

TABAGISME CHEZ LES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ : DES PISTES VERS LA SORTIE

De qui parle-t-on ?



« La notion de **précarité** est indissolublement liée à celle d'**insécurité**. Chacune des insécurités qui peuvent affecter les individus correspond à différents processus de fragilisation ou de précarisation : précarisation de l'**emploi et du travail**, érosion des **solidarités familiales**, conséquences des carences de **qualification et de formation initiale**, fragilisations dues à la **maladie ou à la faible santé**. »¹

➡ Dans les études, les indicateurs se rapportent généralement au **niveau de diplôme**, à la **situation professionnelle**, à la **moyenne des revenus**. Ils peuvent également s'intéresser à la **situation financière perçue**.²

➡ Nous parlons donc de travailleurs pauvres, personnes à la rue, familles monoparentales, ouvriers agricoles, personnes en réinsertion, migrants etc.

Or les personnes en situation de **précarité ont autant envie d'arrêter que les autres !**²

En France en 2022...³

24,5 %
de la population totale (18-75 ans) fume quotidiennement

Mais chez les personnes :
au diplôme inférieur au bac... **30,8 %**
aux revenus les plus faibles... **33,6 %**
au chômage... **42,3 %**

Quels sont les freins à l'arrêt ?



De récentes enquêtes qualitatives⁷⁸⁹ menées auprès de personnes concernées par le tabac et la précarité mettent en avant des problématiques qui, si elles ne leur sont pas spécifiques, semblent agir particulièrement chez elles comme des freins à l'arrêt.

Difficultés de la vie

« Je ne pourrais pas supporter un nouvel échec »
« Quand tu es bien stressée, une clope ça calme »
« C'est notre dernier plaisir »

Lien affectif avec un milieu protabagique

« Mon père fumait des Gauloises, j'aime bien l'odeur »
« La cigarette, c'est ma meilleure amie depuis que j'ai 12 ans »

Isolement, manque de soutien

« Je ne vois pas à qui je pourrais demander de l'aide, vous savez la famille c'est compliqué... »

Rôle dans la sociabilité

« Quand je n'en ai plus je lui en taxe, et vice-versa, c'est bien on peut compter l'un sur l'autre »

"Myopie temporelle", priorisation en faveur du quotidien

« On va déjà essayer de finir le mois, alors vous savez, un cancer dans 20 ou 30 ans... »

Vulnérabilités croisées (alcool, troubles psychiatriques)

« Impossible de prendre l'apéro sans fumer »
« Le gynéco m'a dit : "Pour vous, 5 ou 6 par jour ça va" »

Défiance envers les institutions, lassitudes des messages sanitaires

« C'est liberticide »
« Si vraiment c'est mortel, qu'ils interdisent la vente ! »

Quelques pistes d'action à explorer



Le comportement adopté à un moment donné est le **résultat de plusieurs types de motivations**, allant des impulsions régies par des **désirs ou des émotions**, jusqu'à des plans personnels fondés sur la **rationalité** et une profonde réflexion.⁴ Il importe donc d'agir à **plusieurs niveaux**, de manière globale et positive.

→ **La pair-aidance** : favoriser l'intervention de personnes dans lesquelles le public peut se reconnaître, ayant eu un parcours similaire.

Ex. développer les groupes de soutien (en présentiel ou à distance)

→ **« Aller-vers »** : déployer ses actions au cœur même des lieux fréquentés par les personnes précaires (CAF, centres sociaux, France travail, maisons de santé, associations locales, etc.).

Ex. [action à l'épicerie sociale Palente de Besançon en 2021](#)

→ **Adopter une démarche proactive** dans l'accompagnement : orienter vers des dispositifs basés sur le rappel par un professionnel, avec éventuellement des relances.

Ex. ligne Tabac info service

→ **Lever les freins financiers** : éclairer sur la gratuité des traitements nicotiques de substitution (TNS) par ordonnance et de nombreux services d'aide à l'arrêt.

Ex. consultations gratuites de psychologues ou diététiciens via l'association Tab'agir.

→ **Créer un environnement favorable** : coconstruire un projet avec les personnes concernées pour accompagner le changement (de règles, d'habitudes, etc.).

Ex. [Projet Tapreosi](#) mené par la Fédération Addiction et la Fédération des acteurs de la solidarité

→ **Tirer profit de l'impact des médias** pour créer une dynamique inclusive : utiliser massivement l'affichage et la mise à disposition de brochures, tout en ciblant les médias populaires.

Ex. *La France a un incroyable talent* - campagne Mois sans tabac 2023, articles dans la presse quotidienne régionale

ZOOM SUR... TRAVAIL ET TABAGISME



- Une vie professionnelle instable et les périodes de chômage sont favorables à une "carrière tabagique" et des freins à l'arrêt
- Dans les postes les moins favorisés (horaires atypiques, travail à la chaîne), la pause cigarette rythme la journée et est souvent le seul moment de sociabilité avec les collègues

→ Créer d'autres habitudes de sociabilité (petite marche, jeu rapide), et faire équipe, par exemple pour un défi Mois sans tabac !

ZOOM SUR... « ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE » - Santé publique France, 2022

Cette campagne a été créée spécialement en direction des fumeurs les plus fragiles socio-économiquement. Elle est basée sur des témoignages réels (y compris en milieu professionnel), et vise à déconstruire les peurs liées à l'arrêt du tabac, tout en rappelant la diversité des solutions possibles.

Elle se décline en [vidéos](#) et en [affiches](#)





Les compétences psychosociales (CPS)

Les CPS sont « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». ⁵ (OMS, 1994).

Ces compétences sont de trois ordres : **émotionnel, cognitif, social.**

Travailler au renforcement des CPS contribue à l'amélioration du bien-être et de la santé mentale et à la réduction des problèmes de santé et inégalités sociales.

