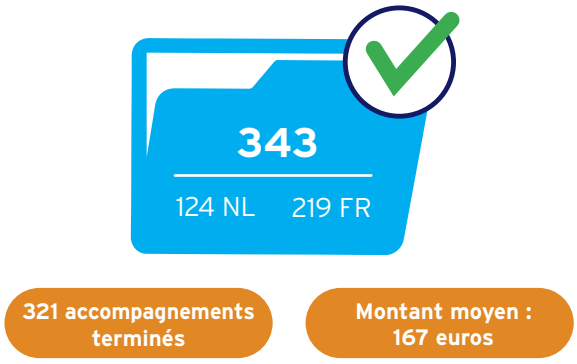
La plupart des fumeurs ont besoin d'une aide supplémentaire pour arrêter de fumer. Une aide professionnelle cumulée à une aide pharmacologique augmente les chances de réussite dans de nombreux cas.



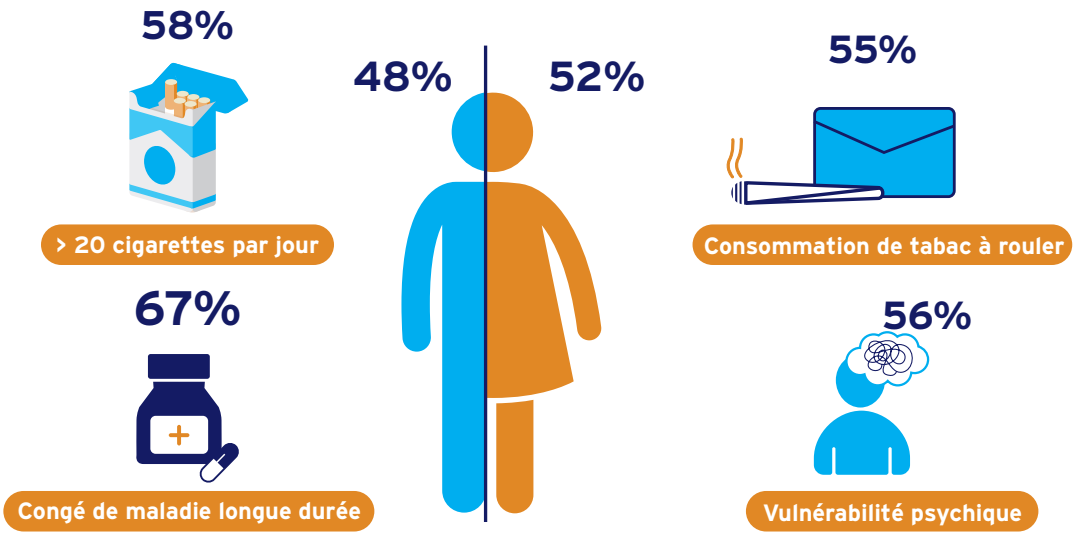
Intervention financière pour les substituts nicotiniques

Les produits qui remplacent la nicotine sont assez coûteux. C'est pourquoi Tabacstop veille à ce que les personnes qui s'inscrivent au coaching téléphonique de Tabacstop et qui appartiennent à la catégorie des revenus les plus faibles aient droit à un remboursement.

Dossiers approuvés en 2020



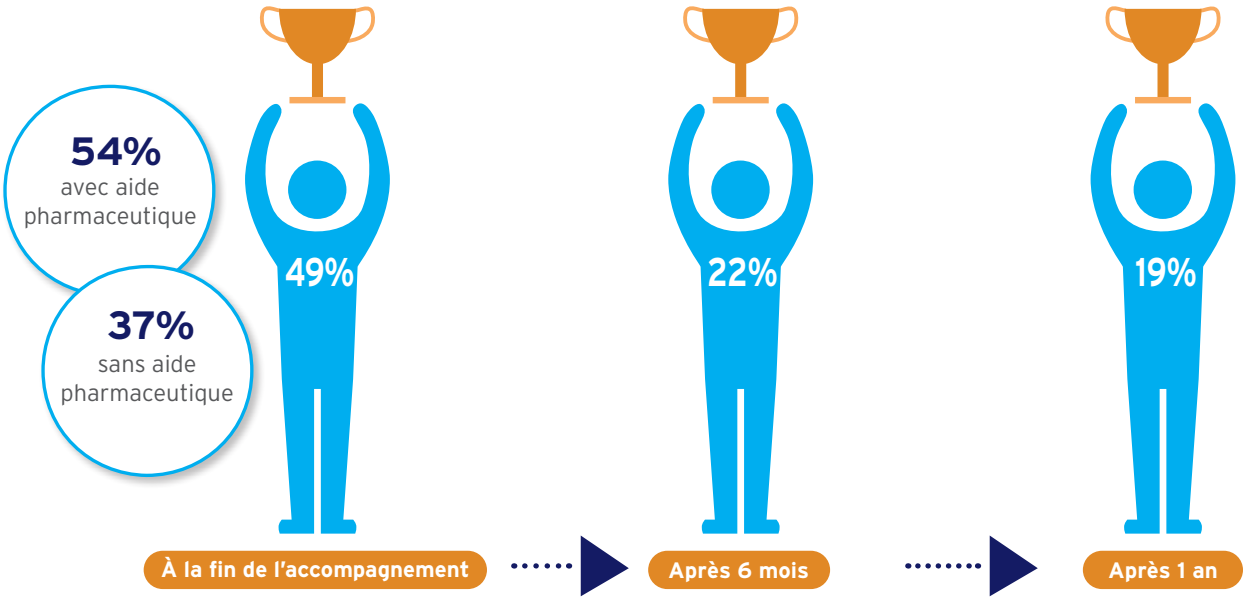
Profil des personnes ayant droit au remboursement



