

#MoisSansTabac
2018
Réunion de comité
de pilotage 1
Compte-rendu

Table des matières

Introduction, Lisbeth FLEUR - CRES PACA	2
Le fonds de lutte contre le tabac et son appel à projets régional, Christophe TONNER - ARS PACA	3
Les prévalences du tabac 2017 au niveau national et régional et Tentatives d'arrêt liées à Moi(s) sans tabac 2016 et facteurs associés, Philippe MALFAIT - CIRE PACA Corse	3
La relation d'aide, accompagnement de la personne dans le sevrage tabagique, Anne-Françoise VERRIERE - Le Fil rouge, Addiction méditerranée	4
Le nouvel outil du RESPADD « Premiers gestes en tabacologie », Marion SYLVAIN - CRES PACA.....	6
Marketing social et tabac, Jacques François DIOUF - Université de Rennes.....	7
La campagne nationale #MoisSansTabac 2018 et sa déclinaison régionale, Marion SYLVAIN - CRES PACA et Christophe TONNER - ARS PACA.....	8
1. La campagne nationale.....	8
2. La déclinaison régionale	11

Introduction, Lisbeth FLEUR - CRES PACA

Le dispositif #MoisSansTabac est une des mesures du [Programme national de réduction du tabagisme 2014/2019](#), aux côtés d'autres mesures comme le paquet neutre ou la hausse du prix du tabac. Il s'inscrit également dans le cadre de la dernière loi de modernisation de notre système de santé qui dans son article 41, promeut la réduction des risques et des dommages à l'ensemble des produits psychoactifs.

Le principe de cette campagne nationale est de promouvoir le sevrage tabagique et d'inciter les fumeurs à s'engager dans une démarche de sevrage en novembre, durant un mois, soit le temps nécessaire pour que disparaissent les symptômes de manque, ce qui multiplie par 5 les chances d'arrêt définitif.

Le concept de la campagne, inspiré du [dispositif Anglais Stoptober](#), consiste à s'appuyer sur la mise en place d'un événement positif et collectif. Positif parce que l'on évoque le tabagisme sans stigmatiser les fumeurs et collectif car #MoisSansTabac s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs (on arrête de fumer avec ses proches, ses collègues, on partage son expérience sur les réseaux sociaux etc.).

#MoisSansTabac est une campagne de communication nationale s'appuyant sur une démarche de « marketing social », complétée d'actions de prévention de proximité dans les régions avec une organisation en deux temps :

- En octobre : le temps de la communication, de la visibilité et du recrutement des fumeurs à entrer dans l'arrêt via [Tabac info service](#)
- En novembre : le mois de l'arrêt, avec la mise en place des actions, individuelles ou collectives, pour accompagner et soutenir la motivation des fumeurs

L'organisation en région est similaire aux années précédentes : l'ARS PACA pilote le dispositif et s'appuie sur le CRES, qui est ambassadeur, pour animer un réseau de partenaires, de plus en plus nombreux.

Le fonds de lutte contre le tabac et son appel à projets régional, Christophe TONNER - ARS PACA

[Diaporama en téléchargement](#)

Questions de la salle

- Un participant déplore que les pharmaciens n'aient pas été retenus parmi les professionnels habilités à délivrer des traitements de substitution nicotinique.
- L'URPS pharmaciens rappelle deux initiatives en formation initiale et continue : elle a organisé un DPC sur le sujet pour former les pharmaciens à la délivrance des TSN dans le cadre de mois sans tabac (44 pharmaciens formés) et a également formé les étudiants de 5 et 6^{ème} année de pharmacie de la faculté de Marseille
- L'Alliance contre le tabac, qui fait partie du comité de pilotage national du PNRT, interroge l'ARS sur la possibilité d'intégrer celui du programme régional de réduction du tabagisme (P2RT). L'ARS précise que la participation au comité de pilotage rend impossible la réponse à l'appel à projet.
- Des informations sur une formation en E-learning à la prescription de TSN sont demandées. Voici le lien vers le e-learning mis à disposition par la société française de Tabacologie : <http://www.sft-steps.net/course/view.php?id=12>.

