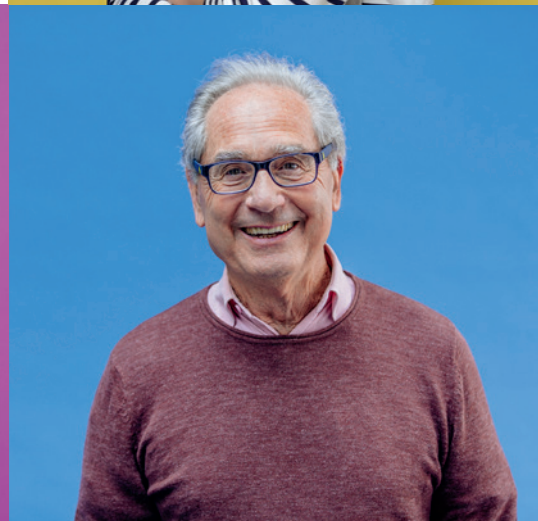




 **TABACSTOP**
0800 111 00
Arrêter, c'est possible!



| RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024

CONTENU

3 Qu'est-ce que Tabacstop ?

4 Faits marquants

6 Que fait Tabacstop ?

p.6 Permanence téléphonique

p.8 Accompagnement téléphonique à l'arrêt du tabac

p.12 Remboursement de substituts nicotiniques

p.14 Informations et conseils

p.15 Soutien et dialogue entre les personnes qui arrêtent

16 Témoignages d'anciens fumeurs

18 20 ans de Tabacstop

19 20 ans d'expertise dans l'arrêt du tabac

“

2024 a été une année spéciale pour Tabacstop, car notre service a fêté ses 20 ans. Vingt ans à écouter le récit des personnes qui appellent notre ligne d'aide pour arrêter de fumer, vingt ans à donner des conseils et à accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt.

L'événement anniversaire que nous avons organisé pour nos parties prenantes, tout comme les témoignages quotidiens de nos utilisateurs, nous montrent à quel point Tabacstop et ses services sont appréciés. Une belle reconnaissance ! Notre équipe s'efforce de rester sur la même voie de réussite.

Ester Cornelis

Oncopsychologue clinique, tabacologue
Team lead Tabacstop

QU'EST-CE QUE TABACSTOP ?

Nos services

Tabacstop est un service gratuit de la Fondation contre le Cancer, dédié à l'aide à l'arrêt du tabac et/ou du vapotage. Tabacstop propose :

- une écoute attentive via le numéro gratuit **0800 111 00** ;
- un accompagnement téléphonique à l'arrêt du tabac ;
- le remboursement des substituts nicotiniques sous certaines conditions ;
- des conseils et méthodes pour arrêter de fumer via **Tabacstop.be** ;
- des réponses aux questions via **conseil@tabacstop.be** ;
- un espace d'échange et de soutien via le groupe Facebook de Tabacstop.

Notre équipe

Au fil des années, Tabacstop a renforcé son équipe multidisciplinaire, comptant aujourd'hui 30 tabacologues répartis dans toute la Belgique. Nos tabacologues sont spécialisés dans l'accompagnement comportemental et le conseil sur les aides à l'arrêt du tabac. Ils fournissent des informations basées sur des preuves scientifiques, et peuvent orienter les fumeurs vers d'autres professionnels si nécessaire (médecin généraliste, tabacologue en face à face, cours collectif etc.).

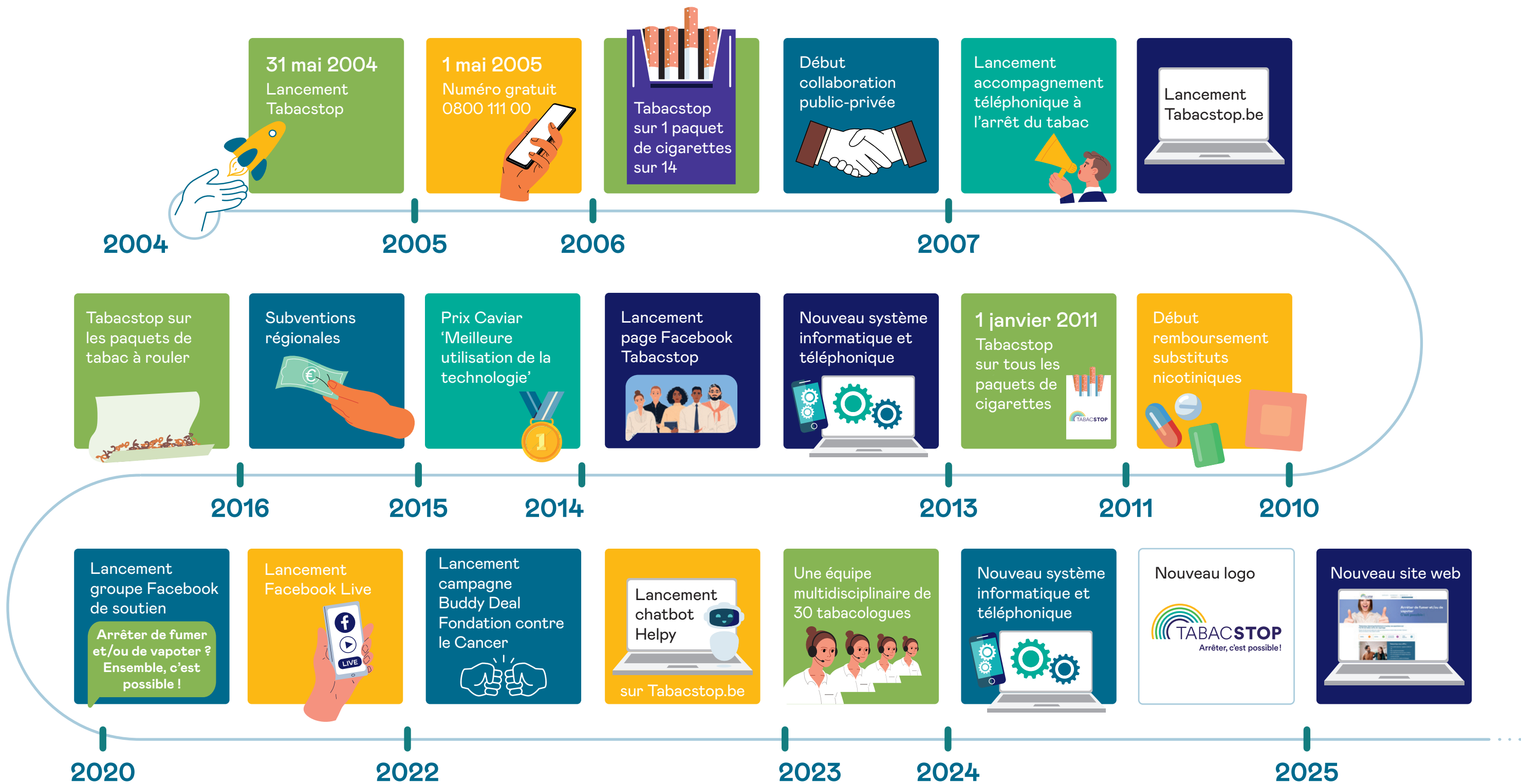
“

Notre équipe pluridisciplinaire nous permet d'apporter des conseils et un accompagnement adapté à chaque personne qui souhaite arrêter de fumer ou de vapoter. L'arrêt du tabac est après tout un processus influencé par de nombreux facteurs.

