

# Newsletter

## Tabacologie pratique

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Edito

### Journée Mondiale sans tabac

Chers amis,

le contenu particulièrement riche de ce numéro, montre que dans un contexte économique difficile, l'activité du FARES et particulièrement de la section tabagisme ne faiblit pas et au contraire se développe. La période est symbolique puisque la fin du mois de mai est traditionnellement consacrée à la Journée Mondiale contre le Tabac. L'OMS a choisi comme thème le commerce illicite du tabac contre lequel nous, tabacologues, sommes assez désarmés, puisque c'est l'État et particulièrement son service des douanes qui peut agir. S'agissant du commerce licite, il reste encore beaucoup à faire pour harmoniser en Europe les prix du tabac. Les consommateurs belges s'approvisionnent encore à des tarifs très avantageux, tant en cigarettes manufacturées qu'en tabac à rouler, chez nos voisins du Luxembourg. Le communiqué de presse de la Coalition Nationale contre le Tabagisme souligne l'inertie bienveillante à l'égard de l'industrie du tabac, du gouvernement actuel, qui n'est guère actif dans la lutte contre le fléau de santé publique que constitue le tabagisme...

Le FARES ne pouvait rester indifférent devant le phénomène de la cigarette électronique qui déferle sur le monde, puisqu'on compte plusieurs dizaines de millions d'utilisateurs et que le budget généré par cette activité dépasse 3 milliards de dollars. Ce produit est très difficile à analyser quant à son efficacité dans l'aide à l'arrêt du tabagisme dans la mesure où il y a plus de 460 types différents sur le marché, avec des progrès tant électriques que sur les e-liquides, puisqu'on compte actuellement plus de 2000 brevets déposés ! La prise de position du FARES respecte le principe de précaution, en laissant toutefois la porte ouverte aux tabacologues pour agir avec compassion devant la situation dramatique de patients gravement menacés dans leur santé, incapables d'arrêter leur consommation de tabac, puisqu'au moins à court terme la toxicité de la e-cigarette paraît largement inférieure à celle de la cigarette elle-même.



### Colophon

Comité de rédaction : Dr Juan Coulon, Prof. Jacques Prignot, Prof. Pierre Bartsch, Prof. Laurence Galanti, Dr Pierre Nys, M. Jacques Dumont, M. Martial Bodo, Mme Caroline Rasson, M. Samuel Piret

Rédacteur en chef : Prof. P. Bartsch

Editeur responsable : **Prof. Jean-Paul Van Vooren**  
FARES, Rue de la Concorde, 56 -1050 Bruxelles

Mise en page : Samuel Piret

Publication : Bisannuelle (2 fois par an)



# Newsletter

## Tabacologie pratique



Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition .....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Edito (suite)

Comme cela se dessine en Grande Bretagne, nos Centres d'Aide aux Fumeurs devront s'ouvrir à l'avenir à ceux, probablement assez nombreux qui, ayant totalement ou partiellement arrêté de fumer restent dépendants à la nicotine.

Des actions locales restent notre préoccupation comme le montre notre participation au salon *Bien-être et Santé* à Châtelet.

À l'égard d'un groupe particulier, les patients atteints d'une affection psychiatrique, notre sollicitude reste grande, ces derniers étant affectés par une double peine, celle de leur maladie elle-même et celle des effets des maladies secondaires au tabagisme, dont ils sont les victimes les plus importantes, la prévalence du tabagisme dans ce groupe étant extrêmement élevée, et l'intensité du tabagisme marquée. Nous vous invitons à parcourir les différentes leçons de e-learning qui ont été mises en œuvre avec la collaboration de spécialistes de cette technique, sous la houlette de Jacques Dumont.

**Prof. Pierre BARTSCH**

Président du Comité Scientifique  
Interuniversitaire de Gestion du Tabagisme (CSIGT)

# Newsletter

## Tabacologie pratique

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

# 31 mai 2015

## Journée mondiale sans tabac



## Organisation mondiale de la Santé

### Éliminer le commerce illicite des produits du tabac

Chaque année, le 31 mai, l'OMS et ses partenaires célèbrent la Journée mondiale sans tabac, dans le but de souligner les risques pour la santé liés à la consommation de tabac et de plaider en faveur de politiques efficaces pour réduire cette consommation.

À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac 2015, nous invitons les pays à collaborer pour mettre fin au commerce illicite des produits du tabac.

À plusieurs égards, le commerce illicite de produits du tabac est un vaste sujet de préoccupation mondiale, notamment du point de vue sanitaire, juridique et économique, de la gouvernance et de la corruption.

#### Les données du problème

Le marché illicite des produits du tabac pourrait représenter jusqu'à une cigarette sur dix consommées dans le monde d'après certaines études, y compris les données fournies par la communauté douanière internationale. La Commission européenne estime que le commerce illicite des cigarettes représente pour l'Union européenne et ses États membres un manque à gagner de plus de 10 milliards d'euros par an sous la forme de recettes fiscales et douanières.