Les prévalences du tabac 2017 au niveau national et régional et Tentatives d'arrêt liées à Moi(s) sans tabac 2016 et facteurs associés, Philippe MALFAIT - CIRE PACA Corse

[Diaporama en téléchargement](#)

Questions

- Pour répondre à une question de la salle sur l'évaluation à long terme de #MoisSansTabac, Philippe MALFAIT précise que le baromètre santé intègrera désormais toujours des questions sur le tabagisme. Un baromètre annuel étant un outil important pour les acteurs de la lutte contre le tabac
- Le cas de la Corse est évoqué, où le prix du tabac est moins cher, à quand une harmonisation ? une révision de la taxation est prévue d'ici 2022. Par ailleurs un baromètre santé spécifique pour la Corse est en projet.
- Pour certains participants, la hausse des prix du tabac et la baisse des inégalités sociales de santé sont contradictoires. C'est un débat, mais il a été démontré que la hausse des prix est une mesure efficace pour diminuer la consommation.
- L'accès au tabac de façon illégale est également évoqué, car il est possible de se procurer du tabac bon marché et de ne pas être impacté par la hausse des prix.
- L'ARI fait remarquer le manque de données sur les personnes en situation de handicap dans le baromètre santé. Des enquêtes ciblées seraient à envisager.

La relation d'aide, accompagnement de la personne dans le sevrage tabagique, Anne-Françoise VERRIERE - Le Fil rouge, Addiction méditerranée

[Diaporama en téléchargement](#)

L'addiction au tabac repose sur des modifications physiologiques dont l'expression constitue les trois formes de dépendance :

- Dépendance physique
- Dépendance psychologique
- Dépendance comportementale

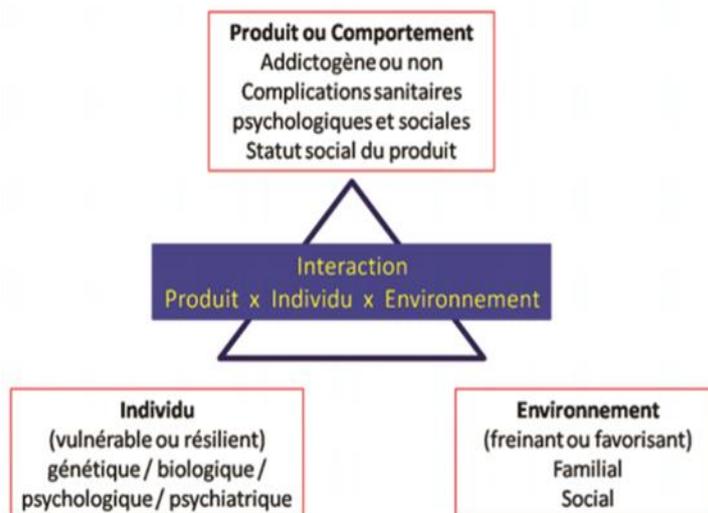


Figure 1-La dépendance

L'évaluation tabacologique est composée de :

- L'évaluation de la motivation
- L'évaluation du niveau de dépendance physique
- L'évaluation de la dépendance psycho comportementale
- L'évaluation du niveau d'anxiété et de dépression

Pour évaluer et accompagner le fumeur, il existe de nombreuses méthodes présentées dans le diaporama.

Ces méthodes ne doivent pas être présentées comme un catalogue de choix aux patients mais bien être adaptées en fonction de l'évaluation tabacologique. Il ne faut pas confondre l'accompagnement à l'arrêt, le processus de gestion du stress dû à l'arrêt, et le soutien pour sa consolidation.

En effet, chaque personne est unique et son histoire d'arrêt l'est également. Il n'existe pas de méthode miracle et un travail dans le processus de motivation et de la confiance dans la réussite de l'arrêt doit être fait.

Remarques, questions

- La pratique du sport peut être rajoutée à la liste des approches non médicamenteuses.
- Les participants souhaiteraient une bibliographie sur l'efficacité de ces méthodes non médicamenteuses, telles que l'hypnose, la méditation de pleine conscience... Des publications existent, comme une revue Cochrane sur l'hypnose.