Le succès du coaching téléphonique

Dans un programme d'arrêt tabagique, on distingue trois moments clés importants : le statut tabagique à la fin de l'accompagnement, après six mois et au bout d'un an. La littérature scientifique nous apprend que ce n'est qu'après un an que l'on peut parler d'un sevrage tabagique réussi.
Les données des participants au coaching téléphonique sont prises en compte annuellement (n= 1 265 en 2020). L'analyse des réussites se base sur toutes les personnes ayant participé entre 2007 et 2020. A ce jour, il s'agit de 8 933 personnes

Pourcentages de réussite*



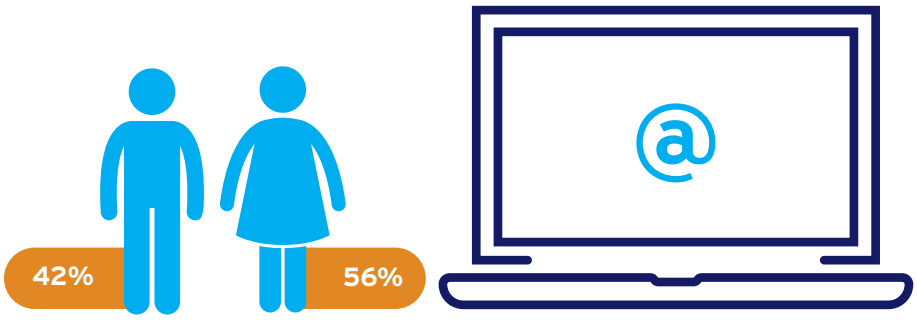
* Le pourcentage de réussite des personnes n'ayant pas eu recours à une aide pharmaceutique s'élève à 37%. Le pourcentage de réussite après un trajet d'accompagnement avec aide pharmaceutique, que ce soit avec substitut nicotinique ou avec médicament, s'élève à 54%.

Taux de réussite chez les personnes démunies

Comme mentionné, Tabacstop rembourse les substituts nicotiniques aux personnes démunies sous certaines conditions. Ces dernières présentent plus souvent un profil fragile et une dépendance à la nicotine plus importante car une personne sur six dans ce groupe fume plus d'un paquet par jour. Néanmoins, le taux de réussite est de 50%, tout comme le groupe n'ayant pas de remboursement.

3. Le soutien par e-mail

Dans notre système IT-téléphonie Voxtron, nous enregistrons non seulement tous les contacts téléphoniques, mais aussi ceux par e-mail. En 2020, les tabacologues de Tabacstop ont répondu à 1 329 e-mails, dont 558 en néerlandais et 771 en français.

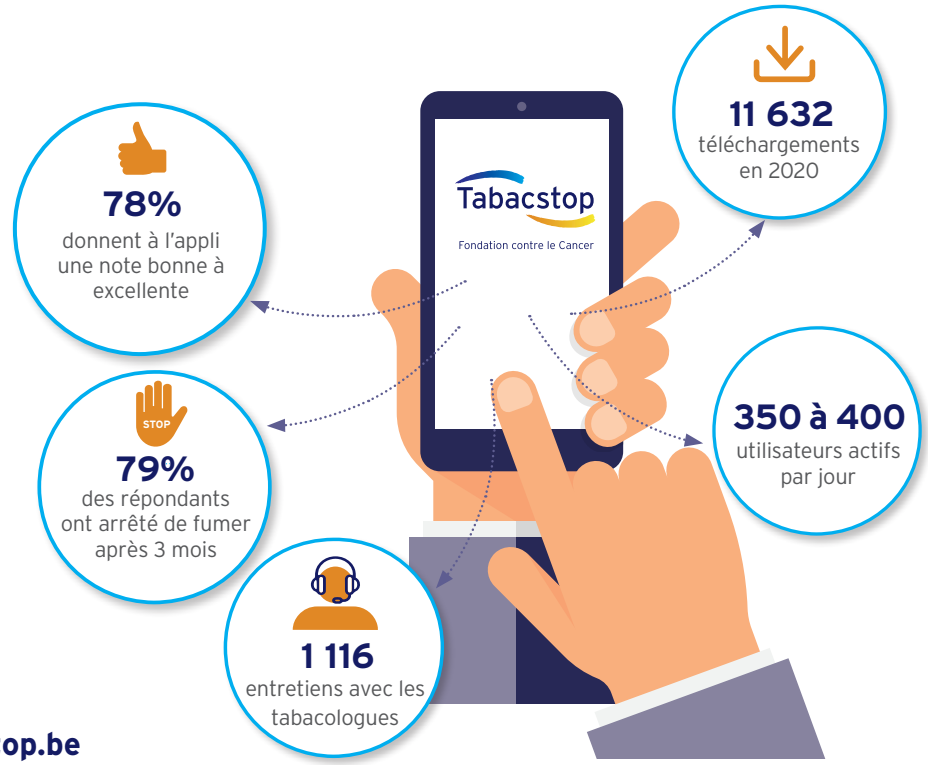


LES NOUVELLES TECHNOLOGIES EN HAUSSE

Chez Tabacstop, nous ne restons pas les bras croisés et nous adoptons de nouvelles façons de communiquer avec les personnes qui veulent arrêter de fumer. Que ce soit via smartphone, via le site internet ou via les réseaux sociaux, nous continuons à être une source d'information, d'aide et d'inspiration.