Le commerce illicite n'est pas seulement un problème dans les pays à revenu élevé; presque tous les pays du monde sont confrontés au commerce illicite, quelle que soit la forme qu'il prend. Face à la menace que représente le commerce illicite du tabac, la communauté internationale a négocié et adopté en novembre 2012 le Protocole pour éliminer le commerce illicite des produits du tabac, qui est le premier Protocole à la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac.

#### Objectifs de la campagne de la Journée mondiale sans tabac 2015

- Sensibiliser aux méfaits sur la santé causés par le commerce illicite des produits du tabac, en particulier chez les jeunes et les groupes à faibles revenus, car ces produits coûtent moins cher donc sont plus accessibles et abordables.
- Montrer la façon dont les avancées en matière de santé et les programmes de soins, les politiques de lutte contre le tabac (par exemple la hausse des taxes et des prix), les mises en garde sanitaires illustrées et d'autres mesures sont mises à mal par le commerce illicite de produits du tabac.



# Newsletter

## Tabacologie pratique

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## 31 mai 2015 (suite)

- Illustrer la façon dont l'industrie du tabac a joué un rôle dans le commerce illicite des produits du tabac.
- Mettre en lumière de quelle façon le commerce illicite des produits du tabac est une façon pour des associations de malfaiteurs de gagner beaucoup d'argent, ce qui leur permet de financer d'autres activités de crime organisé, par exemple dans les domaines de la drogue, du trafic d'armes et d'êtres humains, ainsi que du terrorisme.
- Promouvoir la ratification du protocole pour éliminer le commerce illicite des produits du tabac, l'adhésion à ce protocole et son utilisation par toutes les parties à la Convention-cadre de l'OMS ; œuvrer également pour qu'il entre rapidement en vigueur grâce à la participation active de toutes les parties prenantes concernées.

L'épidémie mondiale de tabagisme tue presque 6 millions de personnes chaque année, notamment plus de 600 000 non-fumeurs qui meurent parce qu'ils ont été exposés au tabagisme passif. Si nous ne faisons rien, cette épidémie tuera plus de 8 millions de personnes chaque année d'ici 2030. Plus de 80% de ces décès évitables se produiront dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

### Messages clés à destination du grand public

Le commerce illicite de produits du tabac est néfaste pour votre santé et pour vos intérêts. Les raisons sont les suivantes:

- Les produits du tabac illicites rendent les jeunes «accros» aux expériences avec le tabac et à la consommation de tabac, car ils sont plus abordables. Ces produits illicites induisent en erreur les jeunes consommateurs de tabac car les mises en garde sanitaires ne sont pas affichées et des enfants participent parfois aux activités de vente illégale.
- Le commerce illicite représente un manque à gagner pour le gouvernement sous la forme de recettes fiscales ; ces fonds pourraient avoir été consacrés à la prestation de services publics plutôt que de se retrouver entre les mains de criminels.
- Le commerce illicite renforce la corruption et affaiblit la bonne gouvernance.
- On sait que les cigarettiers ont utilisé des failles dans les systèmes de gouvernance destinés à lutter contre le tabac pour s'adonner au commerce illicite de produits du tabac.

Source : OMS

<http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2015/event/fr/>



### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## 31 mai 2015 (suite)

### COMMUNIQUE DE PRESSE DE LA COALITION NATIONALE CONTRE LE TABAC

#### JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC : LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL EN ÉCHEC FACE AU TABAC

#### **La protection des jeunes est particulièrement défaillante !**

Huit mois après sa prise de fonction, le bilan du gouvernement fédéral est particulièrement médiocre en ce qui concerne sa politique de lutte contre le tabac. En effet, rien n'est fait pour décourager le tabagisme : la protection des jeunes est minimaliste et les mesures visant à décourager l'usage du tabac sont tout bonnement absentes. A l'occasion de ce 31 mai, Journée Mondiale sans tabac, cet état de fait engage la Coalition nationale contre le tabac à prendre position.

Depuis octobre 2014, le gouvernement et les partis de la coalition au pouvoir n'ont pas augmenté les taxes sur les cigarettes, la taxation du tabac à rouler a seulement faiblement augmenté, le débat sur l'adoption du paquet neutre a été refusé par le rejet des audiences au sénat sur ce sujet et aucune initiative n'a été prise pour décourager l'usage du tabac, maintenant ou pour les années à venir.

Selon la dernière Enquête Nationale de santé, 1 belge sur 4 fume encore. Le nombre de fumeurs a certes diminué pendant une longue période, toutefois cette tendance n'est plus d'actualité. Depuis 2008, le nombre de fumeur n'a diminué que de 2%. Cette baisse, est « plus faible que prévu et nécessite d'engager des efforts supplémentaires dans la lutte contre l'usage du tabac ». Le tabagisme des jeunes femmes continue d'augmenter, il s'agit là d'un phénomène « émergent ».

Par ailleurs, le tabagisme est fortement lié à la situation socio-économique. Ainsi, selon l'enquête, le tabagisme est plutôt une habitude des personnes et de milieux sociaux n'ayant pas bénéficié d'un enseignement supérieur. De ce fait, le tabac crée et renforce les inégalités de santé entre les différents groupes sociaux de notre société.

