

ACCOMPAGNER LES FUMEURS VERS L'ARRÊT

La diminution ou l'arrêt du tabac peuvent provoquer des sensations physiques désagréables liées à l'addiction à la nicotine, et générer du stress. Ainsi la fréquentation quotidienne d'un campus sans tabac peut inquiéter ou mettre en difficulté certains fumeurs. Il est alors indispensable de rendre leur expérience de ce lieu sans tabac la plus agréable possible pour qu'ils ne se sentent ni inconfortables, ni stigmatisés.

Dans ce contexte, proposer des aides à l'arrêt gratuites est un élément clé du déploiement d'un campus sans tabac.

LES AIDES À L'ARRÊT : UN VRAI SOUTIEN POUR LES FUMEURS

Les aides à l'arrêt servent à réduire, voire font disparaître, les symptômes liés au manque de nicotine. Les utiliser permet donc une réduction puis un arrêt du tabac plus confortable. Elles augmentent aussi les chances de réussite.

Différentes méthodes peuvent être proposées aux fumeurs usagers d'un campus sans tabac :

• **L'accompagnement par un professionnel addictologue / tabacologue** permet de trouver la méthode d'arrêt qui convient le mieux à chacun, de trouver des solutions efficaces aux difficultés rencontrées et de développer des stratégies pour changer ses habitudes.

• **Les substituts nicotiniques augmentent les chances d'arrêter de fumer de 50 à 60%.** Ils se présentent sous forme de patches, de gommes ou de pastilles.

Ils peuvent être proposés gratuitement sur le campus sans tabac. Par ailleurs, ils sont maintenant remboursés comme les autres médicaments par l'assurance maladie, sur présentation d'une ordonnance médicale. La complémentaire santé rembourse le reste à charge.

Coupler la prise de substituts nicotiniques à un accompagnement avec un professionnel augmente les chances de réussir un sevrage tabagique.

D'autres activités / aides peuvent soutenir les fumeurs dans leur démarche d'arrêt : activités sportives et méditatives (sophrologie, yoga, méditation de pleine conscience, etc.), activités ludiques et collectives pour changer état d'esprit et habitudes, suivi téléphonique avec un tabacologue (39 89, offre proposée par Santé publique France), application « Tabac info service ».

Pour en savoir plus sur les aides à l'arrêt :
<https://www.tabac-info-service.fr>



LES AIDES À L'ARRÊT : UN PILIER DE LA POLITIQUE DES CAMPUS SANS TABAC

L'ouverture d'une offre de services d'aide à l'arrêt (consultations et substituts nicotiniques), au sein du lieu d'enseignement supérieur qui adopte une politique de campus sans tabac **est un axe phare et indispensable de cette mesure**. Cette offre doit être accessible gratuitement à l'ensemble des usagers (étudiants et salariés).

QUE FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Il est recommandé de proposer gratuitement :

- . Des consultations d'aide au sevrage tabagique avec un professionnel tabacologue / addictologue (extérieur, professionnel d'une école de santé ou du service de santé étudiants)
- . La mise à disposition de substituts nicotiniques gratuits
- . Des activités de gestion du stress (sophrologie, méditation de pleine conscience, yoga, etc.)

Ces services doivent être proposés sur le lieu d'enseignement supérieur, sur un créneau horaire pratique pour les usagers (sur l'heure de midi par exemple), dans un local facile d'accès, et avec un volume horaire adapté aux besoins des usagers.

Exemple de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique : il est proposé aux fumeurs qui le souhaitent un temps de consultation hebdomadaire avec une infirmière tabacologue (tous les lundis midis), une séance hebdomadaire de sophrologie (le midi également, une fois par semaine), et des substituts nicotiniques gratuits.



Au-delà de l'intérêt évident pour les fumeurs, la littérature scientifique montre que les aides à l'arrêt :

- . Contribuent à créer une culture du « sans tabac » et du respect du campus sans tabac en offrant une solution alternative efficace aux fumeurs. Ainsi le respect est plus élevé dans les universités où des aides à l'arrêt sont proposées.
- . Donnent du poids, du crédit, de la légitimité, et augmentent l'acceptabilité du campus sans tabac.
- . Aident à aborder la question du non-respect auprès des fumeurs contrevenants à la règle. L'existence de ces aides facilite le dialogue positif.

Toutefois, dans les campus sans tabac (anglo-saxons) qui ont fait l'objet d'évaluation, il apparaît que ces services sont en général peu promus, peu connus et par conséquent trop peu utilisés par les usagers.

Il est donc recommandé de les **rendre plus visibles** (affiches sur les aides disponibles dans les abris fumeurs) et que les ambassadeurs en parlent aux fumeurs qu'ils rencontrent sur le campus. (*outil de communication C, un exemple de flyer qui peut être distribué aux usagers fumeurs*). Tout événement social lié à la vie de l'établissement ou à la thématique « tabac » peut également servir à promouvoir le dispositif.

Les aides à l'arrêt proposées sur le campus sans tabac doivent faire l'objet **d'évaluations auprès des fumeurs** (niveaux de connaissance, perceptions et utilisation) afin de pouvoir ajuster l'offre de services et la communication associée.

Fiche rédigée par Karine Gallopel-Morvan, Diane Geindreau, Marguerite Dontenwille, EHESP.

Ces documents sont fournis par l'EHESP dans le cadre du projet PRODEV CAMPUS financé par l'INCa, la LNCC et l'ARS Bretagne. Si des documents sont utilisés par votre université, merci de mentionner la source EHESP - projet Campus sans tabac.