Eléments bibliographiques : (Extrait de la bibliographie remise aux participants lors de la réunion)

Article

J. HARTMANN-BOYCE ; L. F. STEAD ; K. CAHILL ; T. LANCASTER

Efficacy of interventions to combat tobacco addiction: Cochrane update of 2013 reviews

Référence : *Addiction*, Vol.109, n°9, (September 2014) . - 1414-1425

Conclusions: Cochrane systematic review evidence from 2013 suggests that adding mood management to behavioural support may improve cessation outcomes in smokers with current or past depression and strengthens evidence for previous conclusions, including the safety of varenicline and bupropion and the benefits of behavioural support for smoking cessation in pregnancy.

Article

LINDSON-HAWLEY N., THOMPSON T. P., BEGH R.

Motivational interviewing for smoking cessation

Référence : *Cochrane database of systematic reviews*, 2 mars 2015

Notre revue systématique a observé que les entretiens motivationnels, lorsqu'ils étaient conduits par des médecins généralistes et par des conseillers formés, semblaient aider davantage de gens à arrêter de fumer que de brefs conseils ou les soins habituels. Les entretiens motivationnels réalisés par les médecins généralistes ont semblé plus efficaces que lorsqu'ils étaient conduits par des infirmiers ou des conseillers. Les séances d'entretien motivationnel plus courtes (moins de 20 minutes par séance) étaient plus efficaces que les plus longues. Une seule séance de traitement semblait être légèrement plus efficace que les séances multiples, mais les deux ont fourni des résultats positifs. Les preuves sur la valeur d'un soutien téléphonique de suivi étaient incertaines, et le conseil en face-à-face n'a pas aidé davantage de personnes à arrêter de fumer que le conseil par téléphone. Les deux approches étaient plus efficaces que de brefs conseils ou les soins habituels.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006936.pub3/full>

Article

J. M. COSTE

Place des thérapies basées sur « un état de conscience modifié » dans le champ des addictions

Références : *Dépendances*, n°52 (Juin 2014) . - 10-13

Plusieurs courants thérapeutiques se sont succédé au cours du temps au chevet des conduites addictives, objet par essence profondément complexe. Cet article retrace l'émergence de thérapies basées sur une modification de l'état de conscience dans le traitement des addictions, en décrivant les trois approches actuelles les plus courantes, à savoir l'hypnose, l'EMDR et la mindfulness. (réd.)

Article

L. GIRARDOT ; D. BOUMEDIEN ; Y. MAGAR ; K. ABDENNBI

Aide au sevrage tabagique en médecine générale

Référence : *Concours Médical (Le)*, Tome 134, HS (Juin 2012)

La dépendance au tabac, avec les rechutes fréquentes qu'elle engendre, est considérée par beaucoup comme une véritable maladie chronique, voire l'une des plus fréquentes. C'est à ce titre que l'éducation thérapeutique du patient (ETP) peut contribuer au succès de la démarche de sevrage

tabagique. Elle permet au médecin généraliste (MG) de structurer une prise en charge le plus souvent complexe. (Extrait du document)

Ouvrage

GUEGUEN J., BARRY C., HASSLER C., FALISSARD B.

Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose

INSERM, juin 2015, 213 p.

Si l'hypnose existe depuis des centaines d'années, il reste encore aujourd'hui difficile de juger clairement de son utilité dans le domaine médical. Dans un rapport remis à la Direction Générale de la Santé, des chercheurs de l'Inserm sous la direction de Bruno Falissard ont évalué l'efficacité de cette pratique de médecine complémentaire dans certaines de ses indications (santé des femmes, troubles digestifs, chirurgie, psychiatrie...). A lire en particulier : ADDICTOLOGIE : Sevrage tabagique p 112 à 119

<http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-recherche/comment-evaluer-l-efficacite-de-l-hypnose>

Ouvrage

GOHIER, C. et L. GAGNÉ

Guide de pratiques visant à soutenir l'abandon du tabagisme à l'intention des conseillers en centre d'abandon du tabagisme et à la ligne j'Arrête

Référence : Direction de la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux, 111 p., 2015 5

Le guide propose un processus d'intervention simplifié et soutient l'harmonisation des pratiques en vue d'instaurer un langage commun et de s'assurer que les pratiques déployées sont efficaces. Il présente les pratiques à mettre de l'avant pour soutenir l'abandon du tabagisme.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-006-02W.pdf>

