



10 ANS DE « COACHING PERSONNALISÉ » TABACSTOP À LA FONDATION CONTRE LE CANCER : UN SUCCÈS POUR L'ACCOMPAGNEMENT DE L'ARRÊT TABAGIQUE SUR MESURE

La rentrée scolaire est une période propice pour arrêter de fumer. Depuis mai 2007, chaque fumeur souhaitant dire « adieu » au tabac peut faire appel à Tabacstop pour un coaching téléphonique personnalisé et gratuit. Ce programme de coaching personnalisé consiste en 6 à 8 entretiens téléphoniques assurés par le même tabacologue, pour un suivi optimal. En 10 ans, le nombre d'inscriptions a connu une forte augmentation. Le profil des participants reste relativement stable : une majorité de personnes âgées de 45 ans ou plus et une majorité de femmes.

Sur la Tobacco Control Scale, un classement international des mesures anti-tabac, la Belgique obtient un médiocre score de 6 sur 10 au rayon « treatment » ou « aide à l'arrêt tabagique ». Afin d'obtenir un meilleur classement, la Fondation contre le Cancer demande que des mesures soient prises pour encourager les médecins (généralistes) à motiver davantage leurs patients à arrêter de fumer, et à les renvoyer plus souvent vers un tabacologue s'ils ne souhaitent pas assurer eux-mêmes le suivi du sevrage.

Ce communiqué est envoyé par e-mail. Joint à cet envoi, se trouvent les chiffres y afférents sous forme de graphiques. Vous n'avez pas reçu ces pièces jointes ? Elles sont disponibles via les hyperliens, sur www.cancer.be/presse, ou sur simple demande auprès de Steven De Bondt, attaché de presse, via sdebondt@fondationcontrelcancer.be ou au 0477 468 231.

Hyperliens :

[Cliquez ici pour le "Rapport complet 10 ans de coaching personnalisé de Tabacstop".](#)

[Cliquez ici pour les infographiques de ce Rapport.](#)

[Cliquez ici pour l'interview "Pourquoi et comment miser sur l'aide au sevrage" de Suzanne Gabriels, experte prévention tabac.](#)

[Cliquez ici pour un témoignage d'un client très content.](#)

10 ans de coaching personnalisé

Tabacstop a été mis en place par la Fondation contre le Cancer en 2004. Il s'agissait à l'époque d'une ligne téléphonique payante, fournissant des informations sur le tabagisme et l'arrêt tabagique. Par la suite, la ligne est devenue gratuite et s'est spécialisée dans l'accompagnement à l'arrêt. Aujourd'hui, Tabacstop, c'est aussi un site web (www.tabacstop.be), une application pour smartphone et une offre de Coaching Personnalisé par téléphone. Le point clé de ce dernier service est le lien de confiance entre la personne inscrite à ce service gratuit et son tabacologue attitré, qui s'établit via 6 à 8 entretiens téléphoniques. Ceux-ci ont lieu à des moments convenus à l'avance. 2 à 3 entretiens ont lieu avant la date d'arrêt pour renforcer la motivation du fumeur et préparer l'arrêt, et les autres après la date d'arrêt. En 10 ans, 6 354 fumeurs se sont inscrits à un Coaching Personnalisé. 86% d'entre eux (soit 5 440 personnes) ont participé à au moins 2 entretiens. Le coaching représente donc une part importante des aides proposées par Tabacstop.

Des résultats concluants



48% des participants coachés ont arrêté de fumer à l'issue de l'accompagnement. Parmi ceux-ci, 25% ont maintenu leur arrêt durant plus de 6 mois, et 23% pendant plus d'1 an. Sans aide, le pourcentage de réussite à long terme n'atteint en moyenne que 3 à 5%.

La probabilité d'un arrêt se poursuivant plus de 6 mois ou plus d'1 an dépend fortement de la situation individuelle au terme de l'accompagnement. 58% des personnes en arrêt depuis plus de 4 semaines à la fin de l'accompagnement l'étaient toujours après 6 mois et 50% après 1 an.

Le nombre d'entretiens réalisés a également une influence importante sur la réussite. 59% des personnes ayant eu au moins 6 entretiens ont arrêté de fumer à la fin de l'accompagnement. Parmi eux, 31% n'avaient pas repris après 6 mois et 27% après 1 an.

Encore plus de chances de réussite en combinant coaching et aide pharmacologique

Le recours éventuel à une aide pharmacologique est un des aspects déterminants dans la réussite d'un arrêt tabagique. Les produits les plus souvent utilisés par les personnes qui font appel à Tabacstop sont le Champix® et les substituts nicotiques (tablettes, patches ou combinaison des deux).

En combinant coaching et aide pharmacologique, le pourcentage de succès à la fin de l'accompagnement est de 53%, contre 36% en l'absence d'une aide pharmacologique. 27% des personnes ayant combiné un coaching et une aide pharmacologique sont toujours abstinentes après 6 mois, et 24% après 1 an.

La cigarette électronique

Outre les aides pharmacologiques, de plus en plus de personnes se tournent vers la cigarette électronique comme méthode de sevrage. Depuis janvier 2015, 15% des personnes bénéficiant du coaching téléphonique utilisent une cigarette électronique, avec ou sans nicotine. Chez 8% des personnes accompagnées, cet usage est combiné à une aide pharmacologique plus traditionnelle.

