



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



| RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025

QU'EST-CE QUE TABACSTOP ?

Nos services

Tabacstop est un service gratuit de la Fondation contre le Cancer qui aide les personnes à arrêter de fumer et/ou de vapoter. Chez Tabacstop, vous pouvez bénéficier de :

- une oreille attentive via notre numéro gratuit **0800 111 00** ;
- un accompagnement au sevrage tabagique par téléphone (inscription via [Tabacstop.be](https://www.tabacstop.be) ou 0800 111 00) ;
- le remboursement de substituts nicotiniques ;
- des méthodes d'arrêt et d'autres conseils via **Tabacstop.be** ;
- des réponses à vos questions sur l'arrêt du tabac via **conseil@tabacstop.be** ;
- du soutien et des échanges entre personnes qui arrêtent de fumer via notre groupe Facebook.

Notre équipe

Tabacstop est une équipe multidisciplinaire composée d'un team lead, de deux coordinateurs, d'un professionnel de la communication et d'une trentaine de tabacologues. Nos tabacologues sont experts en accompagnement comportemental et en conseils pour l'arrêt du tabac et du vapotage. Ils fournissent des informations indépendantes et fondées sur des preuves scientifiques et orientent les personnes vers d'autres services lorsque cela est nécessaire.



ÉDITO

En 2025, Tabacstop reste plus pertinent que jamais

La prévalence du tabagisme quotidien a diminué de 40 % entre 1997 et 2018 (Health Status rapport, 2025). Dans le même temps, nous constatons que la consommation de nicotine évolue et devient plus complexe.

De nouveaux produits apparaissent et, par leur forme attrayante, peuvent rapidement devenir de nouvelles tentations. La combinaison de produits est devenue une réalité quotidienne, par exemple l'usage simultané de la cigarette et de la cigarette électronique. Par ailleurs, l'industrie du tabac continue « d'innover » et mise sur des techniques de marketing sophistiquées auxquelles beaucoup de personnes – et certainement les jeunes – sont sensibles.

Tout cela ne rend pas l'arrêt plus facile aujourd'hui, mais différent. Cela nécessite une vigilance permanente, une information correcte et un accompagnement fiable pour l'arrêt du tabac et du vapotage.



C'est précisément ce que Tabacstop souhaite offrir. Nous continuons à nous former afin d'évoluer avec les tendances de la société. Plus que jamais, nous mettons en avant l'expertise de chacun de nos tabacologues afin de proposer un accompagnement encore plus personnalisé.

Mais surtout, nous continuons à écouter : les informations les plus précieuses se trouvent dans les histoires que nous entendons au téléphone.