Ouvrage

Repérer la consommation de tabac et adapter son intervention

Référence : RESPADD, AFIT&A, 2018

Cette affiche, à destination de l'ensemble des professionnels de santé, a pour objectif une prise en charge rapide et systématique des fumeurs.

https://gallery.mailchimp.com/6e0fa86cb67b5d4a98c4d0019/files/0635a226-6ece-4867-a8fa-7a151378c6ac/Affiche_RPIB_tabac_BAT3_.pdf

Le nouvel outil du RESPADD « Premiers gestes en tabacologie »,

Marion SYLVAIN - CRES PACA

[Diaporama en téléchargement](#)

Le livret "Premiers gestes en tabacologie" est le fruit d'une collaboration étroite entre le RESPADD (Réseau de prévention des addictions) avec l'Association francophone des infirmières en tabacologie et addictologie (AFIT&A) et un large groupe de travail pluri professionnel. Ce livret s'inscrit pleinement dans la politique Lieu de santé sans tabac, lancée par le RESPADD en 2017, qui vise la disparition totale de la consommation de tabac dans et aux abords des lieux de santé sanitaires et médico-sociaux.

Le livret "Premiers gestes en tabacologie" vient marquer une nouvelle étape : donner à tous les professionnels la possibilité de contribuer à la promotion de la santé en favorisant la sortie du tabagisme pour tous.

L'objectif est de démocratiser la prise en charge du tabagisme et rendre son repérage systématique par tous les professionnels de santé. C'est pour cela que ce livret, du fait de son format pratique avec des onglets pour accéder rapidement à l'information, permet aux professionnels d'avoir les outils pour réussir un repérage systématique du fumeur. Dans ce livret vous trouverez une partie sur l'addiction au tabac, sur le repérage et la prise en charge systématique des fumeurs, sur les traitements nicotiniques de substitution avec un exemple d'ordonnance disponible et imprimable sur le site du RESPADD via le flash code, sur le vaporisateur personnel, des cas cliniques permettant une mise en situation et un exercice pour les professionnels, 10 messages clés à retenir principalement, ainsi que des documents annexes.

L'intervention brève en tabacologie est mise à l'honneur dans ce livret en associant conseils personnalisés et traitements nicotiniques de substitution.

A cette occasion, une nouvelle affiche "Repérer la consommation de tabac et adapter son intervention" a été également créée pour mettre à disposition des professionnels de santé différents outils et permettre une prise en charge systématique pour tous les fumeurs.

Contact pour commande ou information : Emilie BEAUVILLIER contact@respadd.org

[Téléchargement livret](#)

[Téléchargement affiche](#)

Marketing social et tabac, Jacques François DIOUF - Université de Rennes

Intervention annulée

La campagne nationale #MoisSansTabac 2018 et sa déclinaison régionale, Marion SYLVAIN - CRES PACA et Christophe TONNER - ARS PACA

1. La campagne nationale

[Diaporama en téléchargement Programme national](#)

[Diaporama en téléchargement Déclinaison régionale](#)