#### **Les jeunes insuffisamment protégés**

Notre pays agit trop peu en vue de protéger les jeunes de la fumée de tabac et de la dépendance au tabac. Du reste, ceux qui veulent résister à la tentation de fumer doivent être particulièrement déterminés. De fait, dans l'enseignement secondaire professionnel 1 jeune sur 3 fume. De même, en Belgique, les produits du tabac sont relativement « peu chers » en raison d'une faible politique de prix et de taxation. Le tabac à rouler est d'ailleurs le moins cher de tous.

Accessibles en divers lieux de vente, les cigarettes manufacturées et le tabac à rouler font encore l'objet de publicités, souvent aux côtés de friandises et de magazines.

# Newsletter

## Tabacologie pratique



Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## 31 mai 2015 (suite)

Ainsi, dans notre pays, la publicité pour le tabac est encore et toujours exposée sur des lieux stratégiques : à l'intérieur et à l'extérieur des kiosques à journaux, l'industrie du tabac continue de faire la promotion de ses produits. Ce qui manque à notre pays c'est une approche cohérente et efficace composée de diverses mesures se renforçant mutuellement. La Belgique est à la traîne par rapport aux mesures positives mises en œuvre dans les pays voisins.

### 5 mesures pour sauver des vies

Dans le cadre de la Journée Mondiale Sans Tabac de ce 31 mai 2015, les organisations membres de « Coalition nationale contre le tabac » demandent instamment au gouvernement de s'atteler enfin à la lutte contre le tabagisme et à l'occasion de la transposition de la Directive européenne 2014/40/UE sur les produits du tabac en mai 2016, elles prônent aussi la prise des mesures suivantes:

1. Après l'Irlande, la Finlande, la Suède, l'Italie, l'Estonie, Chypre, Malte, l'Islande, la Norvège, la Bulgarie, la Croatie et l'Ukraine : l'interdiction totale de la publicité pour le tabac dans et sur la devanture des points de vente.
2. Après l'Islande, la Norvège, l'Irlande, la Finlande, le Royaume-Uni, la Hongrie, la Croatie et l'Ukraine : l'interdiction de présentation des produits du tabac de manière visible dans les points de vente.
3. Après l'Australie, l'Irlande, le Royaume-Uni et la France : l'introduction du « paquet neutre » pour les produits du tabac (à savoir sans logos ou couleurs attrayantes).
4. L'augmentation significative du prix du tabac à rouler d'au moins 1€ et du prix des cigarettes manufacturées d'au moins 0,50€ en 2015.
5. Après la France, le Royaume-Uni et l'Irlande : l'introduction d'une loi renforçant la protection des enfants en voiture par une interdiction de fumer pendant le transport de ces derniers.
6. Ainsi, dans le cadre de la Journée Mondiale Sans le Tabac, la Coalition nationale contre le tabac demande de renverser la tendance et de faire de la « protection de la santé de tous » une priorité.
7. Chaque année, en Belgique, de 14 à 15 000 personnes meurent des suites du tabagisme. De même, le nombre de femmes victimes du cancer du poumon augmente. En 2011, 6710 personnes sont décédées d'un cancer du poumon en Belgique, dont 4868 hommes et 1842 femmes.

### Les membres de la Coalition nationale contre le Tabac :

Association Pharmaceutique Belge (APB), Arbeitsgemeinschaft Für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (ASL), Belgische Cardiologische Liga, Fonds des Affections Respiratoires (FARES), Kom op tegen Kanker (KOTK), Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH), Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT), Société Scientifique de Médecine Général (SSMG), Fondation Contre le Cancer (FCC – Président 2015), Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie (VIGeZ), Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT).

COALITION  
NATIONALE  
CONTRE  
LE TABAC



### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## 31 mai 2015 (suite)

### Positionnement à l'égard de la CIGARETTE ÉLECTRONIQUE FARES - 26 Mai 2015

**L'usage de la cigarette électronique (e-cigarette), qu'elle contienne ou non de la nicotine, est un phénomène spontané et mondial dont la popularité est croissante. Il existe un nombre considérable de dispositifs qui peuvent être alimentés par un nombre tout aussi considérable d'e-liquides. Actuellement, nous ne disposons d'aucune standardisation ni de réglementation spécifique à ce produit. Des normes européennes sont en cours d'élaboration.**

Le Fonds des Affections Respiratoires (FARES asbl) a dans ses attributions la prévention du tabagisme ainsi que l'aide à l'arrêt du tabac à travers les Centres d'Aide aux Fumeurs - CAF et les tabacologues qu'il a formés. Il ne pouvait se soustraire à prendre position devant ce nouveau mode de consommation. Le consensus, ci-après, a été élaboré dans le cadre du Comité Scientifique Interuniversitaire de Gestion du Tabagisme (CSIGT) que le FARES coordonne, et qui regroupe divers experts en matière de prévention et de sevrage tabagique. Il s'appuie sur les propos issus du positionnement de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en appui de la Convention cadre (21/07/2014).