Anna Argento

Psychologue, alcoologue, tabacologue
Coordinatrice équipe FR Tabacstop

FAITS MARQUANTS

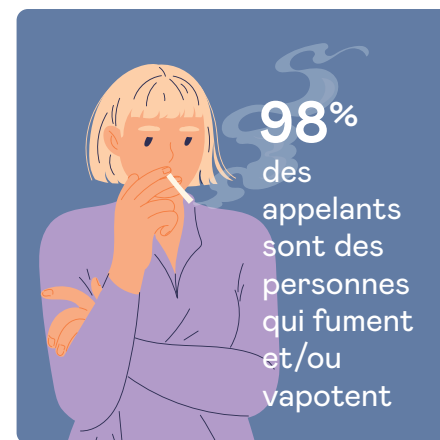
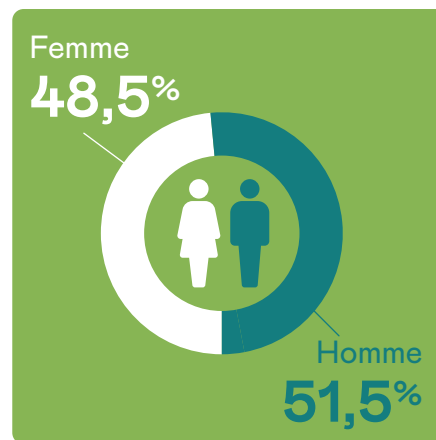
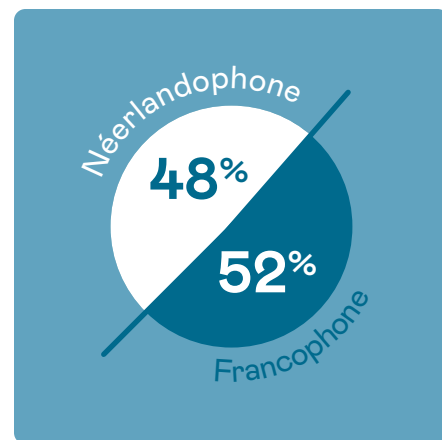


QUE FAIT TABACSTOP ?

Permanence téléphonique

Toute personne souhaitant arrêter de fumer et/ou de vapoter, ou ayant des questions à ce sujet, peut appeler gratuitement Tabacstop du lundi au vendredi entre 15h et 19h au 0800 111 00. Les tabacologues de Tabacstop fournissent des informations indépendantes et 'evidence-based', des conseils personnalisés et une oreille attentive et neutre.

Qui appelle ?



L'infographie reprend uniquement le nombre d'appelants identifiés.

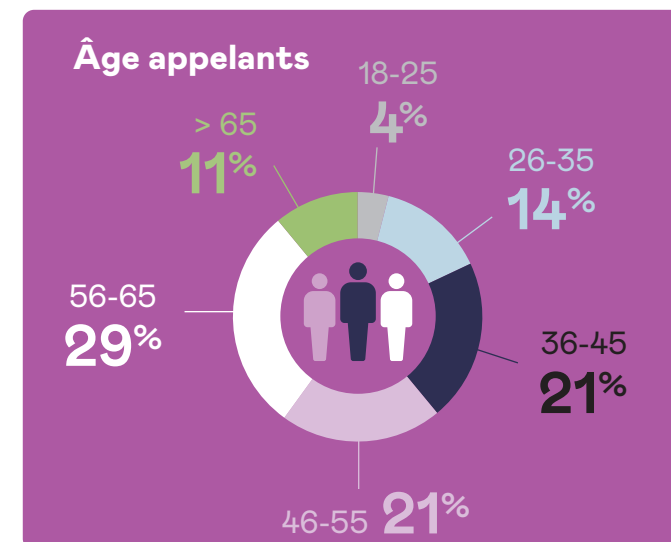
TOTAL 2024 : 8 921

appels < 2 min. : 27%
appels > 2 min. : 73%

Type de produit



Certaines personnes peuvent utiliser plusieurs produits. Les pourcentages indiquent la proportion d'appelants qui mentionnent un produit.



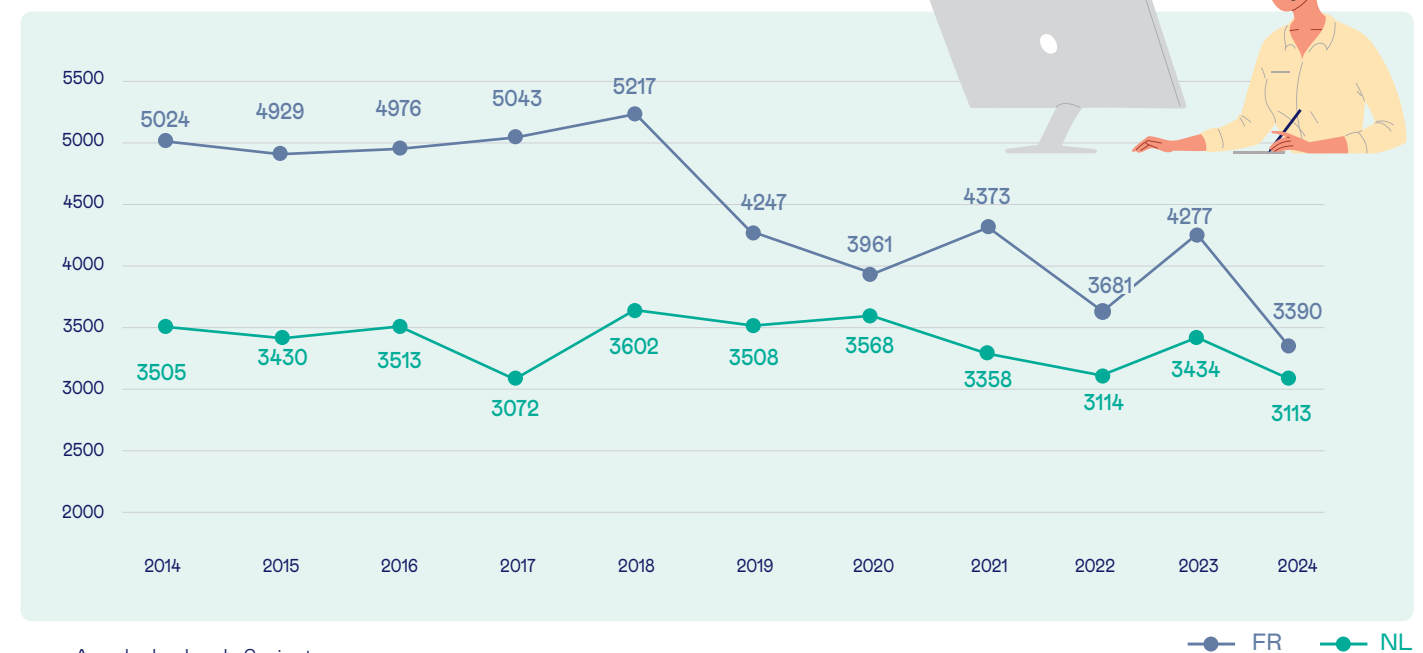
Raisons principales pour appeler Tabacstop

- 1 Arrêter de fumer en général
- 2 Comment arrêter de fumer ?
- 3 Une explication sur les substituts nicotiniques

Nombre de cigarettes par jour



Évolution des appels à la permanence téléphonique



Appels de plus de 2 minutes.

