

Accompagner vers le sevrage tabagique dans une démarche de promotion de la santé

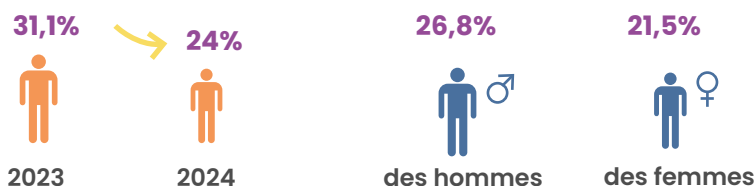


La campagne **Mois sans tabac** fête ses 10 ans, c'est l'occasion pour Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine de rappeler que **l'entretien motivationnel et le développement des compétences psychosociales (CPS)** des individus constituent des **leviers essentiels** dans les démarches de prévention et d'arrêt du tabagisme.

Mais au-delà des aptitudes individuelles, il est nécessaire de considérer l'ensemble des **déterminants de la santé**. Les inégalités sociales en matière de tabagisme restent très marquées selon le niveau de revenus, de diplôme et la situation professionnelle des individus : la prévalence du tabagisme quotidien reste plus élevée chez les personnes ayant les plus bas revenus, ou encore celles au chômage ou ayant un niveau de diplôme peu élevé ⁽¹⁾.

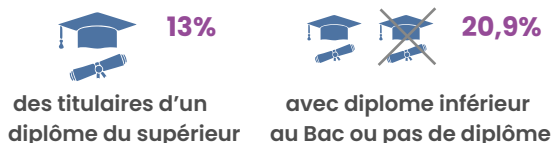
1. Pasquereau A., Guignard R., Andler R., Le Nézet O., Spilka S., Obradovic I., Airagnes G., Beck F., Nguyen-Thanh V. Prévalence du tabagisme en France hexagonale en 2023 parmi les 18-75 ans, résultats de l'édition 2023 de l'enquête EROPP de l'OFDT. Le point sur, novembre 2024. Saint-Maurice : Santé publique France, p.4. [Disponible en ligne](#)

Les 18-79 ans déclarant fumer du tabac (2024)

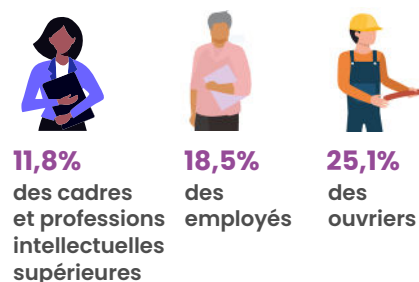


LA PRÉVALENCE DU TABAGISME QUOTIDIEN (pourcentage de fumeurs quotidiens) Le tabagisme reste fortement marqué par les inégalités sociales et territoriales.

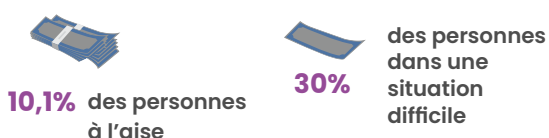
EN FONCTION DU NIVEAU D'ÉTUDE



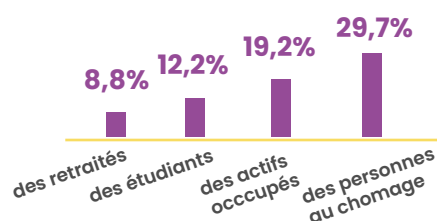
EN FONCTION DE LA CSP



EN FONCTION DE L'AISANCE FINANCIÈRE



EN FONCTION DE L'ACTIVITÉ



Source : FPS. Tabagisme : usage, envie d'arrêter et tentatives d'arrêt. Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024, p.4. [Disponible en ligne](#)

Plusieurs leviers liés à l'environnement dans lequel les personnes évoluent, doivent également être actionnés en complémentarité de toute démarche individuelle.