Tout d'abord, nous partageons le point de vue de l'OMS lorsqu'elle dit que : « Certains experts sont favorables à ces produits, y voyant un moyen de réduire la consommation de tabac, d'autres considèrent qu'ils pourraient saper les efforts entrepris pour « dénormaliser » le tabagisme. Les inhalateurs électroniques de nicotine (IEN) se situent entre promesse et menace. Les éléments d'appréciation et les recommandations sont donc susceptibles de changer rapidement. ». De même, pour ce qui concerne les risques liés à l'usage de ces produits « Il est très probable qu'en moyenne, l'utilisation des IEN soit à l'origine de plus faibles expositions à des substances toxiques que les produits combustibles ». Pour ce qui est de leur efficacité dans l'arrêt du tabagisme, les données scientifiques sont limitées et ne permettent pas de tirer des conclusions...." ...(Le) seul essai contrôlé randomisé (IEN)/patches)...conclut : « ces 2 méthodes sont d'une efficacité similaire, à savoir faible, pour arrêter de fumer."

Dès lors, nous sommes d'accord sur le fait qu' « avant de considérer les inhalateurs électroniques de nicotine comme des aides potentielles au sevrage tabagique, il faut inciter les fumeurs à arrêter de fumer et à se libérer de la dépendance nicotinique en ayant recours à une panoplie de traitements déjà approuvés. Toutefois, au niveau individuel, les experts avancent que chez certains fumeurs pour qui le traitement a échoué, qui ne l'ont pas toléré ou qui refusent d'utiliser les produits classiques pour arrêter de fumer, l'utilisation d'inhalateurs électroniques de nicotine correctement réglementés pourrait contribuer à faciliter les tentatives de sevrage. »

# Newsletter

## Tabacologie pratique



Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## 31 mai 2015 (suite)

**L'e-cigarette, qu'elle contienne ou non de la nicotine, ne devrait concerner que les fumeurs ayant échoué** par les moyens reconnus, même s'il est clair que dans cette indication la préférence des fumeurs va à celle contenant de la nicotine auquel cas **son utilisation doit être encadrée**, afin d'arriver non seulement à l'arrêt du tabac mais aussi, dans la mesure du possible, à l'arrêt de la nicotine. En effet, si la toxicité de cet alcaloïde est mineure au regard des multiples composants de la fumée de tabac, il faut rappeler que **la nicotine a sa propre toxicité, particulièrement pour la femme enceinte et l'adolescent**. Le comportement des vapoteurs, donne à penser que certains d'entre eux pourraient utiliser des doses extrêmement élevées de ce produit dont les effets sur la santé humaine n'ont pas encore été évalués. Nous insistons sur le fait **que le sevrage complet de nicotine doit rester la base du traitement et que les méthodes de sevrage doivent intégrer les approches médicales et psychologiques**.

On peut craindre dans les années à venir, que la croyance d'une absence totale de toxicité de l'e-cigarette normalise l'utilisation de la nicotine sous cette forme et que les fumeurs actuels ne cherchent plus d'aide pour l'arrêt du tabagisme mais cultivent leur dépendance à la nicotine, avec un sentiment d'absence totale de risques pour la santé. Cette croyance pourrait favoriser le recrutement de nouveaux consommateurs de nicotine. L'industrie du tabac a compris ce phénomène puisqu'elle rachète massivement les grandes marques de cigarettes électroniques. Nous estimons que **des études d'observation de l'évolution de la situation sont importantes à mettre en œuvre**.

**Pour les fumeurs susceptibles de développer de graves maladies mais incapables ou non désireux d'arrêter leur consommation**, nous considérons que **l'e-cigarette avec nicotine constitue, très probablement une notable réduction du risque dans le cas où l'arrêt du tabac est obtenu**. Il est, néanmoins important de noter que seule une diminution supérieure à 85% des cigarettes fumées semble apporter un gain de santé au moins chez les patients atteints de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Dans le cas d'une consommation mixte de tabac et d'e-cigarette, la preuve de cette réduction du risque n'est pas encore obtenue.

Le danger d'une distribution tout azimut et d'une banalisation de l'e-cigarette serait de détourner du réseau d'aide à l'arrêt tabagique, les patients qui bien accompagnés, auraient pu se défaire du tabac et de la nicotine. Les données de la littérature sur l'impact de l'e-cigarette chez les fumeurs incapables d'arrêter par d'autres moyens ne sont pas encore assez validées et d'autres études observationnelles sont nécessaires. Nous estimons que **les recommandations belges devraient limiter le recours à l'e-cigarette à cette population spécifique en difficulté d'arrêt** et interdire son utilisation par les femmes enceintes et les adolescents.





# Newsletter

## Tabacologie pratique



Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## 31 mai 2015 (suite)

En dehors des fumeurs qui veulent arrêter le tabac, notre positionnement vise également à ne pas considérer comme un public-cible privilégié de la vente d'e-cigarette les adultes non-fumeurs d'une part, ainsi que les enfants et les adolescents, d'autre part. Pour ces derniers, il faudrait garantir que l'e-cigarette ne puisse devenir l'initiation de l'acte de fumer et le premier contact avec la nicotine. Chez l'adolescent, prévenir voir interdire l'usage de l'e-cigarette quelle que soit sa forme est une priorité. Par ailleurs, plusieurs études montrent qu'une utilisation de l'e-cigarette contenant de la nicotine, en milieu fermé, expose l'entourage du vapoteur à des concentrations de nicotine dans l'air.