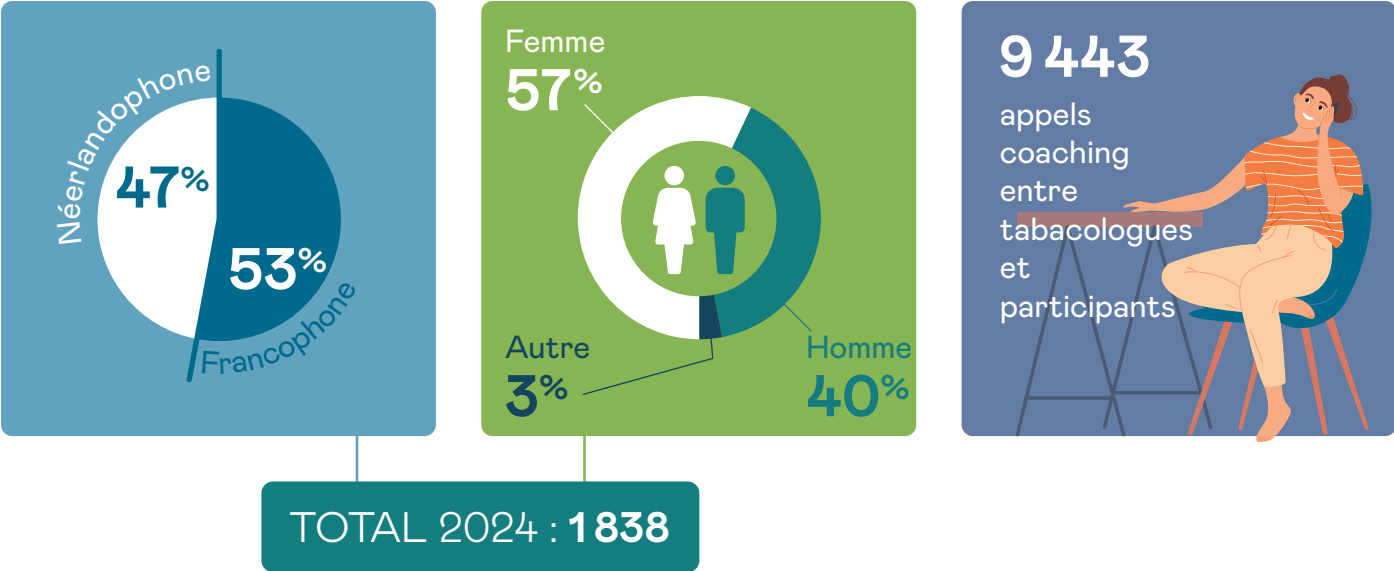
FR NL

Accompagnement téléphonique à l'arrêt du tabac

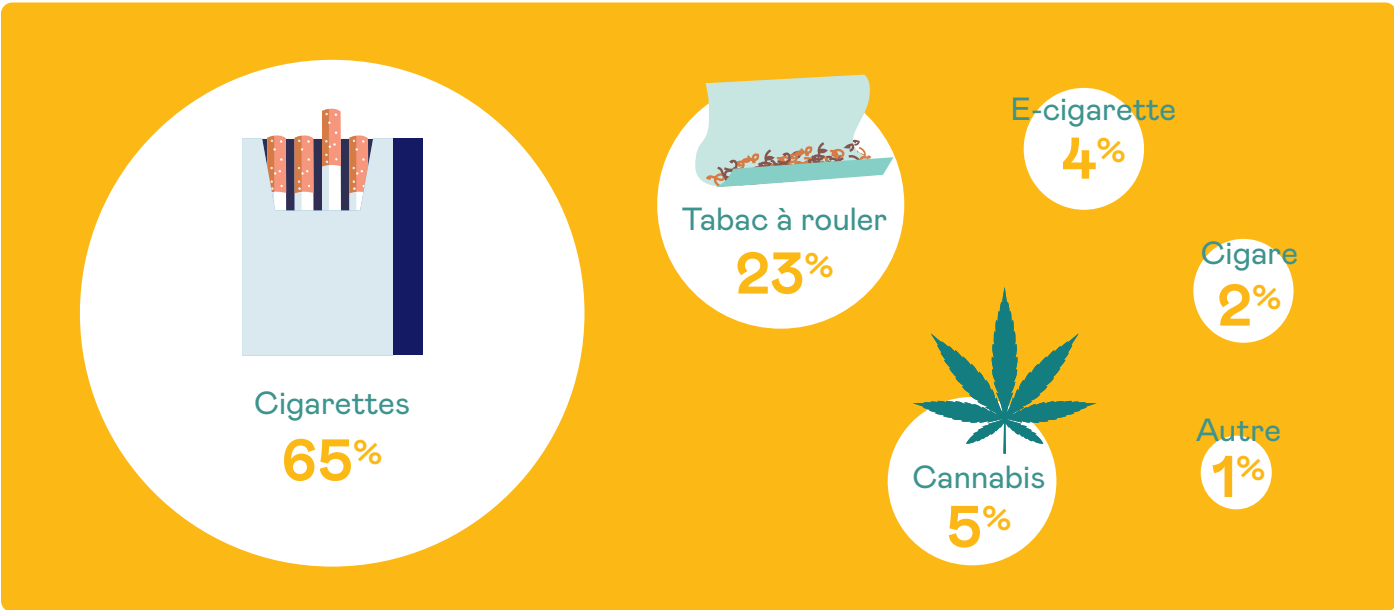
Tabacstop propose un accompagnement gratuit et personnalisé à l'arrêt du tabac. L'inscription se fait via le site web Tabacstop.be ou en appelant le 0800 111 00.

Le programme d'accompagnement comprend huit entretiens téléphoniques répartis sur trois à quatre mois. Un tabacologue attitré contacte le participant à des moments convenus ensemble. Tabacstop veille à attribuer le bon tabacologue (psychologue, pharmacien, diététicien, sage-femme...) en fonction des besoins spécifiques de la personne. C'est donc un accompagnement entièrement personnalisé !

Qui s'inscrit ?

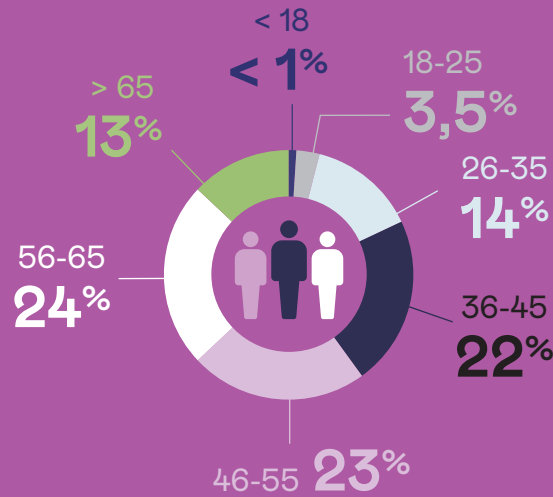


Type de produit



Certaines personnes peuvent utiliser plusieurs produits. Les pourcentages indiquent la proportion de participants qui mentionnent un produit.

