

Journée Mondiale sans Tabac – 31 mai 2020

Concours photos : « Ce qui m'aide à vivre sans tabac c'est ... »

Ce 31 mai, à l'occasion de la Journée Mondiale sans Tabac, les membres du Plan Wallon Sans Tabac¹, aux côtés de l'Agence Wallonne pour une Qualité de Vie (AVIQ) et de l'Organisation Mondiale de la santé (OMS) souhaitent rappeler l'importance de protéger les jeunes du tabagisme et des manipulations de l'industrie du tabac et invite ceux qui le désirent à « Faire de chaque jour, un jour sans tabac ». A cet effet, un défi est lancé à chacun : participer à un concours photos en illustrant « ce qui aide à vivre sans tabac ».

Selon l'enquête de Sciensano², en 2018 en Belgique, on compte encore 19 % de fumeurs et ils sont 15% parmi les jeunes de 15 à 24 ans dont 11% de fumeurs quotidiens. La plupart des usagers de la cigarette électronique l'utilisent pour diminuer ou arrêter leur consommation de tabac (64%) ou en perspective d'une réduction des risques (27,5%).³ Durant le confinement COVID19, l'enquête menée par le Service d'Etudes et de Prévention du tabagisme (SEPT) montre que 36,6% de fumeurs ont augmenté leur consommation tandis que 16,4% l'ont diminuée et 15,1% l'ont arrêtée. Seul 1,5% a repris un tabagisme quotidien. Cette tendance est confirmée par l'enquête de Sciensano.

Nous savons tous que fumer a des conséquences nocives sur la santé respiratoire et cardiovasculaire, ce qui augmente le risque de complications lors d'une infection au COVID19. L'effet protecteur de la nicotine n'est pas démontré. L'arrêt du tabac est donc toujours conseillé.

En cette période de (dé)confinement, souvent associée à l'angoisse, au stress, à la limitation des libertés individuelles, nous souhaitons mettre chacun(e) au défi d'exprimer et de partager de façon positive ce qui contribue à vivre sans tabac, à réduire sa consommation ou à arrêter de fumer.

Ce concours organisé via les réseaux sociaux démarre dès ce 28 mai 15h pour se clôturer le 31 mai 2020 à minuit.

Un jury sélectionnera la photo la plus originale parmi les cinq photos les plus « likées ». Des prix attractifs sont prévus comme alternatives à la consommation de tabac : un vélo électrique pliable, un bon cadeau « culture/musique », une box « repas équilibrés bio », une escapade d'un jour en famille dans un parc animalier wallon ou encore une box « relaxation ».

Tout au long de cette action, chaque jour de multiples informations seront postées afin d'illustrer les aides disponibles pour épauler ceux et celles qui le désirent à réduire voire à arrêter leur consommation de tabac. Rappelons ainsi la disponibilité de tabacologues de Tabacstop (au numéro gratuit 0800 111 00), des médecins aux côtés des pharmaciens et également des tabacologues en vue de proposer leurs conseils et soutien en consultation.

Rendez-vous sur [Facebook](#) et/ou [Instagram](#) "Journée mondiale sans tabac" et avec le hashtag #SANSTABAC2020

Plus d'informations pour parler de l'action et du soutien à la réduction de sa consommation ou à l'arrêt tabagique ? Contacts (au choix) :

- **Agence Wallonne pour une Qualité de Vie (AVIQ)** : Matthieu HENROTEAUX, 0470/226072, presse@aviq.be
- **Centre Alfa** : Dominique Bietheres, 04/230903
- **Fondation contre le Cancer (FCC)** : Ludivine Teller, 0476/974707
- **Fonds des Affections Respiratoires (FARES)** : Bérengère Janssen, 02/5181869 ou Hélène Poortman, 02/5181867
- **Service d'Etude et de Prévention du tabagisme (SEPT)** : Céline Coorman, 0496/719414
- **Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG)** : Thierry Van der Schueren, 0495/155131

¹ Les membres du Plan Wallon sans Tabac sont : le Fonds des Affections Respiratoires (FARES), la Fédération des Maisons Médicales de Wallonie (FMM), la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), le Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme asbl (SEPT), l'Association des Unions de Pharmaciens (AUP), l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH), la Fondation contre le Cancer (FCC - Tabacstop), le Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut Bordet, Rélia et Alfa en tant que représentants de la Fédito wallonne, la Société de Médecine Dentaire (SMD) et la Province de Namur.

² Enquête de santé, Belgique, Sciensano, 2018 – www.enquetesante.be