Les nouveautés et changements en 2018

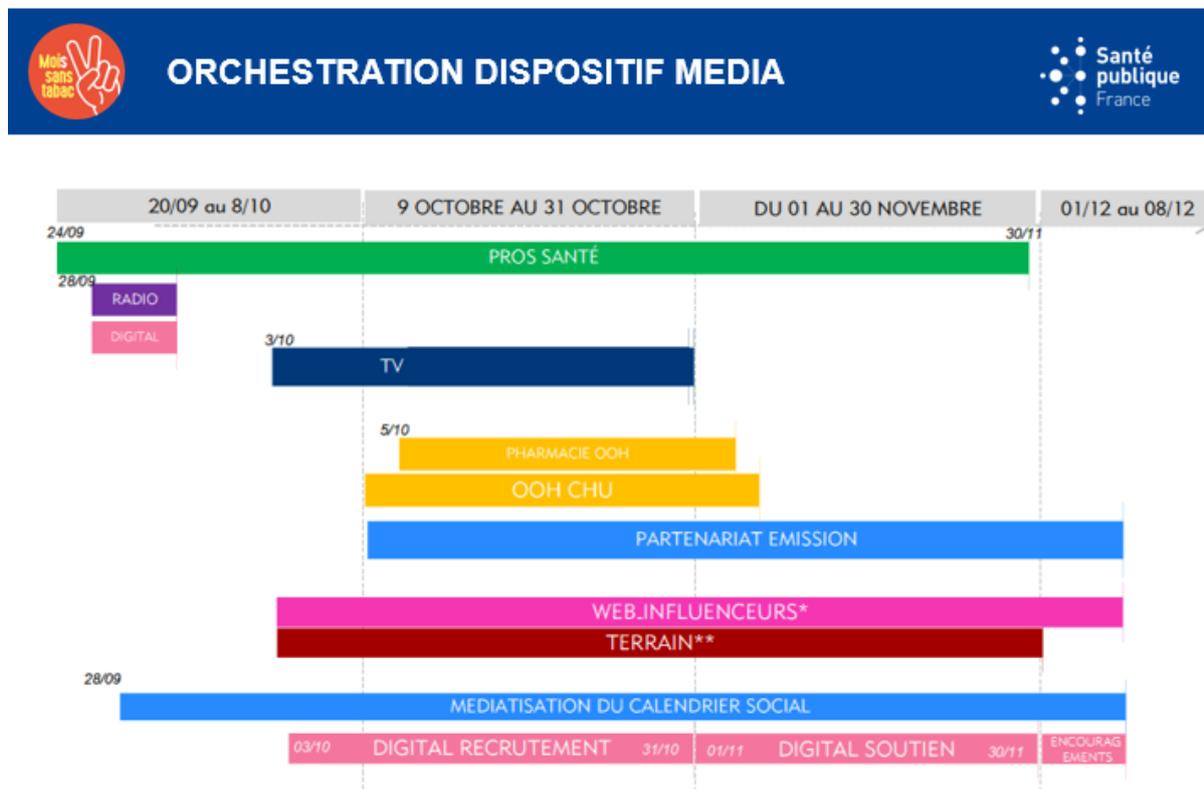
Les **actions d'incitation à entrer dans la démarche d'arrêt peuvent commencer dès le 1^{er} octobre 2018**. Il n'y a plus d'embargo au 10 octobre. La conférence de presse de la ministre se déroulera fin octobre début novembre (pas de date définie à ce jour).

Il existe une réelle volonté d'augmenter la visibilité des outils Tabac info service (application, site, 3989 et page Facebook) avec une intensification de l'effort média par Santé publique France. Au cours de la campagne, le nombre d'inscription sur Tabac info service est le seul indicateur de Santé publique France.

Les **cibles principales** sont les fumeurs de 18-49 ans en situation de chômage/CSP -/niveau de diplôme inférieur au bac/niveau de revenu modeste ; ainsi que les femmes.

La **cible secondaire** est l'entourage du fumeur toujours mobilisé pour soutenir la personne entrée dans la démarche d'arrêt.

L'orchestration du dispositif



PROF DE SANTE : Campagne de communication auprès des professionnels de santé

RADIO : Campagne radio : 1 nouveau spot de 30 secondes

DIGITAL : Campagne sur le digital avec de nouveaux supports déclinés des films de 30 secondes

TV : Campagne sur la télévision avec 5 nouveaux films de 30 secondes

PHARMACIE OOH : Campagne vitrophanie renouvelée avec 18 000 pharmacies de France

OOH CHU : Mise à disposition des films accessibles Moi(s) sans tabac aux cabinets médicaux

PARTENARIAT EMISSION : Diffusion d'un docu-fiction en partenariat avec TF1

WEB INFLUENCEURS : Cf. Influenceurs page 10

TERRAIN : Mise en place d'actions de terrain par les acteurs et partenaires locaux

MEDIATISATION DU CALENDRIER SOCIAL

DIGITAL RECRUTEMENT : Campagne de recrutement des fumeurs sur les réseaux sociaux, site internet, application

DIGITAL SOUTIEN : Campagne de soutien des fumeurs entrés dans une démarche d'arrêt sur les réseaux sociaux, site internet, application

La fanzone ou Village Moi(s) sans tabac

Le dispositif Village Moi(s) sans tabac est renouvelé en 2018. Le CRES en partenariat avec les villes retenues aura en charge l'organisation de l'événement.