1. L'application Tabacstop

L'application Tabacstop est un parfait exemple de la manière dont on peut toucher un public encore plus large grâce à de nouveaux outils de communication. Une appli est facile et accessible, et surtout idéale pour obtenir rapidement des informations et des conseils.



www.tabacstop.be

2. Le site internet Tabacstop

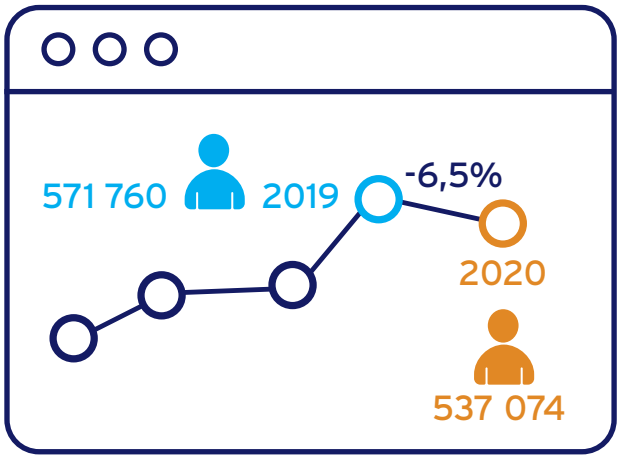
Le site internet de Tabacstop (www.tabacstop.be et www.tabakstop.be) est le site de référence concernant l'arrêt tabagique pour le grand public en Belgique. Tout le monde peut y trouver des informations scientifiquement validées concernant le sevrage et l'arrêt tabac.

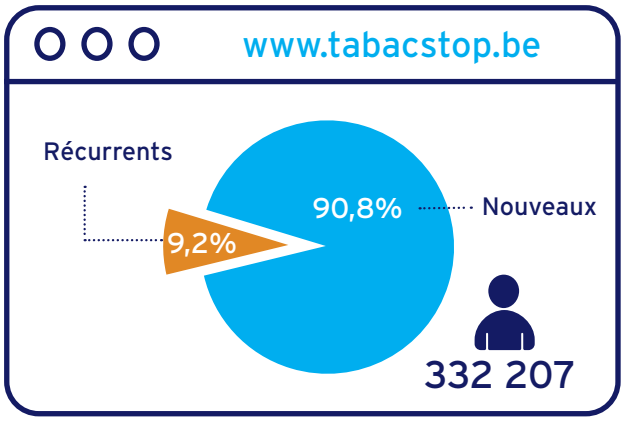
Le site web est clairement structuré et présente les menus suivants pour les fumeurs :

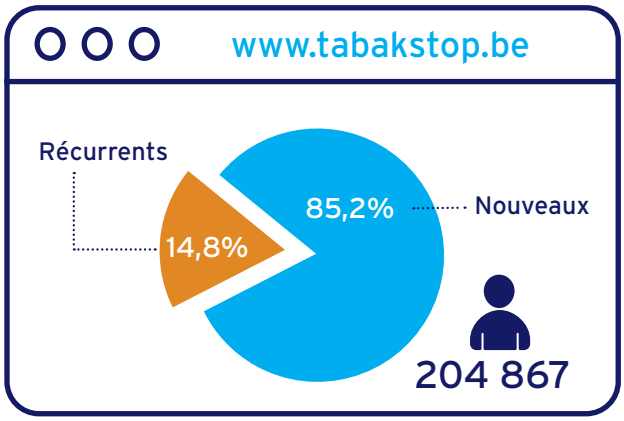
- Suis-je dépendant ?
- Comment arrêter ?
- Pourquoi arrêter ?
- Comment persévérer ?
- E-cigarette

Il existe également un menu pour les proches et les professionnels, à savoir :