45 ans et plus – plus de femmes que d'hommes

La majorité des participants au coaching sont des femmes (56%). En ce qui concerne l'âge, la tranche la plus représentée est celle des 45 ans et plus (64%). Les produits les plus consommés sont les cigarettes avec filtre (69%) et le tabac à rouler (35%), mais le tabac à rouler a de plus en plus de succès au fil des ans.

Des différences régionales

- Sur la période étudiée, 3201 néerlandophones et 3153 francophones se sont inscrits pour un coaching. 2719 néerlandophones et 2721 francophones ont participé à au moins 2 entretiens. Sur un total de 41 229 entretiens, 19 515 ont eu lieu en néerlandais, et 21 714 en français.
- Une proportion plus importante de néerlandophones (76%) que de francophones (63%) fumaient des cigarettes avec filtre. Plus de francophones (42%) que de néerlandophones (27%) utilisaient du tabac à rouler.
- Le nombre moyen d'entretiens est plus élevé chez les francophones. 47% d'entre eux ont eu 6 à 8 entretiens, contre 42% des néerlandophones.



- 35% des néerlandophones ont essayé d'arrêter sans aide supplémentaire (substituts, e-cig...), contre 26% des francophones. Ces derniers utilisent plus fréquemment la cigarette électronique (16% FR contre 10% NL), souvent en combinaison avec des substituts nicotiques.

Recommandations pour une meilleure politique d'aide à l'arrêt

En ce qui concerne l'aide à l'arrêt tabagique, la Belgique se trouve dans le milieu du classement de la Tobacco Control Scale en ce qui concerne les « treatments », autrement dit l'aide à l'arrêt tabagique, avec un score mitigé de 6 sur 10. Ce classement est basé sur les mesures antitabac mises en place dans différents pays européens

Les ministres régionaux en charge de la santé publique continuent à encourager fortement le recours à des tabacologues afin d'obtenir des conseils professionnels. De plus, les Belges qui souhaitent dire adieu au tabac peuvent compter sur des interventions du fédéral (sécurité sociale) lors de l'achat de médicaments prescrits pour l'aide à l'arrêt.

Hélas, selon l'enquête de la Fondation contre le Cancer, seuls 4 patients fumeurs sur 10 ont eu spontanément de la part de leur médecin généraliste le conseil d'arrêter de fumer. Dans certains pays, les médecins reçoivent un stimulant financier quand ils conseillent un arrêt tabagique. C'est le cas en Espagne, en Norvège, aux Pays-Bas, en Pologne, au Royaume-Uni, en Suède et en Suisse.

L'arrêt tabagique devrait également prendre une place plus importante en milieu hospitalier, ce qui est encore loin d'être systématiquement le cas. Il faut dire que là aussi, les incitants sont presque inexistantes, ce qui ne motive pas les directions à prendre plus de mesures en ce sens. Pourtant, l'aide à l'arrêt tabagique présente un bon rapport coût / efficacité et permet de réduire les dépenses en soins de santé¹. La Fondation contre le Cancer encourage les autorités à chercher des incitants afin que les médecins soient plus enclins à encourager l'arrêt tabagique auprès de leurs patients.

- Fin du communiqué -

Infos destinées aux journalistes – ne pas publier

Pour plus d'informations concernant le tabac en Belgique :

- Marie-Noëlle Rasson, Coordinatrice de projets, Département Prévention - Tel: 02 743 45 82 – mrasson@cancer.be

- Régine Colot, psychologue-tabacologue Fondation contre le Cancer – Tél. 02 743 37 41 – Gsm : 0497 48 18 67 - rcolot@cancer.be

Pour plus d'information concernant la Fondation contre le Cancer :

- Steven De Bondt, attaché de presse Fondation contre le Cancer – tél. 02 743 45 84 – GSM : 0477 468 231 – e-mail : sdebondt@cancer.be – twitter: @StevenDeBondt

¹ Raw M., Ayo-Yusuf O., Chaloupka F., Fiore M., Glynn T., Hawari F., Mackay J., McNeill A., Reddy S. et al. Recommendations for the implementation of WHO Framework Convention on Tobacco Control Article 14 on tobacco cessation support. *Addiction*, 2017.



Fondation
contre le Cancer

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Fondation contre le Cancer
Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles
02 736 99 99

A propos de Tabacstop

Tabacstop est un service gratuit d'aide à l'arrêt tabagique. L'équipe de Tabacstop est constituée de tabacologues. Ce sont des travailleurs de la santé professionnels : médecins, psychologues, infirmiers... ayant obtenu un diplôme complémentaire en tabacologie et accompagnement à l'arrêt tabagique. Tabacstop est une initiative de la Fondation contre le Cancer, avec le soutien des autorités.

Ligne téléphonique 0800 111 00 - www.tabacstop.be



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE



Wallonie

À propos de la Fondation contre le Cancer

La Fondation contre le Cancer rassemble les forces dans la lutte contre le cancer, et est active dans toute la Belgique. Dans notre pays, le cancer touche chaque année plus de 65 000 personnes. La Fondation finance des recherches scientifiques contre le cancer en Belgique et renforce l'information et l'aide sociale pour les personnes atteintes d'un cancer ainsi que pour leurs proches. Elle est également active dans la prévention, la détection et la promotion d'un mode de vie sain. Les actions de la Fondation sont financées en quasi-totalité par la générosité du public. [Cliquez ici pour consulter notre Rapport annuel.](#)

www.fondationcontrelecancer.be - Cancerinfo 0800 15 801 www.facebook.com/fondationcontrelecancer - twitter: @fcontrelecancer