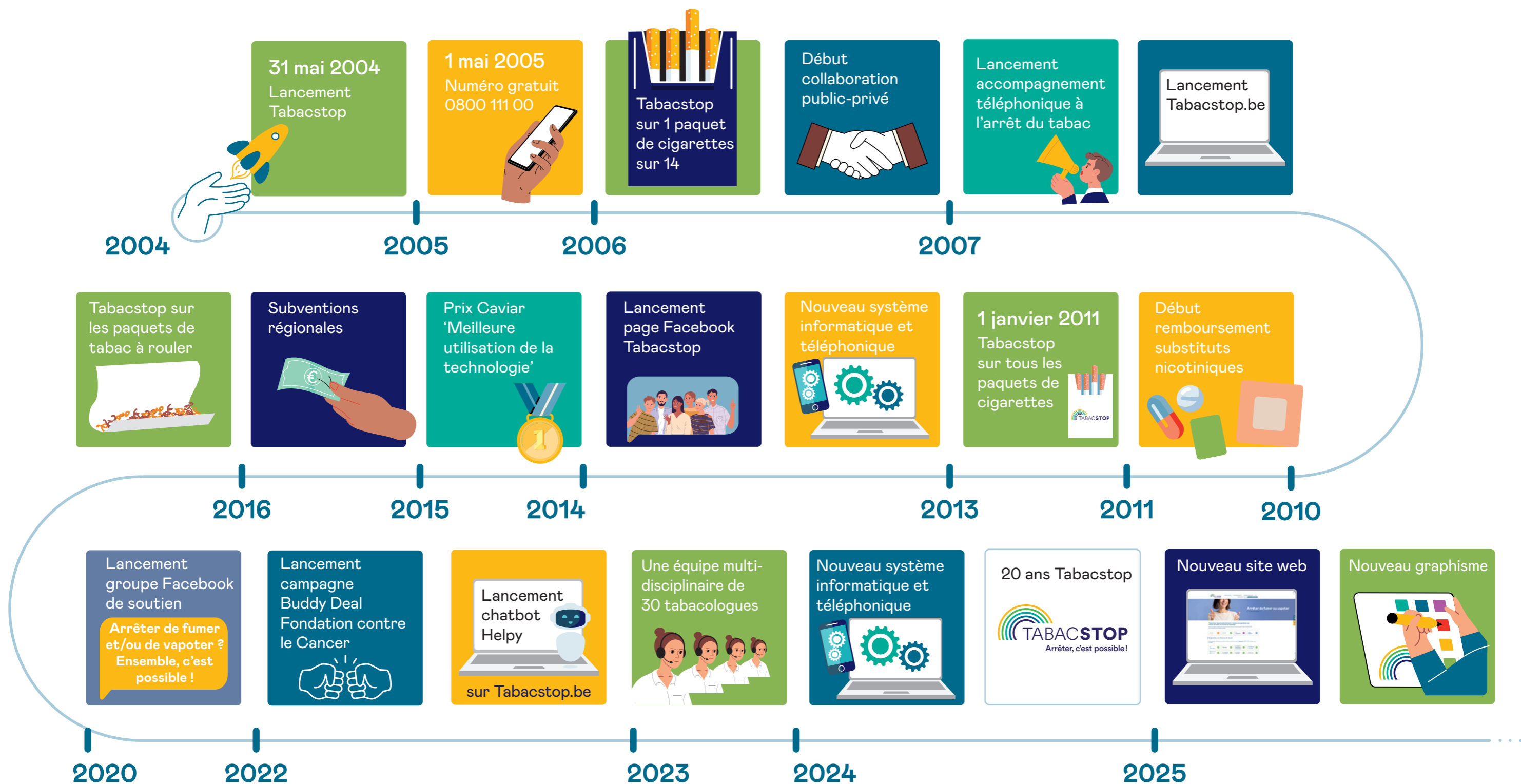
Ester Cornelis

Psychologue clinicienne (onco), tabacologue et team lead de Tabacstop

CONTENU

- 2 Qu'est-ce que Tabacstop ?
- 3 Édito et contenu
- 4 Faits marquants
- 6 Que fait Tabacstop ?
 - p.6 Permanence téléphonique
 - p.9 Accompagnement téléphonique pour l'arrêt du tabac/vapotage
 - p.12 Remboursement des substituts nicotiniques
- 13 Une communication qui motive à arrêter
- 14 Continuer à écouter dans un paysage en évolution

FAITS MARQUANTS

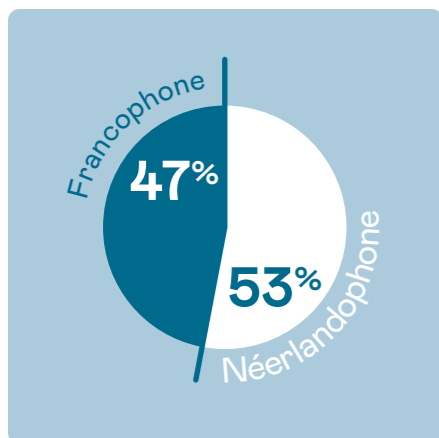


QUE FAIT TABACSTOP ?

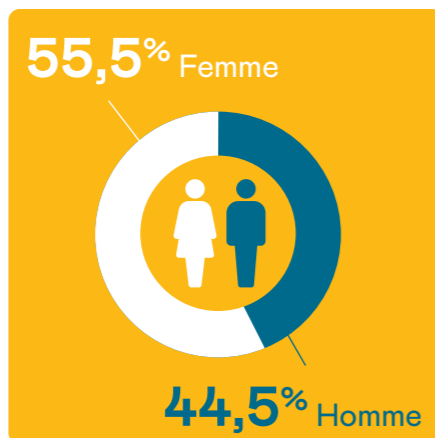
Permanence téléphonique

Toute personne qui souhaite arrêter de fumer et/ou de vapoter, ou qui a des questions à ce sujet, peut appeler gratuitement le 0800 111 00 chaque jour de la semaine entre 15 h et 19 h. Les tabacologues de Tabacstop offrent des informations indépendantes et fondées sur des preuves scientifiques, des conseils personnalisés et une écoute sans jugement.

Qui appelle ?