En conclusion, outre le fait que la vente d'e-cigarettes avec nicotine est interdite en Belgique, nous pensons qu'il faut la réglementer de manière adéquate (contrôle du produit y inclus fixation de normes techniques et d'une signalisation d'interdiction adaptée). Toute publicité devrait être interdite.

### Les membres du CSIGT <sup>1</sup>

#### Fonds des Affections Respiratoires (FARES asbl)

Rue de la Concorde 56 – 1050 Bruxelles

[www.fares.be](http://www.fares.be) – [service.tabac@fares.be](mailto:service.tabac@fares.be) – Tel. 02/512.29.36

---

<sup>1</sup> Professeur Jean-Paul Van Vooren, ULB CHU ERASME - Professeur Pierre Bartsch, ULG CHU SART TILMAN - Professeur Laurence Galanti, UCL CLINIQUES DE MONT-GODINNE – Madame Régine Colot, FONDATION CONTRE LE CANCER - Docteur Maryse Wanlin, FARES – Docteur Véronique Godding, UCL CHU SAINT LUC - Professeur Vincent Lustygier, ULB CHU BRUGMANN - Docteur Pierre Nys, SOCIÉTÉ SCIENTIFIQUE DE MÉDECINE GÉNÉRALE - Docteur Patrick Emonts et Docteur Véronique Masson, GROUPEMENT DES GYNÉCOLOGUES OBSTÉTRICIENS DE LANGUE FRANÇAISE DE BELGIQUE - Monsieur Jacques Dumont, ULB CHU ERASME et FARES - Monsieur Martial Bodo, INSTITUT JULES BORDET et Madame Caroline Rasson, FARES.

# Newsletter

## Tabacologie pratique



Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Programmes de santé - sevrage pour tous

### Salon Bien-Etre et Santé à Châtelet

**Les 24, 25 et 26 avril derniers s'est tenu le Salon Bien-être et Santé de la ville de Châtelet. A cette occasion, l'équipe du Service Prévention Tabac du FARES asbl a tenu son traditionnel stand d'information et sensibilisation.**

Comme chaque année, la ville de Châtelet organise son Salon Bien-être et Santé à destination de leurs citoyens. Le Service Prévention Tabac ayant été contacté afin de tenir un stand lors de celui-ci, c'est avec engouement que l'équipe a répondu présent !

Ainsi, les personnes qui se rendaient au salon pouvaient à la fois réaliser un « check up » santé gratuitement via les stands de « dépistages » (ostéoporose, tension, glycémie, etc.) et visiter les autres stands orientés vers le « bien-être » (sports, O.N.E., Croix Rouge de Belgique, etc.).

Le stand du FARES mettait, dans un premier temps, à disposition des citoyens, divers brochures et outils. Les aides disponibles, « Le monoxyde, c'est quoi ? », « Tabac sous la loupe », etc. ont été autant de sujets présents sur la table.

Dans un second temps, un test de mesure de CO était proposé aux personnes désireuses de le connaître. Celui-ci a rencontré son « petit succès » et sensibilisé les citoyens quant à leur consommation.

Enfin, le jeu « Loto des odeurs », qui permet d'aborder la question du tabagisme sous un angle différent et tout aussi ludique, a été proposé. En effet, le tabac altère les sens de l'odorat et du goût. Ainsi, certains fumeurs peuvent être touchés par une fragilisation de l'odorat, alliée à une perte de goût. Le jeu a été très apprécié étant donné que de nombreuses familles, parents et enfants, étaient présentes.

La prévention du tabagisme dans un cadre de la promotion de la santé a été renforcée par les espaces de dialogues. Ceux-ci ont été alimentés par la participation active des riverains, leurs besoins (partage d'expériences autour du tabagisme actif et passif) et la réorientation des services d'aide.

**Claire DUMOULIN, Marie MATHIEU, Marika SIMMONS**

Chargées de projets  
FARES asbl

# Newsletter

## Tabacologie pratique



Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Programmes en santé - santé mentale

### E-learning

Un outil d'e-learning a été développé par le FARES et est consacré à la gestion du tabagisme dans les secteurs de la santé mentale et de la psychiatrie. Ce site est destiné à tout professionnel de santé impliqué dans la relation de soins. Les médecins généralistes, spécialistes et plus particulièrement les psychiatres peuvent bénéficier d'une accréditation en éthique et en économie pour les modules suivis.

L'objectif de ce site est avant tout d'assurer la diffusion de l'information et de sensibiliser les secteurs de la santé mentale et de la psychiatrie. Le site contient deux parties distinctes complémentaires ; une relative à la tabacologie et à ses spécificités en psychiatrie et une seconde concernant l'entretien motivationnel. Chaque partie est divisée en « cours », abordant des thèmes spécifiques. A la fin de chaque partie, un quiz destiné à évaluer vos connaissances est disponible. Il ne s'agit pas d'une épreuve certificative mais simplement d'un outil qui vous permet de mieux ancrer certains savoirs.