- Soutenir un proche
- Soutien aux professionnels

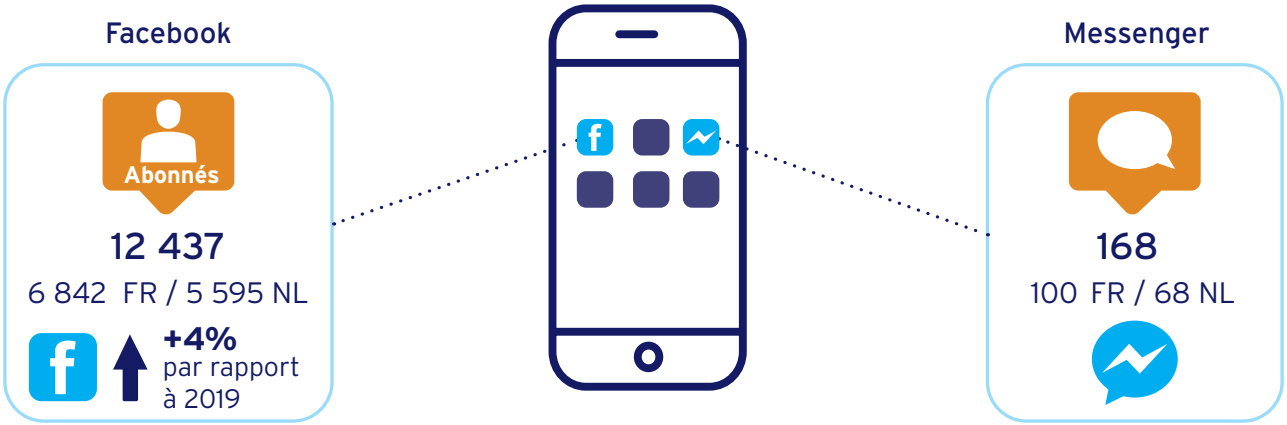






3. La page Facebook

Les réseaux sociaux créent des liens et il en est de même pour la page Facebook de Tabacstop. Une communauté de fumeurs et d'ex-fumeurs a ainsi été créée. Les membres se soutiennent mutuellement et trouvent écoute auprès des tabacologues de Tabacstop.



Le succès du groupe Facebook démontre que le soutien online pour arrêter de fumer, est tendance.

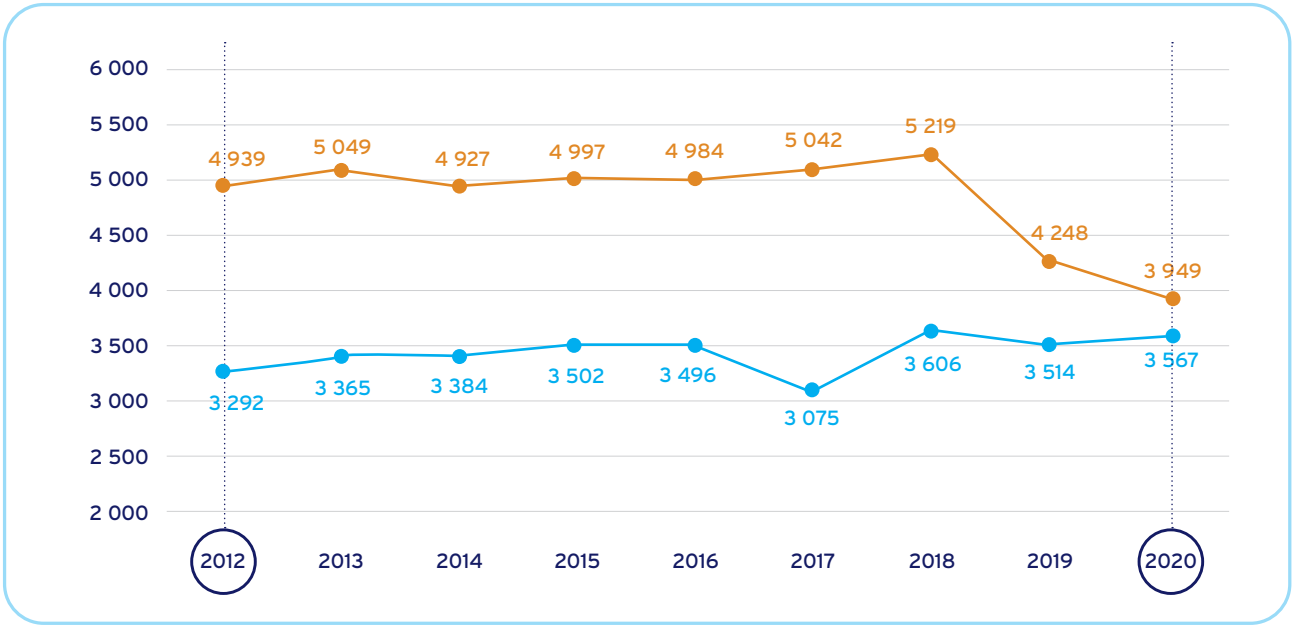
TENDANCES ANNÉE APRÈS ANNÉE

Petit à petit, nous approchons les deux décennies de Tabacstop. Cela représente des dizaines de milliers d'appels téléphoniques, des milliers d'e-mails et, surtout, un grand nombre de fumeurs qui ont arrêté de fumer avec l'aide de nos tabacologues.