Deux lieux vont être choisis pour la région. Actuellement, le CRES, en concertation avec l'ARS, travaille sur le déploiement de cette action sur Aix-en-Provence et sur une ville du 83 (non déterminée).

Le village sera composé d'un espace acteurs de proximité et d'un espace consultations avec des spécialistes.

L'objectif est d'apporter un conseil personnalisé selon l'addiction et aider à l'arrêt.

Les groupes Facebook

Le groupe Facebook #MoisSansTabac Les habitants de Provence-Alpes-Côte d'Azur réouvrira au 1^{er} octobre 2018. Il sera animé, au cours des mois d'octobre et novembre 2018, par le CRES et un tabacologue pour répondre aux questions des membres. Après le Moi(s) sans tabac, ces groupes resteront ouverts pour répondre à une demande identifiée chez les membres en 2017.

Les groupes Facebook thématiques initiés en 2017 ne sont pas reconduits en 2018.

Toute personne a la possibilité de créer son groupe #MoisSansTabac pour sa structure, son public, une action donnée. Il est demandé à l'initiateur du groupe d'en informer le CRES pour un rattachement au Facebook #MoisSansTabac des habitants de Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Les influenceurs

Cette année, Santé publique France s'appuie sur des influenceurs digitaux régionaux. Ces influenceurs, créateurs de contenus sur le digital, ont pour mission de s'engager auprès de leur région pour sensibiliser et mobiliser les habitants tout au long de la campagne :

- En participant à des événements clefs,
- En mobilisant les habitants sur leurs réseaux sociaux,
- En intervenant aux côtés des associations dans la presse pour y apporter son histoire...

Les autres nouveautés

Les outils #MoisSansTabac sont remis à jour en ce qui concerne les modalités de remboursement dans le kit, les dépliants et le site.

L'opération d'affichages urbain n'est pas renouvelée.

Le partenariat avec les pharmacies est renouvelé cette année, avec la mise à disposition de 700 000 kits pour 18 000 structures. Les pharmaciens auront le choix du nombre de kits. Si le nombre d'outils reçus initialement ne suffit pas, ils pourront repasser une commande sur le site partenaire #MoisSansTabac.

Les outils et commandes

Les outils Moi(s) sans tabac sont les mêmes que 2017 :

- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detailTPSP.asp?numfiche=1749&order=undefined>
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detailTPSP.asp?numfiche=1751&order=undefined>
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detailTPSP.asp?numfiche=1755&order=undefined>
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detailTPSP.asp?numfiche=1756&order=undefined>
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detailTPSP.asp?numfiche=1805&order=undefined>
- Tee-shirts
- Kways
- Badges
- Outils numériques
- ...

Pour les commandes, il y a deux modalités :

- Modalité 1 : Commande via le tableau magique pour les grandes quantités en septembre (date à venir)

Santé publique France ne prendra en compte que les grosses commandes. Les autres devront être passées via la modalité 2.

L'information sur les bornes de commande arrive prochainement.

- **Modalité 2** : Commande sur le site de tabac info services, espace partenaires à partir de septembre (date à venir)

Campagne d'appels sortants

Santé publique France développe une campagne d'appels sortants en organisant un rappel des inscrits à #MoisSansTabac pour un meilleur accompagnement et soutien. Il est prévu 15 000 appels pour cette première année.

Informations sur les modalités de remboursement des traitements de substitution nicotinique

<https://www.ameli.fr/bouches-du-rhone/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiniques>

2. La déclinaison régionale

Lien avec les acteurs et partenaires Moi(s) sans tabac

1. Lettres d'information Moi(s) sans tabac

S'y inscrire : Envoyer un mail à marion.sylvain@cres-paca.org

2. Communauté de pratiques #MoisSansTabac en région PACA

S'y inscrire : [Inscription Communauté de pratiques Moi\(s\) sans tabac en région Provence-Alpes-Côte d'Azur.](#)

3. Création d'un mini-site #MoisSansTabac en région PACA : En cours

Activités menées par les CoDES

Les informations présentées ci-dessous sont incomplètes à ce jour. Le complément d'information vous sera communiqué par mail, sur la communauté de pratiques et sur les sites des comités.