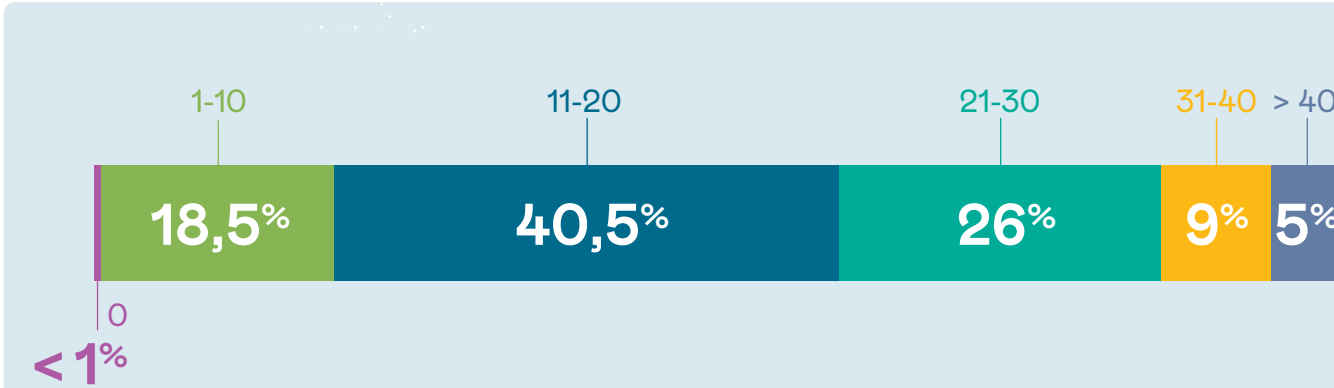
Âge participants



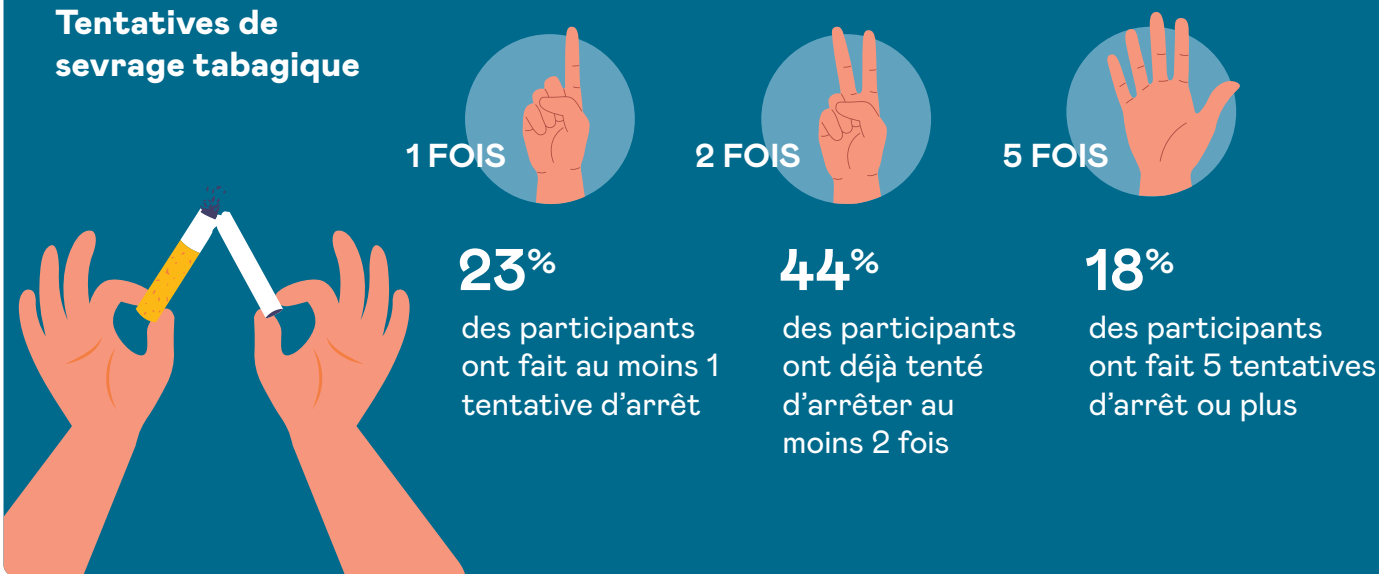
Raisons principales pour arrêter de fumer