1. Agir sur les milieux de vie : familiaux, scolaires et professionnels

Certains indicateurs révèlent l'influence du milieu de vie sur les pratiques tabagiques. Ainsi, des propositions d'intervention visant l'environnement familial, scolaire ou professionnel prennent tout leur sens et doivent être encouragées.

Arrêter le tabac en couple

L'étude menée en 2024 par l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT) "Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac" montre qu'"**avoir un conjoint non fumeur ou essayant d'arrêter incite à l'arrêt⁽¹⁾**". Prendre en compte **l'entourage proche** peut donc avoir toute sa pertinence.

C'est ainsi que la région des Hauts-de-France propose des consultations spécifiques pour femmes enceintes et leur conjoint. Ce dispositif vise à accompagner dès les premiers rendez-vous de grossesse les futures mamans et leurs conjoints pour arrêter le tabac sur la durée. Cet accompagnement dure jusqu'au 1 an de l'enfant. L'objectif visé pour 2028 est que cela puisse être proposé dans 42 maternités de la région.

Agir sur les environnements scolaires

Les étudiants ont des connaissances élevées sur les risques liés au tabagisme, mais, à ce jour, fumer est encore perçu comme vecteur de lien social. S'éloigner du groupe de pairs via le sevrage tabagique et "louper" des échanges et des moments de vie restent encore prégnants dans la pensée collective. Comme l'indique l'OFDT, "**la nécessité d'une affiliation durable au groupe peut donc freiner la décision d'arrêt⁽²⁾**".



La pratique tabagique apparaît également déterminée par d'autres contextes sociaux propices à sa perpétuation : les relations sociales dans les écoles aux exigences scolaires élevées et les communautés sportives et festives⁽³⁾.

Afin de créer des conditions favorables à l'arrêt, les "**Campus sans tabac**" se développent. Ce projet, porté par l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique (1^{er} Campus sans Tabac en 2018) est né dans le cadre du Plan National de Lutte contre le tabac et est encouragé par l'Organisation Mondiale de la Santé⁽⁴⁾.

Ce projet agit sur l'environnement local de prévention du tabagisme et d'aide à l'arrêt en proposant : un accompagnement gratuit et personnalisé avec un professionnel de santé, des ateliers (sophrologie, yoga...) pour travailler sur la gestion des émotions, des animations régulières (stands, événements, participation au **Mois sans tabac**⁽⁵⁾, à la Journée mondiale sans tabac) pour faire connaître les méfaits du tabac et les bénéfices de l'arrêt ; des ambassadeurs étudiants qui sillonnent le campus pour sensibiliser leurs pairs au respect du campus sans tabac et informer les fumeurs des aides à l'arrêt disponibles. Un guide est disponible⁽⁶⁾ en ligne pour tout établissement d'enseignement supérieur qui souhaiterait déployer ce dispositif.

1. Rivierez I. (2024) Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac. Tendances, OFDT, n°162, p. 1. [Disponible en ligne](#)

2. Rivierez I. (2024) Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac. Tendances, OFDT, n°162, p. 5. [Disponible en ligne](#)

3. Rivierez I. (2024) Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac. Tendances, OFDT, n°162, p. 5. [Disponible en ligne](#)

4. Campus sans tabac : une initiative pour protéger la santé des jeunes. (s.d.). [enseignementsup-recherche.gouv.fr](#).

5. [Site Mois Sans Tabac | participez au grand défi de l'arrêt du tabac](#)

6. [Campus sans tabac – EHESP](#)

Le tabagisme touchant plus particulièrement les personnes ayant un niveau de diplôme plus faible, il semblerait important de penser ce type de dispositif en lycées, en missions locales ou au sein des centres de formation des apprentis.

L'entreprise : partie prenante de la lutte contre le tabac

Les espaces et organisations professionnelles ont également leur part à jouer dans la lutte contre le tabagisme. En effet, il a été constaté que **“les milieux professionnels où la pause cigarette joue un rôle important au sein du collectif de travail freinent l'arrêt du tabac”⁽¹⁾**. Pour beaucoup de salariés, cet espace collectif est un moyen de lutter contre le stress, de créer du lien social ou de faire des pauses pendant la journée.