1. Séances d'information sensibilisation

CoDES	Dates	Contacts
CoDES 83	Toulon le 20/09/18 9H30-12H30 Brignoles le 11/09/2018 La Seyne-sur-Mer le 11/10/2018 Hyères le 21/09/18 8h30-12h00	Laura GOLYGOWSKI l.golygowski@codes83.org Anaïs PERRIER Anaïs.perrier@codes83.org 04 94 89 47 98

	Draguignan le 10/09/18 9h30-12h00	
	Saint-Raphaël le 19/09/18 9h30-12h30	

2. Formation à l'entretien motivationnel

CoDES	Dates	Contacts
CoDES 04	19 et 20 novembre 2018	Tiffany GASQ t.gasq@codes04.org
CoDES 05	Jeudi 13 et Vendredi 14 Septembre	Alexandre NOZZI alexandre.nozzi@codes05.org
CoDEPS 13	21 et 22 novembre 2018	Christophe POROT direction@codeps13.org
CoDES 83	22-23/10/18	Laura GOLYGOWSKI l.golygowski@codes83.org Anaïs PERRIER Anais.perrier@codes83.org 04 94 89 47 98

3. Formation à la prescription des substituts nicotiniques

CoDES	Dates	Contacts
CoDES 83	11/10/18 de 14H30-17H30 et de 19H30-22H30	Laura GOLYGOWSKI l.golygowski@codes83.org Anaïs PERRIER Anais.perrier@codes83.org 04 94 89 47 98

Groupes de travail thématiques

A la suite des travaux de groupes menés lors de la réunion de comité de pilotage bilan en février 2018, et au vu de l'intérêt porté par les participants, il est prévu de poursuivre des temps d'échanges.

Pour cela, l'ARS et le CRES sont en train d'étudier les articulations à faire entre les groupes de travail issus du #MoisSansTabac et ceux émanant de l'Instance de Coordination Régionale du parcours Santé et Addictions piloté par le Docteur E LAFONT, référente régionale en Addictologie à l'ARS PACA. L'objectif est de ne pas multiplier les groupes de travail et de mutualiser les compétences des acteurs.

Actions attendues

http://www.cres-paca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/1135/1.-guide-moi-sans-tabac-national_doc.pdf

Soutien financier des actions Moi(s) sans tabac par l'ARS

L'ARS PACA met à disposition une enveloppe financière de 30 000€ pour soutenir les actions menées par les acteurs et partenaires de la région avec un cahier des charges spécifique.

[Cahier des charges](#)

Annexes : [Fiche-action](#) et [Fiche évaluation](#)

Fiche-action à renvoyer avant le 10 septembre 2018 par mail aux adresses :

christophe.tonner@ars.sante.fr et marion.sylvain@cres-paca.org

Questions

- Des questions sur la personnalisation des outils de Santé publique France : rajouter des informations sur des événements est possible, ajouter des photos également, mais modifier les messages nationaux ne paraît pas envisageable. Pour toute modification, la validation de Santé publique France est indispensable. Pour cela, contacter l'agence au mail suivant : moisanstabac@santepubliquefrance.fr
- L'ARS rappelle que le #MoisSansTabac a pour objet de promouvoir le sevrage tabagique en s'appuyant sur une démarche de réduction des risques et des dommages.
- Des flyers en anglais ne sont pas prévus.

Pour avoir connaissance d'exemples concrets d'actions mises en place, Marion SYLVAIN renvoie vers Oscars Moi(s) sans tabac et le guide pour les porteurs d'actions :

- [Guide pour les porteurs d'actions](#)
- [Oscars Moi\(s\) sans tabac](#)

Il ne faut pas hésiter à contacter les acteurs pour plus de détails sur leurs activités.

Autres documents

[BEH mai 2018 - Journée mondiale sans tabac](#)

[Bibliographie CoPil 1 - 03 07 2018](#)

[Bilan Moi\(s\) sans tabac 2017](#)