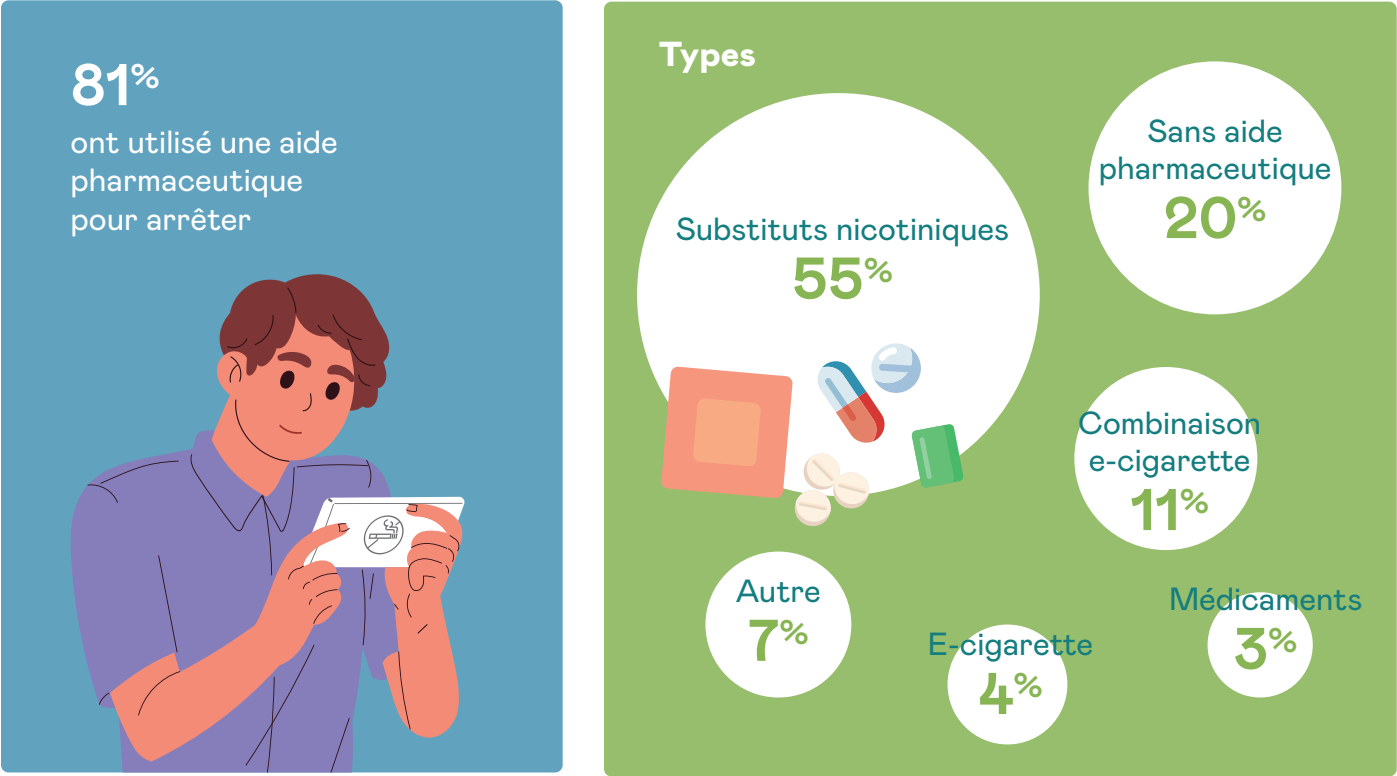
Nombre de cigarettes par jour



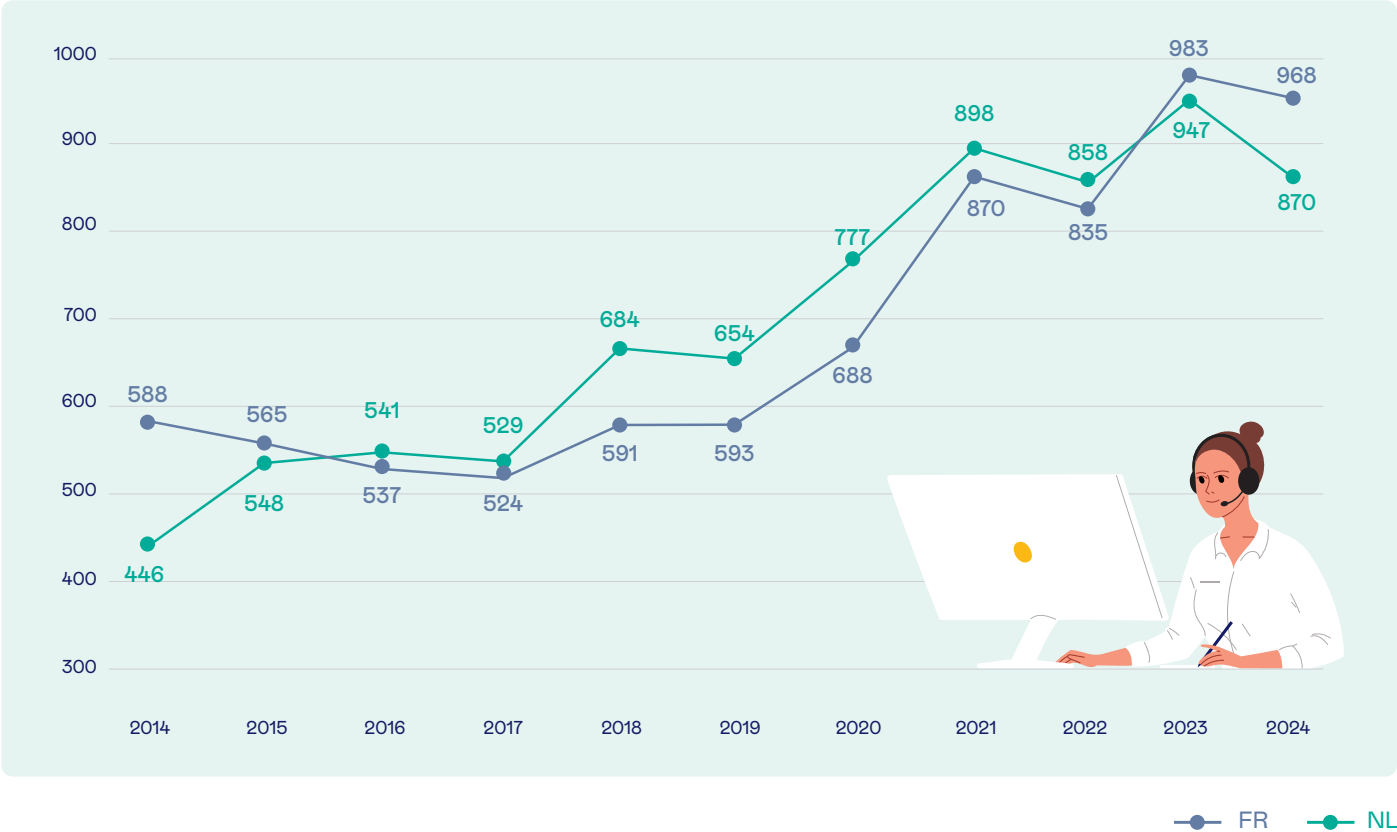
Tentatives de sevrage tabagique



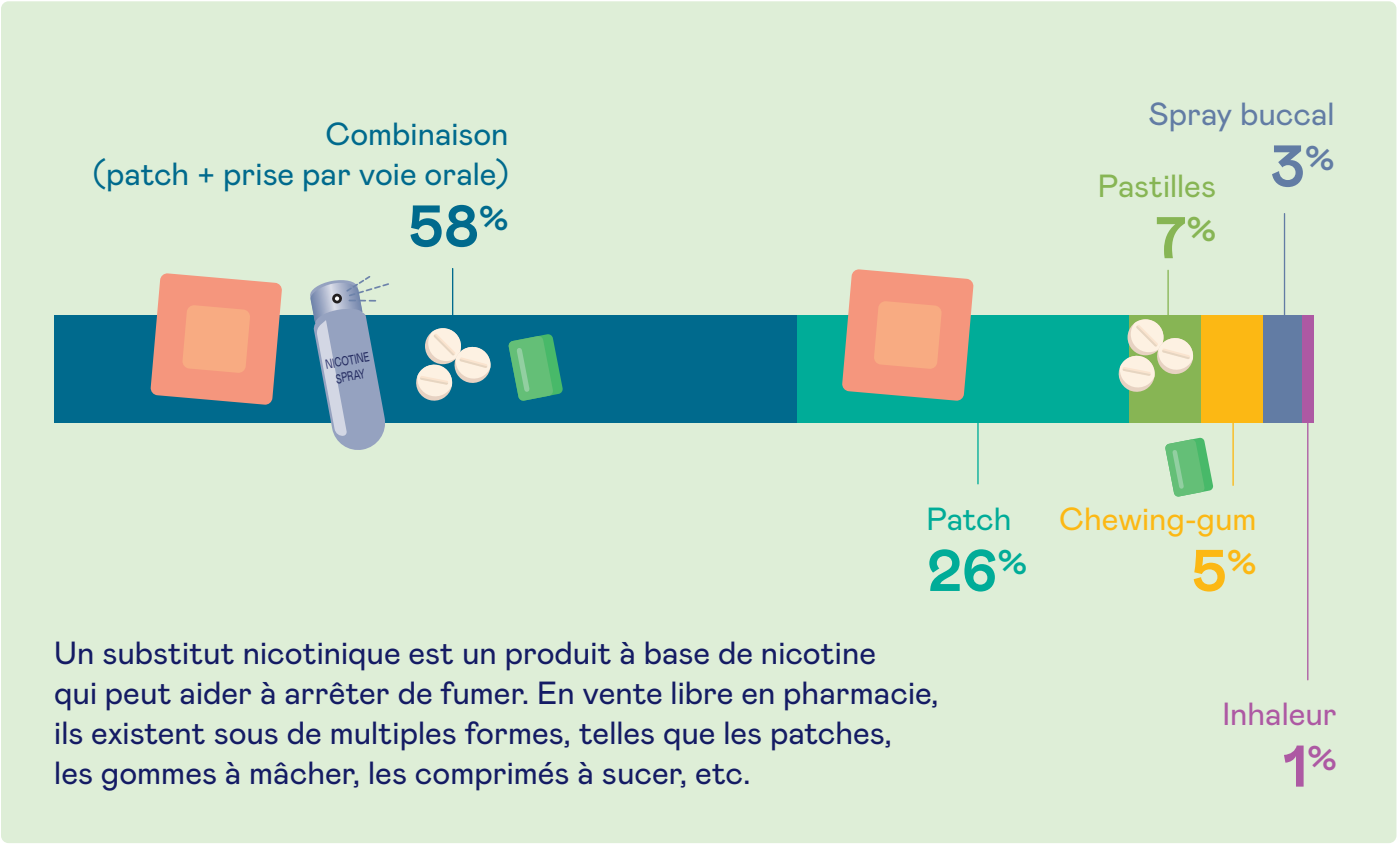
Quelles sont les aides pharmaceutiques utilisées ?