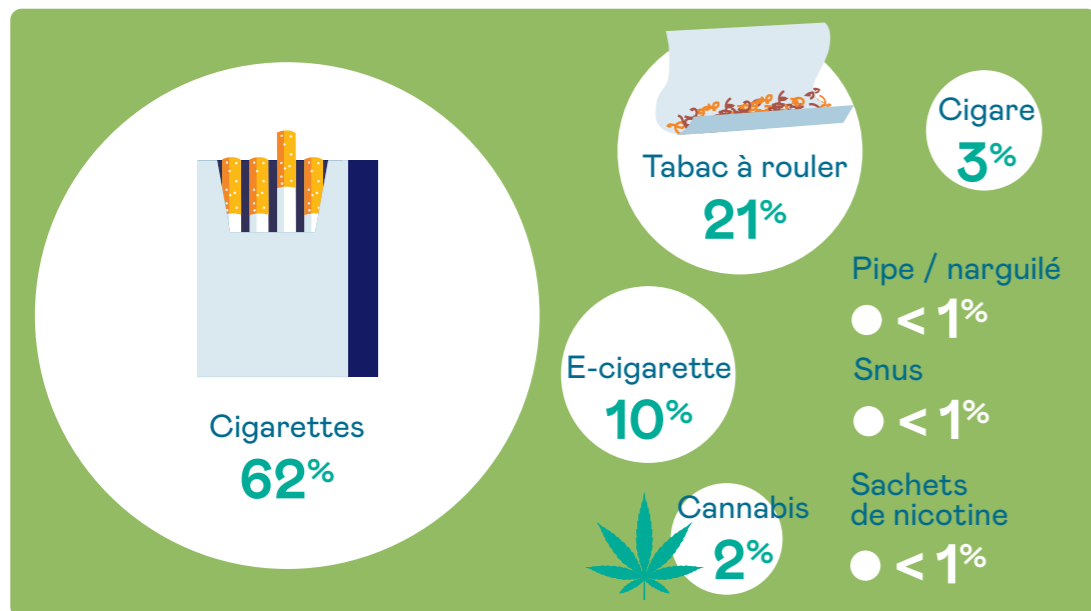


L'infographie reprend uniquement le nombre d'appelants identifiés.



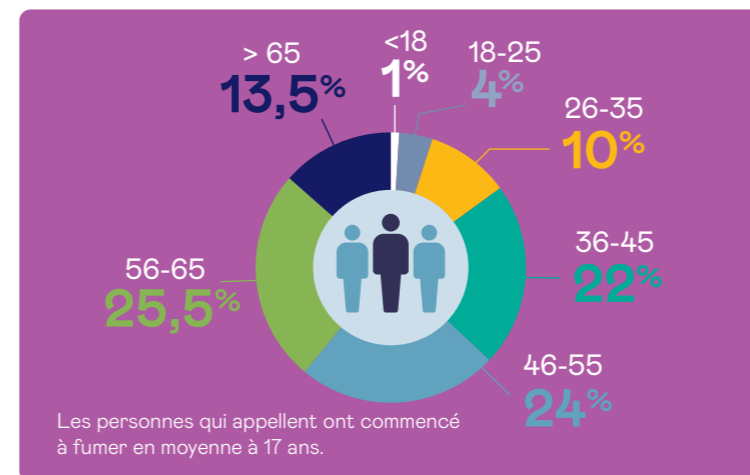
Nombre total d'appels traités en 2025 : 6 161

Quels produits sont utilisés ?