L'expérience de l'entreprise Safran Nacelles située à Colomiers (Haute-Garonne) à travers la mise en place du programme O₂, permet d'illustrer cette volonté et prise d'initiatives en faveur de l'accompagnement des salariés dans leur sevrage tabagique.

1. Rivierez I. (2024) Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac. Tendances, OFDT, n°162, p. 1. [Disponible en ligne](#)

Associés aux interventions traditionnelles (tabacologues), des réunions de groupes ont été organisées et des conseillers sportifs ont animé des séances dans une salle de sport aménagée pour l'occasion. Les salariés ont ainsi pu **remplacer leur pause cigarette par une activité physique collective**. Cinq mois après la mise en place du programme, 55 % des participants avaient arrêté de fumer⁽²⁾.

La proposition d'actions organisées sur le lieu de travail facilite l'accès aux accompagnements et encourage la solidarité entre les salariés s'engageant dans une démarche de sevrage. Les pauses cigarettes sont ainsi réorientées vers des moments sportifs, de détente (installation de jeux type baby foot) ou de culture (abonnement à des journaux et magazines) permettant le maintien du lien social, la sensation de se détendre et de gérer le stress lié aux exigences professionnelles.

A ce jour, ce type de projet est développé dans certaines grandes entreprises, mais gagnerait à se généraliser afin de toucher le plus grand nombre de salariés.

2. [Reportage] Cette entreprise aide ses salariés à se passer du tabac - Le Journal Toulousain. (2017, 1 juin). [Disponible en ligne](#)

2. Adapter le système de santé et aménager le territoire

L'individu qui souhaite arrêter de fumer s'inscrit d'une part, comme nous avons pu le voir, dans un environnement proche qui influence sa consommation et ses décisions, d'autre part, dans un environnement plus large qui a également toute son importance.



Ainsi le système de santé et l'aménagement du territoire à travers les politiques locales sont autant de domaines qui doivent être considérés comme des leviers importants dans le parcours de sevrage tabagique.

Des approches sanitaires adaptées aux spécificités des publics les plus vulnérables

L'étude de l'OFDT a mis en évidence que **“les femmes enceintes ou jeunes mères fumeuses se sentent stigmatisées par les professionnels de santé et par leur entourage, ce qui les incite à dissimuler leur tabagisme”⁽¹⁾**.

En Nouvelle-Aquitaine, l'Agence Régionale de Santé constatait parallèlement en janvier 2024, que le taux régional de femmes enceintes qui fumaient au cours de leur 3^e trimestre de grossesse était très élevé (20,3 % contre 17,8 % en France).

1. Rivierez I. (2024) Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac. Tendances, OFDT, n°162, 8p. [Disponible en ligne](#)

Dans l'idée d'adapter le système de soin à une problématique locale, l'ARS a donc fait le choix de soutenir le projet **5A-QUIT-N**, porté par le CHU de Bordeaux, visant à **mieux accompagner les femmes enceintes dans leur arrêt du tabac**.

Ce projet a pour but de faire monter en compétences les professionnels de santé effectuant des suivis de grossesse et les professionnels d'addictologie/tabacologie par la formation et la constitution d'outils d'aide à la pratique. L'objectif étant que ces professionnels proposent ensuite systématiquement un accompagnement aux femmes enceintes⁽¹⁾.

«L'étude pilote menée sur le territoire d'Arcachon, mobilisant les acteurs de la périnatalité a permis d'observer une diminution d'environ un quart de femmes fumeuses à l'accouchement (baisse de 21 à 15 %)⁽¹⁾».

Ces résultats nous enseignent que l'accompagnement au sevrage gagne à être intégré au parcours de soin et nécessite la sensibilisation et l'adoption d'une posture bienveillante et pro-active des professionnels de santé.