Évolution des inscriptions à l'accompagnement téléphonique



Substituts nicotiniques



Arrêté de fumer/vapoter grâce à Tabacstop



Ces pourcentages sont basés sur tous les participants qui, entre 2007 et 2024 ont achevé le processus de conseil (n=13 016).

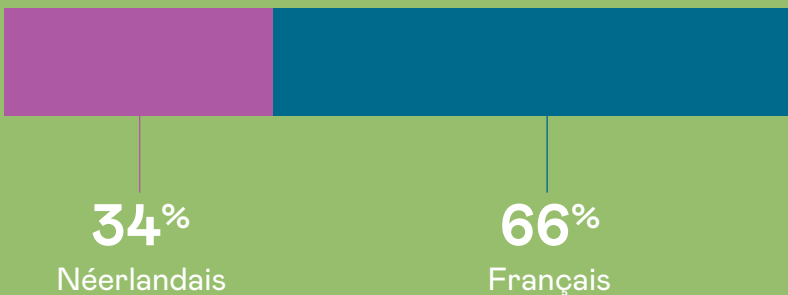
Remboursement de substituts nicotiniques

Les personnes en situation de vulnérabilité sociale rencontrent divers obstacles à l'arrêt du tabac, notamment des problèmes financiers. Au sein de ce groupe, nous voyons davantage de personnes psychologiquement vulnérables et présentant des taux de dépendance plus élevés (> 20 cigarettes/jour).

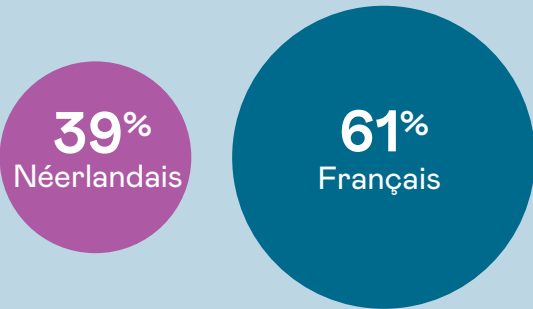
Une aide professionnelle, combinée à des aides pharmaceutiques, augmente les chances de succès de l'arrêt du tabac. Les substituts nicotiniques sont toutefois relativement coûteux. C'est pourquoi, sous certaines conditions, Tabacstop rembourse les substituts nicotiniques aux personnes en situation de vulnérabilité sociale.

Ce remboursement est une incitation positive pour ce groupe. Leur taux de réussite juste après le conseil en sevrage tabagique est identique à celui des personnes qui ne bénéficient pas d'un remboursement.