Cet outil a été créé à l'initiative du comité d'experts réuni par le FARES (Pr Pierre Bartsch, Dr Vincent Lustygier, Dr Benoît Gillain, Dr Bernard Capelliez, Mohamed Stitou et Jacques Dumont).



# Newsletter

## Tabacologie pratique

Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Programmes en santé - santé mentale

L'objectif principal est avant tout d'augmenter l'intérêt des professionnels de santé intervenant dans les secteurs de la santé mentale et de la psychiatrie par rapport à cette question trop peu souvent abordée avec les patients. A travers cet e-learning, il s'agit de participer à une approche globale et holistique de la personne, y compris au niveau de son éventuelle dépendance tabagique. Ceci sans stigmatisation et sans jugement. Pouvoir entendre la demande d'arrêt ou tout au moins répondre aux questions du patient et ne pas éluder sa demande. Il s'agit également de participer aux échanges afin de remettre en question les affirmations qui circulent dans le secteur comme : « fumer c'est tout ce qui reste au patient » ou « c'est impossible pour lui d'arrêter ».

Accès au site : <http://elearning.fares.be/>

**Jacques DUMONT**  
Chargé de projets  
FARES asbl



ACCUEIL    **TABAGISME ET PSYCHIATRIE**    ENTretien MOTIVATIONNEL    MODE D'EMPLOI    RESSOURCES    VERS SITE FARES

### Tabagisme et psychiatrie

Cours sur le tabagisme et les aspects psychiatriques

Module 1	Généralités sur le tabagisme
Leçon 1	Epidémiologie (vidéo) ✓
Leçon 2	Epidémiologie (présentation PPT) ✓
Leçon 3	Les 5A (vidéo) ✓
Leçon 4	Les 5A (présentation PPT) ✓
Module 2	Arrêt du tabac - généralités
Leçon 1	Traitements médicamenteux (vidéo) ✓
Leçon 2	Thérapies cognitivo-comportementales ou TCC (vidéo) ✓
Leçon 3	Prestations de tabacologie et aides financières (vidéo) ✓
Leçon 4	Prestations de tabacologie et aides financières (présentation PPT) ✓

Vous êtes connecté(e), [eteacher](#)  
[Se déconnecter](#)

[Mes informations](#)

#### LES COURS DISPONIBLES

[Tabagisme et psychiatrie](#)

[Entretien motivationnel](#)

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition .....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Programmes en santé - tabacologie

### Applications mobiles et sevrage tabagique

Depuis quelques années, les simples GSM sont progressivement remplacés par des smartphones, ces téléphones intelligents qui ont toutes les caractéristiques d'ordinateurs véritablement portatifs. Bien que certaines personnes soient toujours réticentes à l'idée de franchir le pas, ou même de posséder un simple GSM sans fonctions avancées, on constate qu'une énorme part de marché concerne les smartphones. Il en existe de tous types, de tous prix, avec des fonctions et des caractéristiques variables selon les modèles et les marques. Sur ces appareils, on peut installer des petits programmes, appelés applications, ou apps en abrégé.

Depuis l'existence des smartphones, des apps ont fait leur apparition dans tous les domaines, principalement des loisirs et des utilitaires, mais aussi dans le domaine de la santé. Le sevrage tabagique ne fait pas exception et les apps pour diminuer ou arrêter de fumer sont très nombreuses, certaines sont bonnes, certaines moins.

Ci-après vous trouverez une description de six apps, testées par TabacStop et moi-même et présentées lors de l'atelier de tabacologie du 9 mai 2015.

#### 1. ExSmokers iCoach

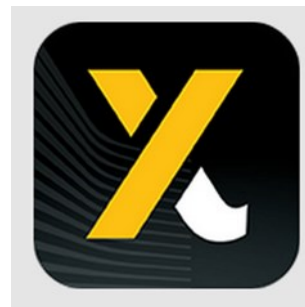
Existe depuis 2011 - Prix : gratuit

Caractéristiques :

- Existe en 23 langues
- Certifié par la Commission européenne
- Clair, didactique
- Interface formelle
- Aide personnalisée, guide pas à pas
- Existe sous forme d'emails (iCoach TabacStop) et d'app
- Très complet
- Fonctions bonus tels que défis, calculatrice, bibliothèque,...
- Bouton « panique » qui permet d'avoir un conseil immédiat

Inconvénients : quelques bugs rencontrés

Disponibilité : iStore, GooglePlay



#### 2. Stop-tabac.ch

Existe depuis 2010 - Prix : gratuit

Caractéristiques :

- Trilingue Français - Allemand - Anglais
- Certifié par l'Université de Genève
- Bonne qualité des messages
- Icoach personnel



Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Programmes en santé - tabacologie

- Système de succès / trophées
- Possibilité d'appeler son « parrain » à l'aide
- Existent aussi : Stop-alcool et Stop-cannabis