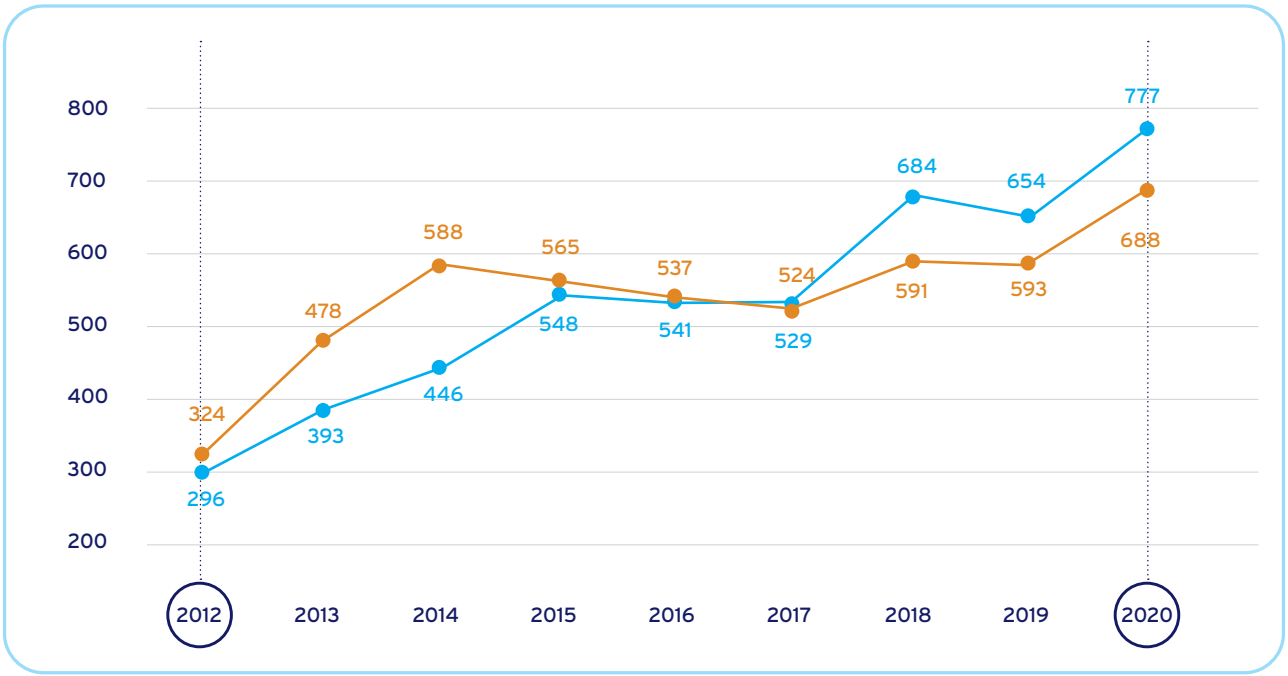
Le nombre de contacts via e-mail et l'app. Tabacstop a diminué l'année passée. Le nombre de visteurs uniques sur le site néerlandophone est en baisse tandis que le nombre de visteurs uniques francophones est en hausse.

Il y a également une baisse du nombre d'appels vers la permanence téléphonique et ce, surtout du côté francophone. Une des raisons pour cela est le manque d'une campagne TV en 2019-2020 au sud du pays. Mais, il faut souligner une hausse significative du nombre d'inscriptions pour le coaching téléphonique et ce depuis 2017. Le nombre d'inscriptions en 2020 est de 17% plus élevé qu'en 2019.