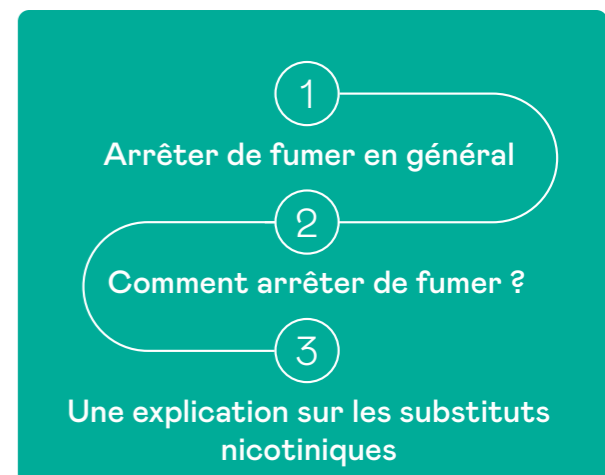


12% utilisent plus d'un produit

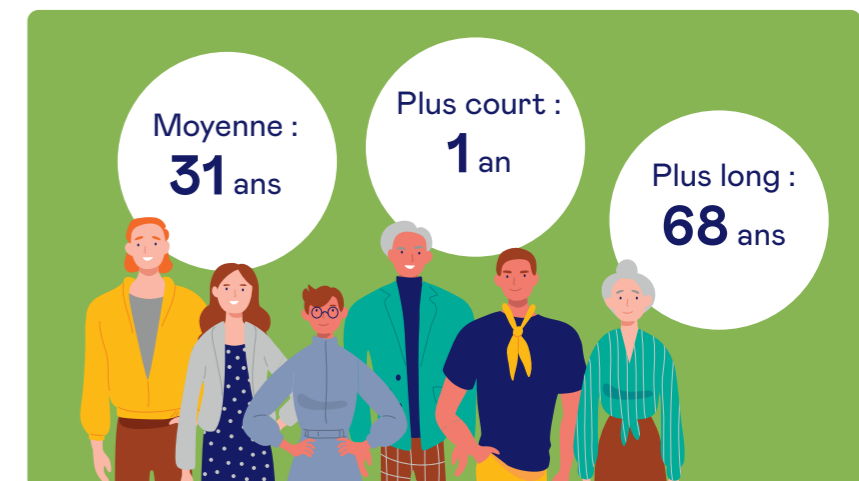
Âge des appelants



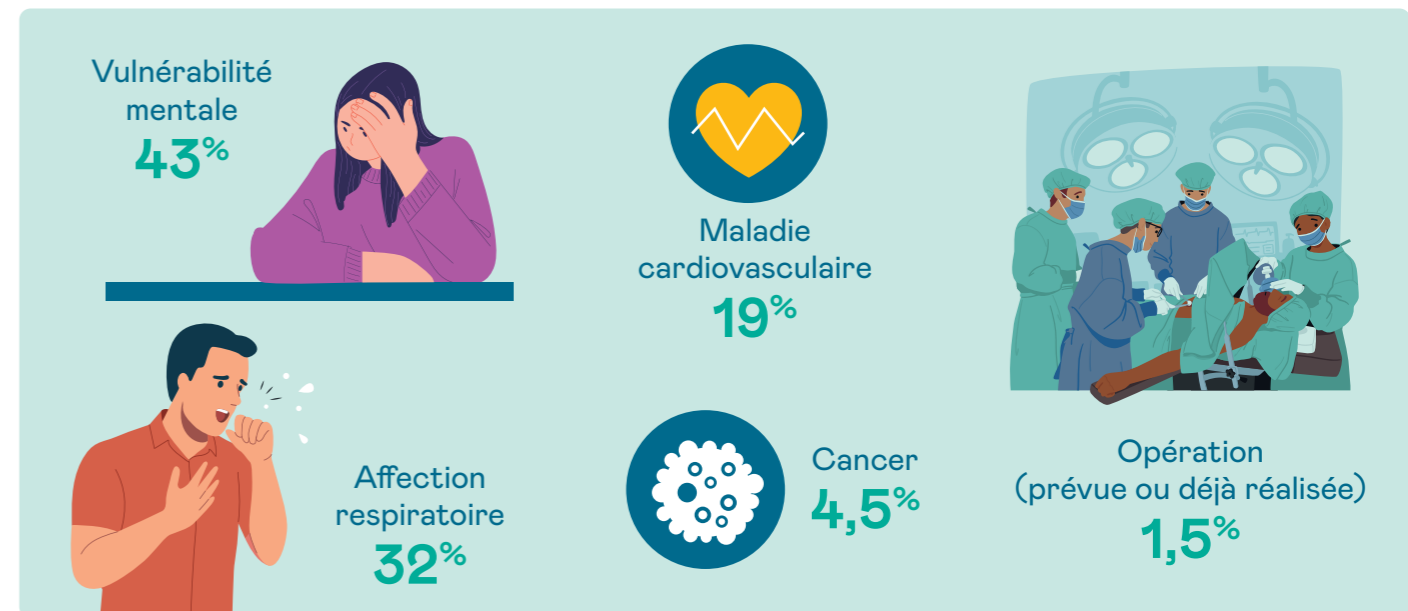
Pourquoi appelle-t-on Tabacstop ?