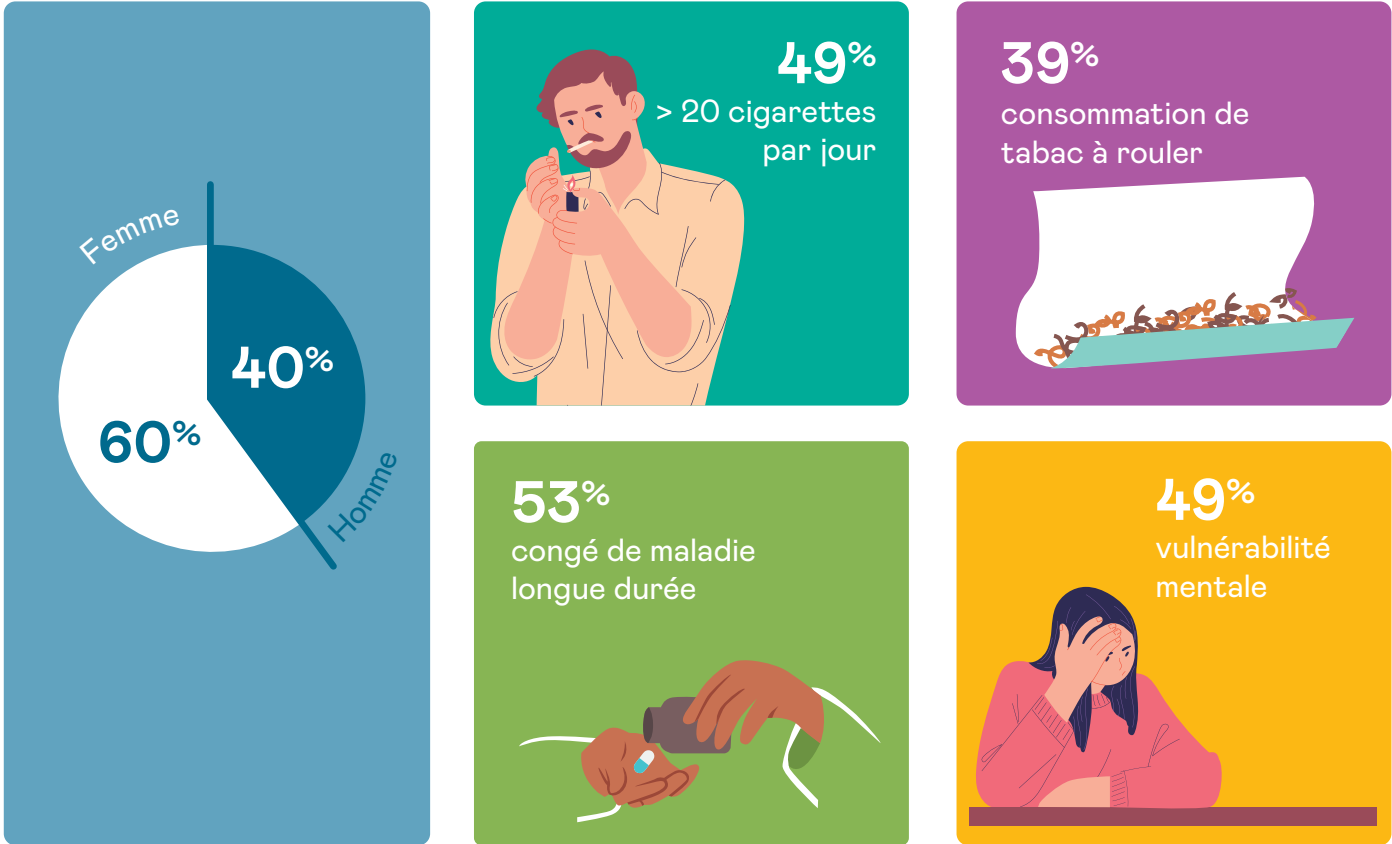
516
Dossiers soumis et approuvés



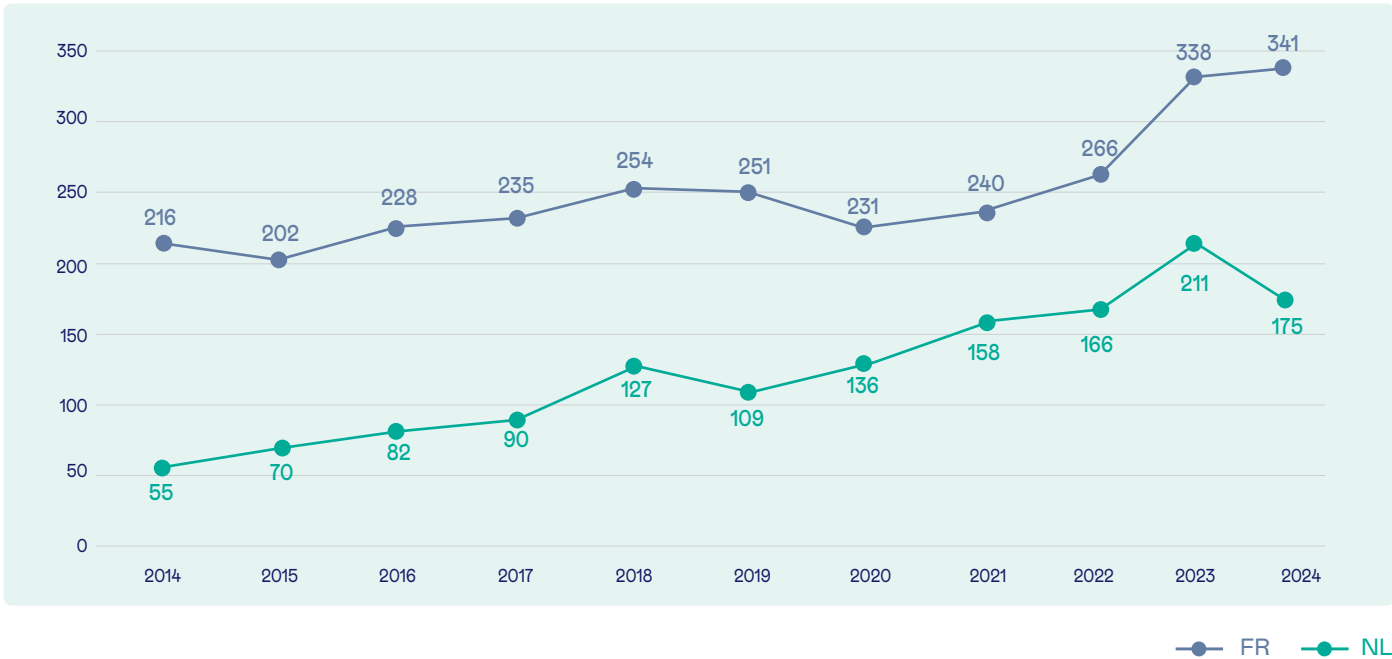
452
Dossiers terminés avec remboursement



Profil des personnes ayant droit au remboursement



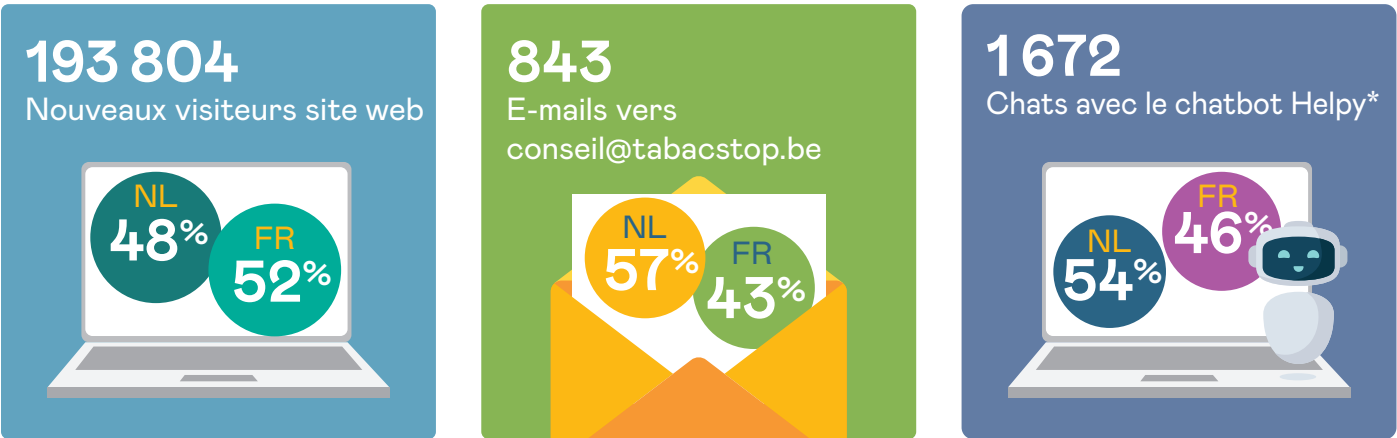
Évolution des dossiers soumis pour le remboursement de substituts nicotiniques



Informations et conseils

Le site web Tabacstop.be constitue une véritable mine d'informations 'evidence-based'. On y trouve des explications sur le fonctionnement de l'addiction, les effets du tabac sur la santé, les méthodes d'arrêt et de nombreux témoignages d'anciens fumeurs et de leurs proches.

Outre la permanence téléphonique (0800 111 00), nos tabacologues répondent également aux questions via e-mail.



*Chiffres du 14/02 au 31/12/2024.

Soutien et dialogue entre les personnes qui arrêtent

Le groupe Facebook « Arrêter de fumer et/ou de vapoter. Ensemble, c'est possible ! » est un espace d'entraide et d'échange pour les personnes qui souhaitent arrêter.

Un tabacologue de Tabacstop est aussi présent dans le groupe Facebook et intervient si nécessaire, afin d'offrir du soutien et des informations correctes.