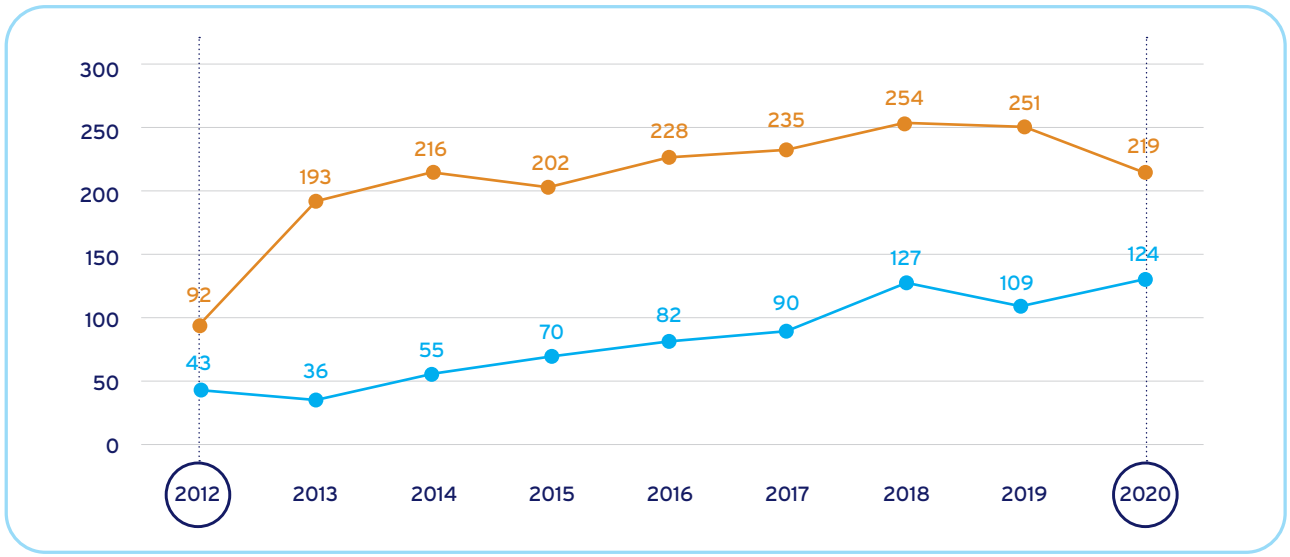
Appels à la permanence téléphonique



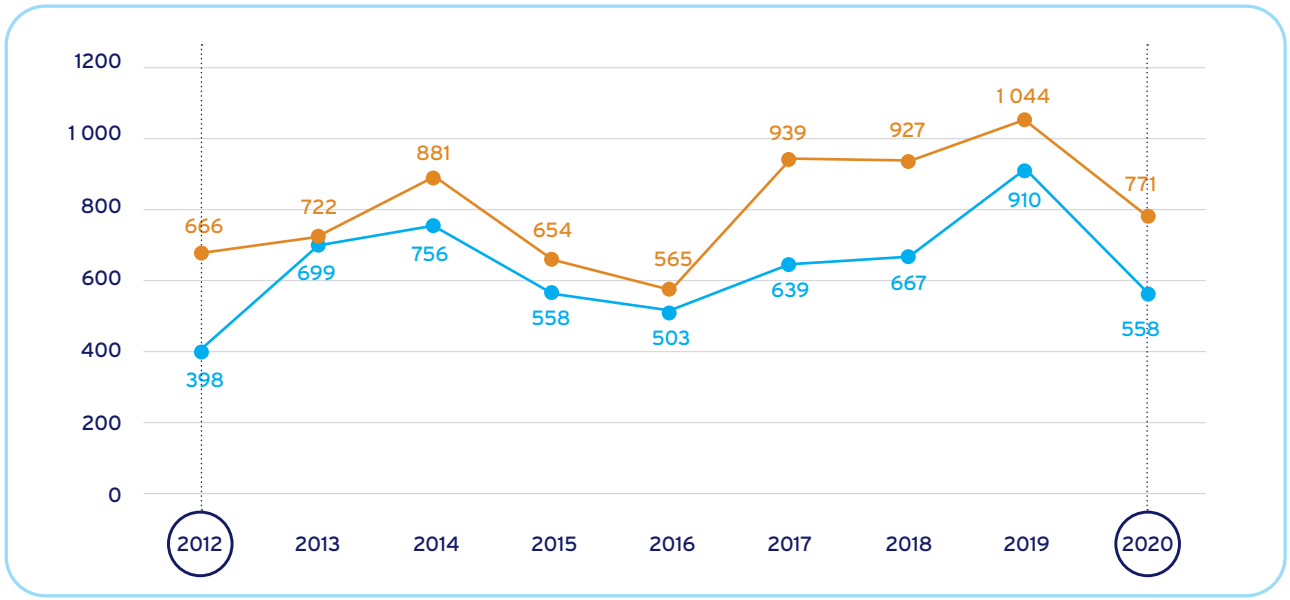
Coaching téléphonique



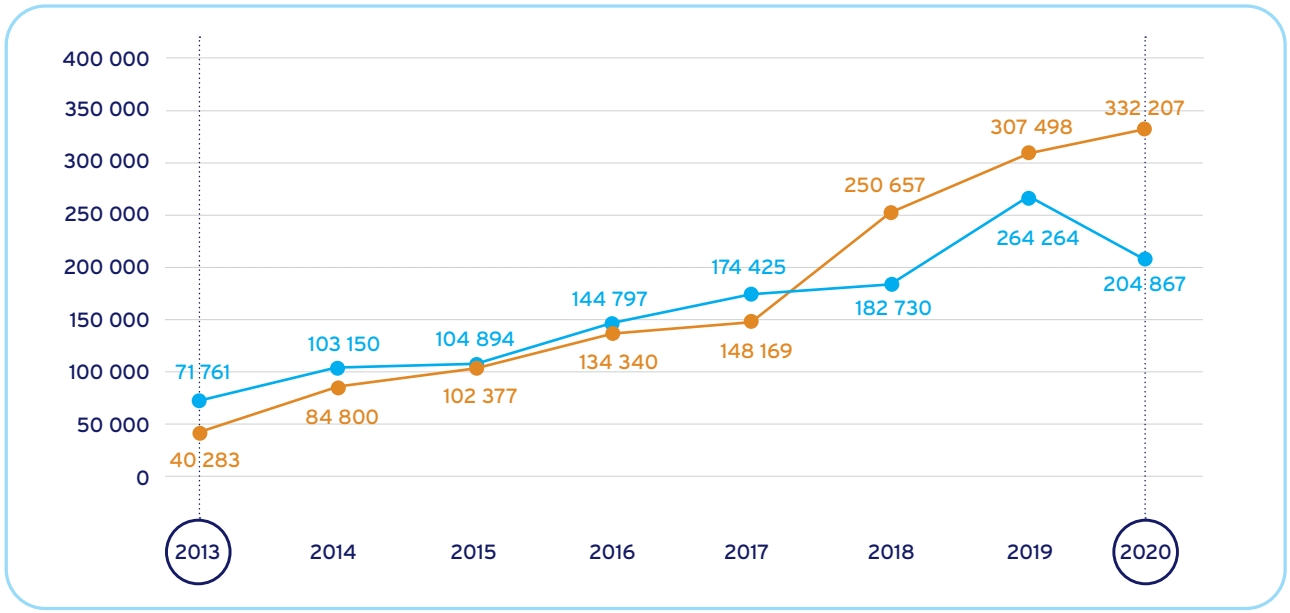
Demandes de remboursement de substituts nicotiniques