1. [INFO] Le ministère de la santé lance son nouveau programme de lutte contre le tabac 2023-2027. (2024, 9 janvier), ARS Nouvelle Aquitaine. [Disponible en ligne](#)

Des mesures prises à l'échelle du territoire

La déclinaison à l'échelle locale d'une politique spécifique de lutte contre le tabagisme est également favorable pour réduire la consommation de tabac.

Les municipalités peuvent, par exemple, décider de créer des environnements propices à la prévention des conduites addictives et au sevrage tabagique comme le font certaines villes de la Région Grand Est (Joinville, Nancy et Thionville) depuis 2020 en déployant le dispositif **Ville libre sans tabac**.

Il s'articule autour du développement d'espaces publics sans tabac, d'opérations de sensibilisation et de prévention, d'aide à l'arrêt des fumeurs mais également du contrôle de l'application de la législation sur le tabac avec la vérification du respect des interdictions protecteurs (interdiction de la vente aux mineurs, de fumer dans les lieux publics, de faire de la publicité pour les produits du tabac et de la nicotine...). Ce projet constitue un réel parti-pris de la municipalité et *"bénéficie d'un soutien massif des habitants des villes concernées⁽²⁾"*.

2. webstudios. (s.d.). Contexte - VILLE LIBRE SANS TABAC. <https://villelibresanstabac.cnct.fr/>. [Disponible en ligne](#)

3. Inscrire l'accompagnement au sevrage tabagique dans un contexte global (cadre législatif et politique, contexte économique...)

Des décisions politiques donnant les grandes orientations

En France, la lutte contre le tabac s'inscrit plus largement dans un contexte global, encadré par un ensemble de mesures nationales. Parmi elles, le **Programme national de lutte contre le tabac 2023-2027⁽¹⁾** promeut l'accompagnement des individus fumeurs et la prise en compte des environnements, en apportant une attention particulière aux jeunes et aux plus précaires.

Ainsi, la législation concernant l'industrie et la commercialisation du tabac évolue. **Le prix du tabac a été à nouveau revu à la hausse** au 1^{er} janvier 2025 et les **produits de vapotage à usage unique** (considérés comme incitatifs au tabagisme auprès des plus jeunes) **sont interdits à la vente** depuis le 26 février 2025.

1. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_plan_lutte_tabac.pdf

En 2026, de nouveaux cadrages devraient être réalisés autour de la réduction du taux de nicotine autorisé dans les produits du tabac et du vapotage et concernant la limitation stricte des arômes dans les produits de vapotage (arômes au goût de bonbon ou barbe à papa...).

Cette volonté nationale d'agir également sur les environnements s'illustre à travers le décret du 27 juin 2025 qui étend désormais **les lieux sans tabac à plusieurs espaces supplémentaires** sur les heures ou périodes d'ouverture : parcs et jardins publics, plages bordant des eaux de baignade, abribus et zones couvertes d'attente des voyageurs, abords des établissements scolaires et autres lieux destinés à l'accueil, à la formation ou à l'hébergement de mineurs ; espaces ouverts et abords des bibliothèques, piscines, stades et installations sportives.

L'objectif annoncé est de **“réduire l'exposition involontaire au tabac, de protéger les enfants et adolescents, et de créer un environnement favorable au sevrage tabagique⁽¹⁾”**.

Des campagnes “repères” s'appuyant sur des dynamiques collectives

Ce mois de novembre sera la 10^e Édition du **Mois sans Tabac**. Cette campagne nationale, déployée au niveau régional par la Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine (**COREADD**) est conçue sous la forme d'un **défi collectif** et invite les fumeurs à arrêter de fumer durant les 30 jours de novembre.

1. Espaces sans tabac : ressources pour les collectivités territoriales et établissements recevant du public. (2025, 17 juillet), ARS Auvergne-Rhône-Alpes. [Disponible en ligne](#)

Grâce à la médiatisation de cet événement, aux moyens mis à disposition à l'échelle nationale (formation gratuite de professionnels, obtention de kits, d'affiches, etc.), l'action est reprise par nombre d'acteurs du territoire (associations, services de soin, entreprises, établissements d'enseignement, etc.) et incite à s'engager collectivement.