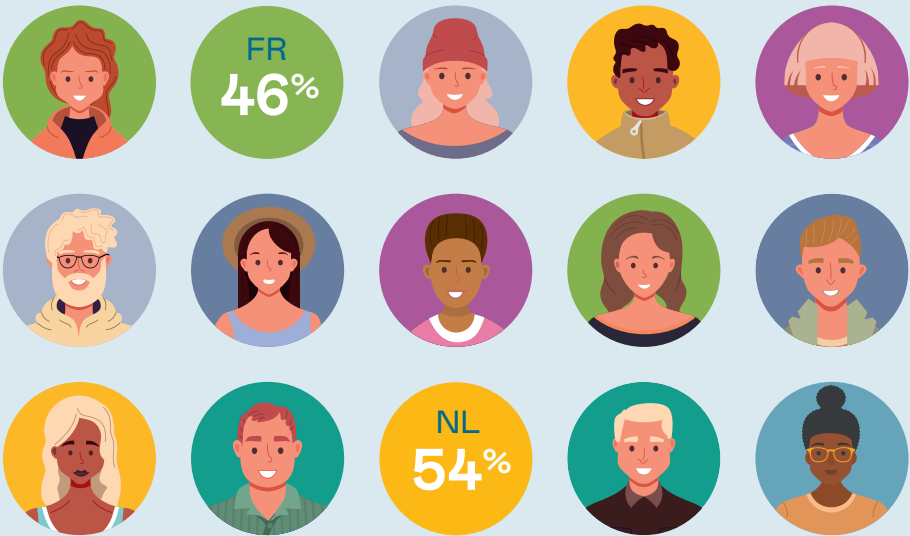
Nouveau site Tabacstop.be



Les préparatifs du nouveau site Tabacstop.be ont débuté en 2024. Que vous hésitez à arrêter, que vous soyez déjà convaincu ou que vous ayez rechuté : pour chaque étape du processus d'arrêt du tabac, le site propose un trajet sur mesure. Également pour les proches.

Les références aux aides au sevrage tabagique constituent le fil conducteur du site web.

Des FAQ (questions fréquemment posées) traitent des sujets fréquemment recherchés.



3 386 Membres du groupe Facebook « Arrêter de fumer et/ou de vapoter. Ensemble, c'est possible ! »

TÉMOIGNAGES D'ANCIENS FUMEURS



“

J'ai arrêté de fumer à Noël. Tabacstop m'a énormément aidé. Depuis, j'ai plus d'énergie et j'ai pu économiser plus de 100 euros, ce qui m'a permis d'acheter du matériel pour faire du sport à domicile.

En arrêtant, j'ai aussi fait plaisir à mon entourage, qui n'est plus exposé au tabagisme passif.

Jean-Pierre, 64 ans



“

J'ai fumé pendant presque 50 ans. Deux fois, j'ai toussé si fort que je ne pouvais plus respirer. Après la deuxième fois, j'ai décidé d'arrêter.

Mon fils m'a encouragée en me parlant des bienfaits de l'arrêt du tabac. J'ai lu le site web de Tabacstop de A à Z pour me préparer.

Après trois jours, ma toux a disparu. Et après quelques semaines, j'ai retrouvé de l'énergie. Il avait raison.

Tineke, 59 ans

“

J'ai relevé le défi Buddy Deal pour arrêter de fumer dès le mois de mai. J'avais préparé mon arrêt avec des patchs et des pastilles à la nicotine. Après deux semaines, j'ai rechuté.

Grâce à Tabacstop, j'ai pu parler ouvertement de mes rechutes et comprendre les raisons de mes échecs.

J'ai fixé une nouvelle date d'arrêt, en connaissant mieux les pièges à éviter. Et oui, cette fois, j'ai réussi !

Caroline, 44 ans



“

J'ai bientôt un premier rendez-vous avec un tabacologue. J'ai déjà essayé d'arrêter quatre fois, mais je n'ai jamais tenu plus de neuf mois (mes grossesses).

Je veux vraiment y arriver ! Mes enfants sont ma plus grande motivation, mais je le fais aussi pour moi-même.

Merci Tabacstop, de m'avoir permis de partager ceci et pour toutes ces informations.

Joke, 30 ans





Nouvelle brochure

Tabacstop publie une brochure très demandée : « Arrêter de fumer avec le soutien des substituts nicotiniques ». On y retrouve des explications sur les différents substituts, leur utilisation correcte et comment les diminuer progressivement.

Événement pour les parties prenantes

Le 5 décembre 2024, toutes les parties prenantes de Tabacstop se sont réunies pour célébrer les 20 ans de ce dernier. Une après-midi riche en échanges, réalisations et perspectives d'avenir.



Nouveau logo



Le logo de Tabacstop intègre l'arc-en-ciel de la Fondation contre le Cancer qui est la fondatrice de Tabacstop.

Pour Tabacstop, l'arc-en-ciel symbolise d'une part le chemin parcouru par les personnes qui souhaitent arrêter de fumer et/ou devapoter. D'autre part il symbolise l'espoir qu'il est possible d'arrêter, la baseline de Tabacstop. Un message puissant et positif.

20 ANS D'EXPERTISE DANS L'ARRÊT DU TABAC

Depuis 20 ans, Tabacstop met son expertise et son expérience au service de celles et ceux qui souhaitent arrêter de fumer. Et nous comptons bien poursuivre cette mission encore longtemps. Deux décennies d'engagement sans faille pour améliorer l'espérance et la qualité de vie de milliers de personnes en les accompagnant dans leur sevrage tabagique.

Notre ligne de conseil gratuite, accessible au 0800 111 00, est au cœur de notre dispositif. Soutenue par une équipe multidisciplinaire et dévouée de tabacologues. Des professionnels expérimentés qui sont prêts à écouter et conseiller avec expertise et empathie.

Depuis notre création en 2004, nous avons aidé des milliers de fumeurs à reprendre le contrôle de leur santé, avec des résultats concrets : à l'issue de leur accompagnement téléphonique, une personne sur deux a arrêté de fumer. Ce taux de réussite témoigne de l'efficacité d'un accompagnement personnalisé dispensé par téléphone. Depuis 2007, plus de 18 000 personnes ont fait confiance à notre programme de coaching.

Par ailleurs, notre soutien financier a permis à de nombreuses personnes d'accéder à des aides essentielles pour maximiser leurs chances de réussite. Entre 2010 et 2024, nous avons validé plus de 4 700 demandes de remboursement de substituts nicotiniques, un levier essentiel pour soutenir les populations les plus vulnérables et réduire les inégalités en matière de santé.

Nous évoluons en permanence pour s'adapter aux besoins de celles et ceux qui souhaitent arrêter de fumer et/ou de vapoter. Tabacstop est plus qu'un service, c'est un engagement à les soutenir sur le chemin d'une vie plus saine !



Contact



Numéro gratuit 0800 111 00
Tous les jours de la semaine
de 15h à 19h



conseil@tabacstop.be



Tabacstop.be



Arrêter de fumer et/ou vapoter.
Ensemble, c'est possible !

Tabacstop est un service de la



Avec le soutien des autorités



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Fondation contre le Cancer
Fondation d'utilité publique
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles

Tél. +32 2 736 99 99
info@cancer.be
www.cancer.be