E-mails

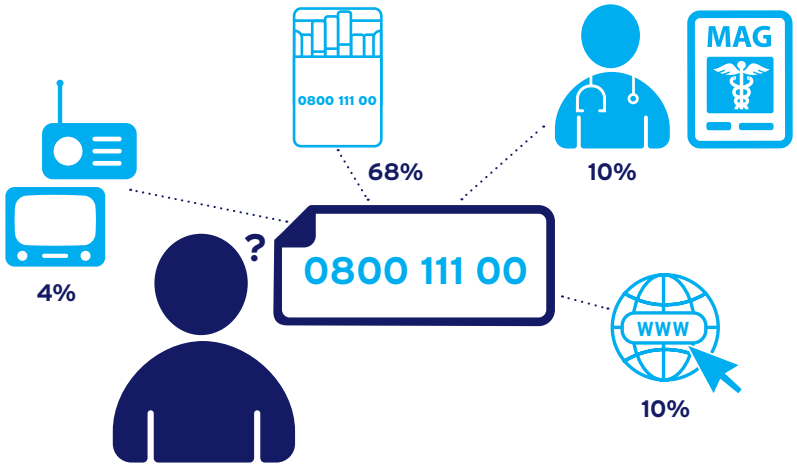


Site internet



LA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE !

Afin d'augmenter sa notoriété et de mieux faire connaître ses différents services, Tabacstop réalise des campagnes de promotion pour le grand public. En 2020, nous avons diffusé des spots TV et radio, des campagnes numériques, des mailings, des annonces publicitaires et des brochures, tous destinés à rompre avec la cigarette.



1. Campagne radio Tabacstop

« La solution est dans votre poche », dit le spot, qui a également été entendue en 2020 sur des stations de radio néerlandophones et francophones. Une voix douce indique aux fumeurs le numéro de Tabacstop sur leur paquet et les invite à appeler le numéro gratuit. « Parce qu'avec une aide professionnelle, vous avez trois fois plus de chances de réussir ! ».

- La campagne radio s'est déroulée du 25 mai au 5 juin sur BEL RTL, Contact, Nostalgie et Vivacité, et du 21 au 27 septembre sur Arabel.
- Du côté néerlandophone, le spot a pu être entendu du 10 au 14 février 2020 sur Joe FM, Nostalgie et Radio 2 et du 25 au 31 mai sur Radio 2.

2. Vu à la télé !

Il faut parfois plusieurs tentatives pour arrêter de fumer. Et ce n'est pas grave ! C'est l'objet de notre nouveau spot TV 'Plus de chances de réussir'.

Le nouveau spot TV a pu être vu sur VTM et VTM 3 du 15 septembre au 4 octobre, et sur VTM et Canvas du 12 au 25 octobre. Dans la partie francophone du pays, nous avons travaillé sur un nouveau spot TV. Suite aux restrictions liées au Covid 19, le tournage ainsi que les demandes pour avoir des espaces gratuits ont pris du retard.

Le spot a connu un grand succès du côté néerlandophone. Le nombre d'appels a augmenté en automne et nous avons battu un nombre record d'inscriptions au coaching. 17% des appelants ont connu le numéro de Tabacstop grâce au spot télé.

3. Une immersion numérique

Dans la lignée de la nouvelle campagne TV 'Plus de chances de réussir', nous avons également diffusé plusieurs spots via les canaux numériques néerlandophones, à savoir Facebook, Instagram et YouTube.

Par exemple, le témoignage de Judith, mère de quatre enfants, grand-mère de deux enfants et assistante maternelle. Ses conseils pour arrêter de fumer ? Découvrez-les dans la capsule vidéo.

Jamal, 37 ans, professeur de yoga et masseur, a également essayé d'arrêter de fumer à plusieurs reprises. Sept fois pour être précis. Qu'est-ce qui l'a finalement motivé ?

Par le biais du site internet et de la page Facebook de Tabacstop, nous avons également attiré l'attention sur l'interdiction des cigarettes mentholées. Nos tabacologues ont également reçu des instructions afin de pouvoir répondre aux questions des appelants et aux messages concernant les cigarettes mentholées sur les médias sociaux.

4. Campagnes dans les transports en commun

Une campagne abribus en français du 15 au 19 septembre à Bruxelles devait servir de test pour mesurer l'impact d'une telle action. Avec le spot radio sur Arabel, cette campagne a entraîné une augmentation de 39,5 % des inscriptions au coaching. Un succès !

5. Journée mondiale sans tabac

En 2020, la Journée mondiale sans tabac a eu lieu le dimanche 31 mai, au moment où les mesures corona étaient assouplies. C'était le moment idéal pour attirer l'attention sur le sevrage tabagique. En effet, les fumeurs sont plus vulnérables et risquent davantage de présenter des symptômes graves et des effets indésirables lorsqu'ils sont infectés par la Covid-19.

En avril, un mailing a été envoyé aux hôpitaux dans le cadre de la Journée mondiale sans tabac. Dans la section destinée aux professionnels sur le site internet de Tabacstop, les professionnels de la santé peuvent télécharger des capsules vidéo et des animations qui peuvent être diffusés sur les écrans dans les salles d'attente et les pharmacies.

Facebook Live

2020 fut l'année du lancement d'un Facebook live animé par nos tabacologues.