Pour en [savoir plus](#)

Estime de soi
Auto-efficacité
Bien-être
Confiance
Auto-évaluation positive



Comportements à risque
Violence



La posture professionnelle

En promotion de la santé, les professionnels (tous secteurs confondus) doivent adopter une posture incluant le respect, l'intégrité, l'empathie, la transparence, l'écoute, l'authenticité, le non-jugement.

Dès lors, il s'agit de **questionner ses représentations.**

Ex. Le prix du tabac est-il le seul levier ? Quelle place a ce sujet dans toutes les problématiques rencontrées par la personne (logement, emploi, vie familiale...) ?

Le cas échéant, il importe également de **ne pas nier que l'on est soi-même fumeur** (cela peut au contraire permettre de déstigmatiser la personne en montrant que toutes les catégories socioprofessionnelles sont concernées par le tabagisme). En revanche, une certaine **exemplarité** est nécessaire, en évitant de fumer devant les personnes (encore moins avec elles). ⁷

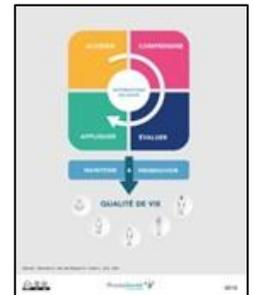
La littératie en santé

Ce sont « les connaissances, la motivation et les compétences permettant d'**accéder, comprendre, évaluer et appliquer de l'information dans le domaine de la santé** pour ensuite se forger un jugement et prendre une décision en termes de soins de santé, de prévention et de promotion de la santé, dans le but de **maintenir et promouvoir sa qualité de vie** tout au long de son existence ». ⁶

Travailler sur la littératie en santé implique non seulement les aptitudes individuelles des personnes **mais aussi** la capacité de l'environnement (institutionnel, médical, etc.) à se rendre accessible.

Ex. communiquer avec un langage simple et courant, être dans une posture favorable à la compréhension (faire répéter), etc.

Pour en [savoir plus](#)



En bonus...

Pour en savoir plus sur l'**entretien motivationnel**, rendez-vous sur la [Fiche mémo Tabac n° 6](#) !

Sources

¹ La progression de la précarité en France et ses effets sur la santé. Paris : Haut comité de la santé publique, 1998, 349 p.. En ligne :

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hc001043.pdf>

² Guignard Romain, Soullier Noémie, Pasquereau Anne, Andler Raphaël, Beck François, Nguyen-Thanh Viêt. Facteurs associés à l'envie d'arrêter de fumer et aux tentatives d'arrêt chez les fumeurs : résultats du Baromètre de Santé publique France 2021. BEH 2023 ; 9-10 : pp. 159-165. En ligne : <https://urlr.me/9p1m3>

³ Pasquereau Anne, Andler Raphaël, Guignard Romain, Soullier Noémie, Beck François, Nguyen-Thanh Viêt. Prévalence du tabagisme et du vapotage en France métropolitaine en 2022 parmi les 18-75 ans. BEH 2023 ; 9-10 : pp. 152-158. En ligne : <https://urlr.me/RH2QK>

⁴ West Robert, West M. Anthony. Théorie PRIME : vers un modèle synthétique de la motivation et son application dans la compréhension des addictions. Alcoolologie et Addictologie 2008 ; 30(1) : pp. 37-45. En ligne : <https://sfalcoologie.fr/revue/>

⁵ Weisen Rhona Birell, Orley John, Evans Vivienne, Lee Jeff, Sprunger Ben, Pellaux daniel. Life skills education for children and adolescents in school. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Genève : OMS, 1994, 53 p. En ligne : <https://urlr.me/S27Gh>

⁶ Sorensen Kristine, Van den Broucke Stephan, Fullam James, et al. Health literacy and public health : A systematic review and integration of definitions and models. BioMed Central Public Health 2012 ; 12(80) : n.p. En ligne : <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>

⁷ Tabac et précarité : intervenir dans les centres d'hébergement. Paris : Fédération addiction ; Fédération des acteurs de la solidarité, 2021, 110 p. En ligne : <https://urlr.me/qMh5K>

⁸ Peretti-Watel Patrick. La cigarette du pauvre : enquête auprès des fumeurs en situation précaire. Rennes : Presses de l'EHESP, 2012, 138 p. (Recherche santé social)

⁹ Rivierez Isaora. Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac. Tendances 2024 ; 162 : 8 p. En ligne : https://www.ofdt.fr/sites/ofdt/files/2024-05/ofdt_tend162.pdf

Une campagne d'incitation à l'arrêt du tabac visant en particulier les fumeurs les plus fragiles sur le plan socio-économique [Page internet]. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. En ligne : <https://urlr.me/Tbf5VW>

Guignard Romain. Incitation et aide à l'arrêt du tabac des fumeurs de faible niveau socio-économique : état des lieux et pistes d'intervention. 14^e rencontre Tab'Actu, 12 octobre 2023, Nancy. Vandoeuvre-les-Nancy : Association des Acteurs Lorrains en Tabacologie, 2023. En ligne : <https://urlr.me/92HCz>

Corneloup Marie, Contant Émilie, Millot Isabelle, et al. Prévenir les addictions auprès des jeunes : référentiel d'intervention partagé. Dijon : ARS Bourgogne-Franche-Comté, Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2018, 62 p. (Rrapps Bourgogne-Franche-Comté). En ligne : <https://urlr.me/h2vNd>

La littératie en santé : d'un concept à la pratique. Guide d'animation. Bruxelles : Cultures & Santé, 2016, 83 p. En ligne : <https://urlr.me/fpnzF>