



Communiqué de presse

21 décembre 2023

Arrêter de fumer par le sport : la Ville de Paris et l'Institut national du cancer lancent un programme en partenariat

La lutte contre le tabagisme est une priorité nationale, pour mieux accompagner celles et ceux qui font le choix d'arrêter de fumer, la Ville de Paris et l'Institut national du cancer (INCa) lancent ensemble un programme d'aide au sevrage tabagique construit autour de l'activité physique adaptée.



Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable en France. Chaque année, il est responsable de 75 000 décès dont 46 000 par cancer. Un fumeur régulier sur deux mourra d'une maladie liée au tabac. S'il est à l'origine de plus de 80 % des cancers du poumon, le tabac est également impliqué dans 17 localisations de cancer différentes comme les cancers de l'ensemble bouche-lèvre-pharynx ou encore de la vessie (Source Institut national du cancer). En Île-de-France, un tiers des fumeurs quotidiens ont réalisé une tentative d'arrêt d'au moins une semaine dans l'année, sans toutefois parvenir à s'arrêter durablement.

Rattrapés par cette envie irrésistible d'allumer une « dernière » cigarette, nombreux sont ces fumeurs à céder à cette sensation appelée *craving* en anglais, que l'on peut traduire par « besoin compulsif » ou « envie irrésistible ».

Sur 18 études réalisées ces dernières années, 17 mettent en évidence l'efficacité de l'activité physique pour diminuer le besoin compulsif tabagique (1). Partant de ces résultats, la Ville de Paris et l'Institut national du cancer lancent en janvier un programme,

accessible à toutes les personnes ayant une consommation de tabac régulière et souhaitant arrêter de fumer, pour les accompagner dans le sevrage grâce à une activité physique adaptée.

Les bienfaits attendus de cette activité sont nombreux : lutte contre le besoin compulsif tabagique, amélioration de la capacité cardiorespiratoire et du rythme cardiaque, amélioration de la condition physique et atténuation de la prise de poids, évacuation du stress et lutte contre l'isolement.

Pour cette première phase, 50 à 60 participants seront sélectionnés, pour entrer dans le programme, accessible sur prescription médicale, un entretien permettra d'évaluer la motivation du participant ainsi que ses aptitudes physiques afin de lui proposer des activités adaptées à ses capacités.

Les personnes sélectionnées qui s'adresseront à la Maison sport santé Curial bénéficieront alors de plusieurs activités complémentaires (consultation de tabacologie...).

Le programme se déroulera sur 6 mois, à raison de 3 séances hebdomadaires d'activité physique de 45 minutes à 1 heure. Au bout de 6 mois, un rendez-vous de suivi permettra de dresser un premier bilan et d'orienter, au besoin, le participant vers l'un des programmes « classiques » de la Maison Sport Santé ou de l'un de ses partenaires.

Un dernier bilan interviendra 6 mois après la fin du programme pour s'assurer du succès du sevrage tabagique. En cas de rechute, le participant sera réorienté, s'il le souhaite, vers une consultation ou une autre forme d'aide au sevrage. Un guide de partage d'expérience devrait voir le jour à l'issue du projet.

La Ville de Paris est pleinement mobilisée dans la lutte face au tabagisme. Depuis le mois de novembre, les abords de l'ensemble des écoles parisiennes s'ajoutent aux 387 espaces sans tabac déjà existants aux abords des écoles, des jardins et des squares.

- (1) M. Underner, J. Perriot, G. Peiffer, J.-C. Meurice, « Effets de l'activité physique sur le syndrome de sevrage et le craving à l'arrêt du tabac », Volume 4840, Issue 6, 06/2015, Pages 419-564, ISSN 0761-8425, <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmr.2015.09.009>

Contacts presse :

Ville de Paris

Nathan Abou – presse@paris.fr – 01 42 76 49 61

Institut national du cancer

Responsable des relations media – Lydia DAUZET – 01 41 10 14 44

Attachée de presse – Juliette Urvoy – 01 41 10 14 41

presseinca@institutcancer.fr - 01 41 10 14 44//06 20 72 11 25

À propos de l'Institut national du cancer

Agence d'expertise sanitaire et scientifique publique, l'Institut national du cancer a été créé par la loi de santé publique du 9 août 2004. Il conduit l'élan national pour réduire le nombre de cancers et leur impact dans notre pays. Pour cela, l'Institut fédère et coordonne les acteurs de la lutte contre les cancers dans les domaines de la prévention, des dépistages, des soins, de la recherche et de l'innovation. Porteur d'une vision intégrée des dimensions sanitaire, médicale, scientifique, sociale et économique liées aux pathologies cancéreuses, il met son action au service de l'ensemble des concitoyens : patients, proches, aidants, usagers du système de santé, population générale, professionnels de santé, chercheurs et décideurs. L'Institut assure la mise en œuvre de la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030. www.e-cancer.fr [twitter](#)