Quelques nouveautés :

- Covid-19 : Pourquoi de plus en plus de mesures sont prises pour limiter la liberté des fumeurs ?
- Ensemble contre la corona : les conseils de Tabacstop

6. Campagne de promotion de l'Association Pharmaceutique Belge

L'une des forces de Tabacstop est la coopération et la communication avec les professionnels de la santé. Une affiche de Tabacstop a été distribuée avec le magazine de l'Association Pharmaceutique Belge pour informer les pharmaciens des services gratuits de Tabacstop, afin qu'ils puissent commander du matériel (affiches, brochures...) et orienter les clients fumeurs.

Le magazine a été envoyé le 15 avril à 2 500 pharmaciens francophones et 3 400 pharmaciens néerlandophones.

CONCLUSION

Plus personne ne conteste le fait que fumer est dangereux pour la santé. Les images et les avertissements figurant sur les paquets de cigarettes sont convaincants, même pour les fumeurs les plus invétérés. Et pourtant, arrêter de fumer reste difficile. Le tabagisme est l'épidémie la plus ancienne dans notre pays ainsi que dans de nombreux autres pays.

Le moment est particulièrement propice, en cette année corona, pour se concentrer sur la santé de tous et mettre un terme à l'épidémie du tabagisme. La consommation de tabac augmente le risque de cancers multiples, ainsi que de maladies pulmonaires et cardiovasculaires. En outre, le tabagisme augmente le risque de complications de la Covid-19.

Bref, il est essentiel que nous collaborions avec tous les acteurs concernés pour parvenir à une société sans tabac. C'est le seul moyen de garantir aux fumeurs que leur prochaine tentative d'arrêt sera un succès et d'accompagner les jeunes et jeunes adultes pour qu'ils n'allument jamais leur première cigarette.

Les mesures, idées et initiatives pour y parvenir sont diverses.
En haut lieu aussi on se mobilise pour lutter contre le tabac.

- Le gouvernement fédéral a décidé d'augmenter les droits d'accises sur les cigarettes et le tabac à rouler en 2021. D'autres éventuelles augmentations suivront dans les années à venir. Il s'agit d'une étape très importante dans la prévention du tabagisme. Ce sont surtout les fumeurs des groupes vulnérables qui sont susceptibles de modifier le plus leur comportement à la suite d'une augmentation du prix du tabac.
- La prévention du tabagisme est également un élément important du 'plan européen de lutte contre le cancer'. C'est une évidence, puisqu'on sait que la consommation de tabac est responsable de 20 % de tous les cancers, et jusqu'à 80 % des cancers du poumon.

Pour parvenir à une génération sans tabac d'ici 2037, ce qui est l'ambition de Générations Sans Tabac (www.generationssanstabac.be), il est crucial de se concentrer sur les environnements sans tabac, mais aussi sur une aide accrue au sevrage tabagique.

Pour appuyer ce dernier point, Tabacstop fait un triple plaidoyer :

- Premièrement, le remboursement des substituts nicotiniques, comme c'est déjà le cas au Royaume-Uni et en France. En effet, aussi utiles que soient les patchs, les sprays et les médicaments à base de nicotine, tout le monde ne peut pas y avoir recours. Depuis 2010, Tabacstop rembourse 6 semaines de thérapie de substitution nicotinique pour les fumeurs à faibles revenus qui sont suivis dans le cadre du coaching Tabacstop.
- Deuxièmement, davantage de ressources pour les aides au sevrage tabagique et l'intégration des aides au sevrage tabagique dans les hôpitaux. Car ce sont les hôpitaux qui constituent un point d'ancrage important pour atteindre différents groupes cibles, notamment les fumeurs vulnérables, et les orienter vers la forme la plus efficace de soutien au sevrage tabagique.
- Troisièmement, le financement de campagnes efficaces de sevrage tabagique destinées au grand public, telles que Le Mois sans Tabac, une campagne incitant de manière positive les fumeurs à arrêter de fumer pendant un mois complet pour espérer arrêter sur le long terme.

Arrêter de fumer. C'est possible !

Enfin, voici un message important pour les fumeurs : chaque tentative pour arrêter de fumer compte !

Parce que demain il y en aura peut-être une qui aboutira. Ne baissez pas les bras, même si vous avez déjà fait quelques tentatives infructueuses. Vous pouvez en tirer des leçons afin d'être plus fort lors de votre prochaine tentative. Si vous n'y arrivez pas par vous-même, Tabacstop est là pour vous aider. Nous n'avons pas une formule toute faite, car elle est différente pour chaque personne qui veut arrêter de fumer, mais elle est faite de beaucoup de compréhension, d'empathie et de soutien. Ensemble, nous pouvons trouver la solution qui vous convient et vous fera atteindre votre objectif : arrêter de fumer.

En appelant le 0800 111 00, vous pouvez entrer en contact avec un tabacologue professionnel !

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

0800 111 00

www.tabacstop.be

Un service de la

Fondation contre le Cancer

Avec le soutien des autorités.

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Fondation contre le Cancer
Fondation d'utilité publique
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
Tél. + 32 2 736 99 99
info@cancer.be - www.cancer.be
© Fondation contre le Cancer - mars 2021

E.R. : Benoit Koerperich - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479 B-1030 Bruxelles - Fondation d'utilité publique - 0873.268.432 - 21.03 CDN Communication 21.419