

L'ARRÊT DU TABAC, UNE PRIORITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE GRANDE PRÉCARITÉ ?



Pourquoi et comment accompagner des personnes en situation de grande précarité vers l'arrêt du tabac ?
Comment se sentir légitime et être outillé·e pour inciter, intervenir et aider ?

EXPLICATION !

☛ La cigarette comme soutien aux conditions de vie

J'en ai
besoin !

- La cigarette, un véritable soutien au quotidien : pour répondre au stress, tromper l'ennui, la solitude, l'inaction, la faim, etc. Il s'agit parfois aussi de **l'un des seuls « plaisirs » que ces personnes s'accordent.**
- La cigarette a une fonction socialisante et conviviale (se retrouver autour d'une cigarette, que l'on donne, prête ou reçoit).

☛ Une altération de la perception du temps avec une difficulté accrue à se projeter vers l'arrêt

- Une « faible disposition » à adopter des comportements de santé « protecteurs » comme le fait d'arrêter de fumer.
- Une tendance à idéaliser, ruminer ou occulter le passé tandis que **la focalisation se fait davantage sur la survie au quotidien et sur les plaisirs de l'instant.**
- Un futur qui demeure incertain, très peu envisagé et difficile à penser.

Priorité au
quotidien !

☛ Des effets négatifs liés à l'arrêt qui priment sur les bienfaits

Pourquoi
arrêter ?

- L'augmentation du stress et la prise de poids surtout sont plus considérés que les bénéfices.
- **L'accès plus difficile et une sensibilité moindre aux campagnes de prévention du tabac** sont liés à un environnement quotidien qui tend à banaliser la présence du tabac.
- L'accès aux soins et l'accompagnement dans la durée sont également plus difficiles.



Pour en savoir plus, consulter la [fiche Mémo n°12 Tabagisme chez les personnes en situation de précarité](#)

MAIS ALORS, COMMENT PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER CES PUBLICS ?



LES ASSOCIATIONS CARITATIVES, UN ACTEUR CLÉ !

Souvent en contact direct avec des publics vulnérables et en situation de grande précarité, elles peuvent jouer un rôle important dans la prévention du tabagisme et l'aide à l'arrêt. **Elles peuvent mettre en œuvre plusieurs approches pour inciter leur public fumeur à initier une démarche d'arrêt.**

On vous emmène au sein de l'Association « La Main sur le cœur », qui déploie des actions de sensibilisation et d'aide à l'arrêt du tabac. Focus sur l'accompagnement de Georges et les professionnels qui le soutiennent dans sa démarche d'arrêt.

Une sensibilisation adaptée

- **Des campagnes d'information** : simples, visuelles, sans jugement, adaptées au niveau de compréhension de chacun.
- **Des témoignages** d'anciens fumeurs qui partagent leurs savoirs expérimentiels.



Un présentoir avec de la documentation illustrée et facile à lire et à comprendre.



*Fabienne, ex-fumeuse, participe aux **rencontres « sans filtre »** de l'association et raconte les difficultés qu'elle a rencontrées... mais aussi le sentiment de liberté ressenti depuis son arrêt.*



Un accompagnement personnalisé

- **Écoute active** : Offrir un espace bienveillant pour parler des motivations et freins à l'arrêt.
- **Suivi individuel** : Mettre en place un suivi par un référent ou un bénévole formé.

À « La main sur le cœur », Georges sait que **tous les lundis, un bénévole tient une permanence dans la salle de convivialité**, pour parler du tabac. Il est même possible de prendre rendez-vous un autre jour de la semaine.

Ça y est ! Georges s'engage dans une démarche d'arrêt. **C'est madame Tine, infirmière tabacologue au CSAPA, qui l'accompagnera.**

Un accès facilité aux aides

- **Distribution gratuite ou subventionnée de substituts nicotiniques** : patchs, gommes
- **Mise en relation avec des professionnels de santé** : tabacologues, médecins, psychologues.

Georges a testé les gommes mais c'est compliqué. Il en discutera avec Mme Tine et essaiera sans doute les patchs la prochaine fois.

S'arrêter de fumer, ce n'est pas facile ! Mme Tine a proposé à Georges un **rendez-vous gratuit avec un psychologue**. L'association dispose d'une **liste de professionnels de santé avec qui elle travaille** pour mieux accompagner les fumeurs.

Un accompagnement vers une réduction des risques

- **Informersur les risques et alternatives moins nocives** : vape, réduction progressive du nombre de cigarettes fumées par jour...

Et si arrêter de fumer n'était pas pour tout de suite... et si on essayait de limiter « les dégâts » avec des **alternatives moins nocives**, comme la vape ou **une diminution progressive de cigarettes par jour** ? C'est ce que Mme Tine a expliqué à Georges, face à ses hésitations.

La formation des intervenants

- **Former les bénévoles et salariés au repérage et à l'accompagnement des fumeurs** : sensibilisation au tabagisme, techniques de motivation, communication bienveillante...

À l'occasion du Mois sans tabac, « La main sur le cœur » a fait appel à Tab'agir pour sensibiliser les salariés et les bénévoles à la question du tabac. **L'accompagnement à l'arrêt devient un projet d'équipe !**

La création d'un environnement propice

- **Limiter le tabagisme dans les lieux d'accueil tout en respectant les usagers** : créer des zones fumeurs claires, afficher des messages motivants
- **Valoriser les progrès** : féliciter même les petites étapes (ex. : réduction de la consommation).

Avant, non-fumeurs et fumeurs avaient du mal à cohabiter. Maintenant, tout le monde sait que la partie la plus proche de la cour est une **zone non-fumeurs**. C'est indiqué sur une pancarte. Il y a même un petit **message encourageant à l'arrêt du tabac, qui change tous les mois**.

Kevin, l'assistant social qui anime le groupe de parole, **n'oublie jamais de féliciter chacun des participants pour leurs progrès**. Il y a même une remise de médailles pour ceux qui ont brillamment relevé les mini-défis organisés par l'association.

EN RÉSUMÉ



Les associations caritatives peuvent aider à lutter contre le tabagisme non pas en culpabilisant, mais en **accompagnant avec bienveillance, en facilitant l'accès aux aides, et en s'adaptant aux réalités de leur public**. L'objectif vise à **réduire les inégalités sociales de santé** en donnant les mêmes chances à tous d'accès au sevrage.

Un acteur clé de la réduction des inégalités de santé !

Sources

- Buonomo Stéphanie, Rasson Caroline, Renard Claude, et al. *Tabac et précarité. Et si nous étions tous concernés...* Bruxelles : FARES asbl, Observatoire de la santé du Hainaut, Sept asbl, 2010, 23 p.
- Constance Jean, Peretti-Wattel Patrick. *La cigarette du pauvre*. Ethnologie française 2010 ; 40(3) : 535-542.
- Delile Jean-Michel. *Tabac et précarité : l'enjeu central de l'accès aux soins*. Santé publique 2023 ; 35(5) : 69-80.
- Guignard Romain, Nguyen-Thanh Viêt, Delmer Olivier, Lenormand Marie-Camille, Blanchoz Jean-Marie, Arwidson Pierre. *Interventions pour l'arrêt du tabac chez les fumeurs de faible niveau socio-économique : synthèse de la littérature*. Santé publique 2018 ; 30(1) : pp. 45-60.
- *Tabac et précarité : intervenir dans les Centres d'Hébergement*. Paris : FNARS, 2021, 110 p.