*Inconvénients* : disponibilité réduite sur un seul store actuellement

*Disponibilité* : iStore (GooglePlay prévu en 2016)

### 3. Quit Now

*Existe depuis* 2011 - *Prix* : gratuit (version pro à 2,99 €)

*Caractéristiques* :

- Existe en 12 langues
- Suivi quotidien des performances
- Objectifs à réaliser
- Dialogue via chat
- Photos chocs
- Davantage de fonctions dans la version pro (écran santé, personnalisation, davantage d'objectifs, absence de pubs,

*Inconvénients* : Pas de proactivité de style « coaching », version pro payante  
*Disponibilité* : iStore, GooglePlay



### 4. Kwit 2

*Existe depuis* 2014 - *Prix* : entre 1,99 € et 3,99 €

*Caractéristiques* :

- Existe en plusieurs langues
- Développée par un ingénieur passionné
- Aspect ludique ; 60 niveaux (réussites)
- Secouer le smartphone a pour effet d'afficher une carte de motivation

*Inconvénients* : payant, pas développé par un organisme de santé

*Disponibilité* : iStore, GooglePlay, Windows Store



### 5. Stop Smoking

*Existe depuis* 2013 - *Prix* : gratuit (version pro 0,98 €)

*Caractéristiques* :

- Existe en 15 langues
- Ludique
- Médailles (récompenses)
- Version adaptée aussi aux tablettes
- Plus de fonctions avec la version pro (stats, santé, données, motivation,...)

*Inconvénients* : version pro payante, pas de conseils, pas de coaching, disponible sur un seul store

*Disponibilité* : GooglePlay



### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Programmes en santé - tabacologie

### 6. Get Rich or Die Smoking

Existe depuis 2011 - Prix : gratuit (version gold 1,99 €)

Caractéristiques :

- Existe en 5 langues
- Calcul de l'économie réalisée sans fumer
- Quelques infos de santé
- Objectifs à atteindre
- Chat avec des autres utilisateurs

Inconvénients : Plutôt gadget, pas de coaching, prix version gold

Disponibilité : GooglePlay



Comment évaluer ces apps ? Il est très difficile d'obtenir une évaluation objective par un organisme indépendant. Plusieurs sites « geeks » donnent leur avis, et sur les stores, les avis d'utilisateurs sont légion. Subjectivement, une évaluation d'app varie fortement d'une personne à l'autre, tout dépend de nombre de facteurs tels l'expérience personnelle, le vécu de la personne, les éventuels problèmes techniques,... Les apps à privilégier sont à mon avis celles utilisées ou recommandées par les organismes reconnus et/ou les professionnels de santé.

En conclusion, parmi la myriade d'apps disponibles sur les stores, il vaut mieux toujours rester critique et vigilant. Les apps payantes ne sont pas nécessairement les meilleures, et parmi les apps gratuites il y en a pas mal d'inutiles, qui sont plus des gadgets qu'une véritable aide. En privilégiant les apps qui donnent des informations vérifiées, des conseils, un coaching personnalisé, on est déjà sur la bonne voie. Gardons aussi à l'esprit que rien ne vaut un bon tabacologue !

**M. Samuel PIRET**  
Cyberdocumentaliste  
FARES asbl

Ressources :

- Husain I. Can healthy people benefit from health apps? *BMJ* 2015; 350: h1887 doi:10.1136/bmj.h1887
- Whittaker R, et al. Mobilephone-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, Issue11. Art.No.:CD006611.DOI:10.1002/14651858.CD006611.pub3.
- BinDhim NF, McGeechan K, Trevena L. Who Uses Smoking Cessation Apps? A Feasibility Study Across Three Countries via Smartphones *JMIR Mhealth Uhealth* 2014;2(1):e4
- Acier D. et al. Interventions menées par Internet en addictologie. Bénéfices et limites: *Revue de la littérature - Alcoologie et Addictologie*, Vol 34(2), Juin 2012, 113-119.

Année 9 , n°1

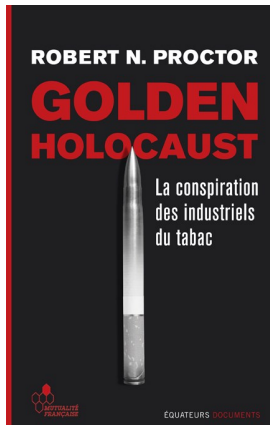
Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Bibliothèque

### Nouveautés



#### **Golden Holocaust : la conspiration des industriels du tabac**

Proctor, Robert N.  
Editions des Equateurs, 2014 - 698 p. - (Collection Documents).  
ISBN 978-2-84990-278-3

(résumé issu de la quatrième de couverture) :

Robert Proctor nous livre ici un document captivant, un récit total sur la cigarette, cet objet banal qui recouvre une réalité très complexe, létale et encore secrète par tant aspects. Golden Holocaust est le premier livre qui conjugue aussi nettement trois domaines dont l'ampleur respective aurait découragé des enquêteurs moins tenaces : le caractère démesuré de l'épidémie de la cigarette avec son cortège de maladies et de morts ; la réalité proprement tentaculaire de la cigarette elle-même, fruit de prouesses technologiques, physiques et chimiques, mais aussi facteur de développement du marketing, du sponsoring, de la contrebande, de financement de la recherche universitaire, de revenus pour l'Etat ; enfin, le caractère océanique des archives internes de l'industrie du tabac.