Porté par le groupe, tout en pouvant être accompagné plus individuellement, il est alors plus motivant et encourageant de relever le défi. Il a également été prouvé que maintenir l'arrêt du tabac durant tout un mois multiplie par cinq la probabilité de parvenir à un résultat définitif⁽²⁾.

2. Morghad, A. (2025, 25 juin). Mois sans tabac 2025 : préparez-vous ! Fédération Addiction. [Disponible en ligne](#)

Conclusion

Dénormaliser le tabagisme sans stigmatiser les individus

L'accompagnement des fumeurs dans le développement de leurs compétences psychosociales permet de mettre à profit de nouvelles ressources personnelles dans un objectif de sevrage tabagique.

En complémentarité, toute personne fumeuse s'inscrit à la fois dans un contexte proche, local, mais également plus global, national et est influencée par l'ensemble de ces environnements.

Les personnes les moins dotées d'un point de vue socio-économique (ouvrières, sans diplôme ou sans emploi), sont les plus touchées par le tabagisme : *“déjà stigmatisées du fait de leur situation sociale, elles encourraient même le risque d'une double-stigmatisation: en tant que personnes défavorisées et en tant que fumeurs⁽¹⁾”*.

La volonté de dénormaliser le tabac a prouvé son efficacité, mais elle doit cependant être réfléchie dans sa mise en acte pour ne pas amener à une stigmatisation des populations consommatrices de tabac⁽²⁾: *“la dévalorisation d'un comportement (dénormalisation) peut*

s'accompagner de la dévalorisation des personnes qui adoptent ce comportement (stigmatisation)⁽³⁾”.

Ainsi, qu'elle soit pensée à l'échelle d'un établissement, d'une commune ou d'un pays, toute campagne de prévention doit être construite de manière à ce qu'elle soit vécue positivement par chacun et n'engendre pas un renforcement des comportements, de la honte, de la culpabilité ou un affaiblissement de l'estime de soi.

Pour y parvenir, l'implication du public ciblé apparaît pertinente car elle permet d'accéder à ses représentations, attentes et besoins et ainsi construire une campagne adaptée qui soit la plus efficace possible⁽⁴⁾.

3. Stigmatisation et santé publique : le côté obscur des interventions anti-tabac Par Sébastien Saetta, Joëlle Kivits, Katherine Frohlich et Laetitia Minary, p 474. [Disponible en ligne](#)

4. Dénormalisation du tabac et de son industrie par la société civile : mise en œuvre et évaluation de la campagne « Pouvoir de vivre » par l'ACT – Alliance contre le tabac, Par Ellen de Guiran, Loïc Josseran et Marion Catellin, Pages 51 à 60. [Disponible en ligne](#).

1. Stigmatisation et santé publique : le côté obscur des interventions anti-tabac par Sébastien Saetta, Joëlle Kivits, Katherine Frohlich et Laetitia Minary, p. 475. [Disponible en ligne](#)

2. Constance, J., & Peretti-Watel, P. (2010). La cigarette du pauvre. *Ethnologie française*, 40(3), p 535-542. [Disponible en ligne](#)

Références

Pasquereau A., Guignard R., Andler R., Le Nézet O., Spilka S., Obradovic I., Airagnes G., Beck F., Nguyen-Thanh V. **Prévalence du tabagisme en France hexagonale en 2023 parmi les 18-75 ans, résultats de l'édition 2023 de l'enquête EROPP de l'OFDT.** Le point sur, novembre 2024. Saint-Maurice : Santé publique France, 7 p.
Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/674822/4476802?version=3>

Tabagisme: usage, envie d'arrêter et tentatives d'arrêt.
In Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024. Saint-Maurice: Santé publique France; 2025: 9 p.
Disponible sur : <http://www.santepubliquefrance.fr>

Rivierez I. (2024) **Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac.** Tendances, OFDT, n° 162, 8 p
Disponible sur : https://www.ofdt.fr/sites/ofdt/files/2024-05/ofdt_tend162.pdf

Campus sans tabac – EHESP. (s.d.).
Disponible sur : <https://campus-sans-tabac.ehesp.fr/>

Campus sans tabac : une initiative pour protéger la santé des jeunes. (s.d.). enseignementsup-recherche.gouv.fr.
Disponible sur : <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/campus-sans-tabac-une-initiative-pour-protger-la-sante-des-jeunes-96198>

Constance, J., & Peretti-Watel, P. (2010). **La cigarette du pauvre : Ethnologie française, Vol. 40(3), 535-542.**
Disponible sur : <https://doi.org/10.3917/ethn.103.0535>

DICOM_Raphaelle.B & DICOM_Raphaelle.B. (s.d.). **Un nouveau Programme national de lutte contre le tabac 2023-2027.** Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées.
Disponible sur : <https://sante.gouv.fr/actualites-presse/actualites-du-ministere/article/un-nouveau-programme-national-de-lutte-contre-le-tabac-2023-2027>

Espaces sans tabac : ressources pour les collectivités territoriales et établissements recevant du public. (2025, 17 juillet).
Disponible sur : <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/espaces-sans-tabac-ressources-pour-les-collectivites-territoriales-et-etablissements-recevant-du>

Guiran, E. de, Josseran, L., & Catellin, M. (2023). **Dénormalisation du tabac et de son industrie par la société civile : mise en œuvre et évaluation de la campagne « Pouvoir de vivre » par l'ACT – Alliance contre le tabac.** Santé Publique, 35(5), 51-60.
Disponible sur : <https://doi.org/10.3917/spub.235.0051>

[INFO] **Le ministère de la santé lance son nouveau programme de lutte contre le tabac 2023-2027. (2024, 9 janvier).**
Disponible sur : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/info-le-ministere-de-la-sante-lance-son-nouveau-programme-de-lutte-contre-le-tabac-2023-2027>

Morghad, A. (2025, 25 juin). **Mois sans tabac 2025 : préparez-vous !** Fédération Addiction.
Disponible sur : <https://www.federationaddiction.fr/actualites/substances/tabac/mois-sans-tabac-2025-preparez-vous/>

Présentation des premiers résultats du projet de recherche sur le sevrage tabagique des femmes enceintes. (s.d.). **Présentation des premiers résultats du projet de recherche sur le sevrage tabagique des femmes enceintes.**
Disponible sur : <https://www.chu-bordeaux.fr/Espace-m%C3%A9dia/Actualit%C3%A9s/Actualit%C3%A9s-2021/Pr%C3%A9sentation-des-premiers-r%C3%A9sultats-du-projet-de-recherche-sur-le-sevrage-tabagique-des-femmes-enceintes-%225A-QUIT-N%22/>

[Reportage] **Cette entreprise aide ses salariés à se passer du tabac – Le Journal Toulousain. (2017, 1 juin).**
Disponible sur : <https://www.lejournaltoulousain.fr/societe/reportage-safran-aide-salaries-se-passer-tabac-51364/>

Saetta, S., Kivits, J., Frohlich, K., & Minary, L. (2020). **Stigmatisation et santé publique : le côté obscur des interventions anti-tabac.** Santé Publique, 32(5), 473-478.
Disponible sur : <https://doi.org/10.3917/spub.205.0473>

Site Mois Sans Tabac | participez au grand défi de l'arrêt du tabac. (s.d.).
Disponible sur : <http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

Webstudios. (s.d.). Contexte – **VILLE LIBRE SANS TABAC.**
<https://villelibresanstabac.cnct.fr/>.
Disponible sur : <https://villelibresanstabac.cnct.fr/contexte/>



Contacts

Siège

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine
✉ 6 quai de Paludate – 33800 Bordeaux
☎ 05 56 33 34 10

www.promotion-sante-na.org

Directeur de publication
Vincent Van Lacken

Rédaction
Mélanie Robin
Estelle Laurent

Conception graphique
Isabelle Demeurie