L'une des originalités de cette enquête est que Robert Proctor la mène en exploitant les 80 millions de pages saisies lors de différentes procédures judiciaires intentées ces 30 dernières années. Elles comprennent aussi bien des documents techniques, scientifiques que des notes internes au contenu parfois stupéfiant, des plans média, des correspondances avec des chercheurs, des avocats, des artistes et des sportifs célèbres, des stratégies commerciales, des coupures de presse... Robert Proctor déplie toutes les dimensions de l'histoire et excelle à trouver les aiguilles dans les « meules de foin ».

Golden Holocaust tient aussi du roman policier, à ceci près que pour répondre à la question habituelle « qui a fait quoi ? », il faut répondre à une autre question : « qui savait quoi et quand ? » Qui était au courant de la dangerosité extrême de la cigarette ? Et qui, le sachant, ne l'a pas dit ?

Le contenu de cet ouvrage est si dérangeant qu'il a suscité des tentatives d'intimidation. L'industrie américaine du tabac a voulu, sans succès, en faire saisir le manuscrit. Comme le dit l'auteur : « témoigner contre une industrie multimilliardaire qui a une longue histoire de harcèlement, ce n'est pas pour les âmes sensibles ».

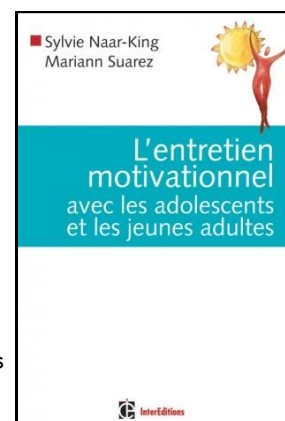
Robert Proctor est professeur d'histoire des sciences à l'université Stanford (Etats-Unis). Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont La Guerre des nazis contre le cancer (Belles Lettres, 2001).

#### **L'entretien motivationnel avec les adolescents et les jeunes adultes**

Sylvie Naar-King, Mariann Suarez  
InterEditions, 2011 - 303 p.  
Traduction de : *Motivational interviewing with adolescents and young adults* . - ISBN 978-2-7296-1190-3.

(résumé issu de la quatrième de couverture) :

Ouvrage de la série *Entretien motivationnel* dédié comme son titre l'indique à la génération des ados et des jeunes adultes. Ouvrage collectif, coordonné par deux psychologues spécialistes de la prise en charge des adolescents. La cible du livre s'étend de l'Education Nationale (médecine scolaire et universitaire, missions locales, etc.) à tous les secteurs du soin, de la prévention et de l'accompagnement de cette tranche d'âge.





# Newsletter

## Tabacologie pratique

Newsletter initiée  
en partenariat avec la Fondation contre le Cancer

Année 9 , n°1

Mai 2015

### Rubriques

Edito .....	1
31 mai 2015	
OMS.....	3
Coalition.....	5
FARES.....	7
Progr. en santé	
Sevr. pour tous ..	10
E-learning.....	11
Tabacologie.....	13
Bibliothèque .....	16

## Bibliothèque (suite)



### Interdire le tabac, l'urgence : le plus grand scandale de santé publique

Martine Perez  
Editions Odile Jacob, 2012 - 249 p.  
ISBN 978-2-7381-2787-7

(résumé issu de la quatrième de couverture) :

Alors qu'il tue chaque année 60 000 personnes en France et 5 millions dans le monde, pourquoi le risque sanitaire "tabac" est-il laissé de côté?? Pourquoi n'assiégeons-nous pas les usines de fabrication de cigarettes pour sensibiliser à leurs effets mortifères, comme le font les militants antinucléaire avec les centrales ? Pourquoi les élus locaux ne sont-ils pas menacés de non-réélection s'ils ne plaident pas en faveur de l'interdiction du tabac, comme ils le sont pour lutter contre l'implantation d'antennes-relais ou la culture des OGM ?

Il est temps de comparer les dangers du tabac à ceux des risques sanitaires dénoncés chaque jour, et dont les ravages sont pourtant infiniment moins importants, et cette enquête s'y attache. Il s'agit aussi de prouver que l'usage du tabac ne relève ni de la responsabilité ni de la liberté individuelles, mais de stratégies marketing sophistiquées. Il s'agit enfin de voir comment la France, à l'instar de la Finlande, pourrait s'engager à l'horizon 2020, par exemple, dans l'interdiction définitive du tabac. "Ni réquisitoire ni appel à la vindicte, ce livre se veut avant tout un cri d'alerte autant qu'un témoignage pour l'avenir." M.P.

Martine Perez, médecin, est rédactrice en chef au Figaro, où elle couvre depuis plus de vingt ans les sujets science et médecine.

**M. Samuel PIRET**  
Cyberdocumentaliste  
FARES asbl