Nombre d'années de tabagisme

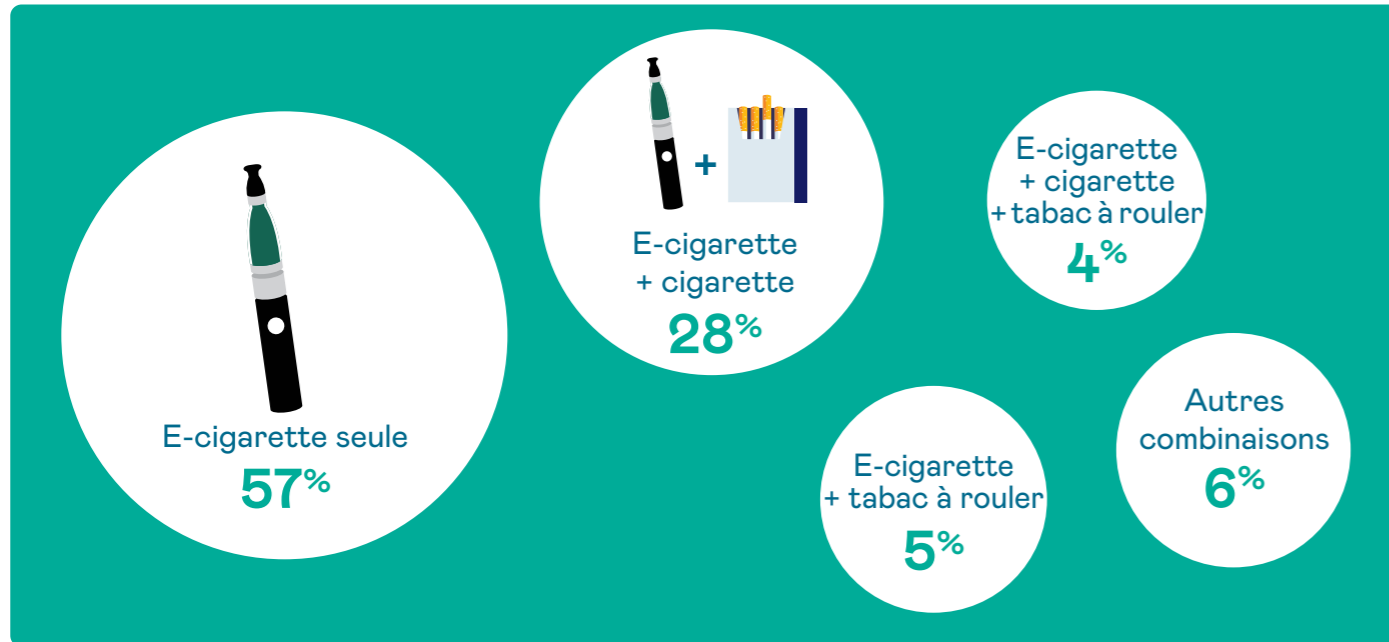


Contexte médical

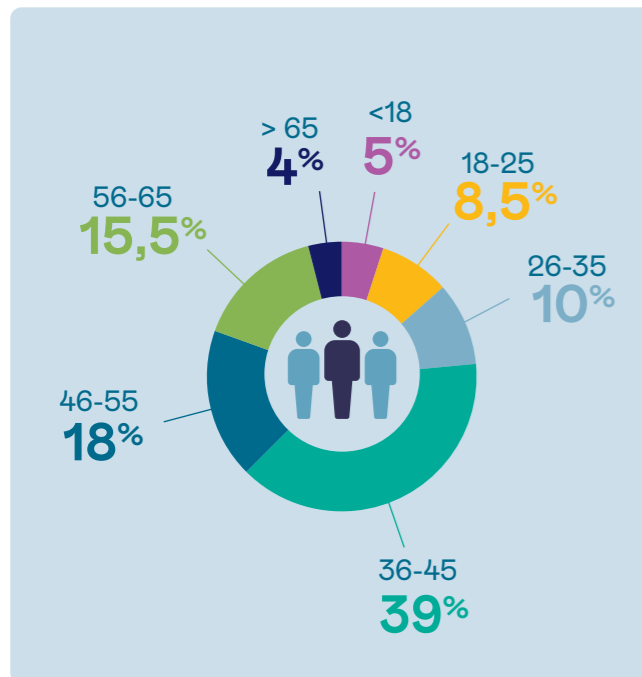


Les pourcentages concernent uniquement les personnes ayant mentionné un contexte médical.

Utilisation de l'e-cigarette (cigarette électronique)



Utilisateurs de l'e-cigarette par âge

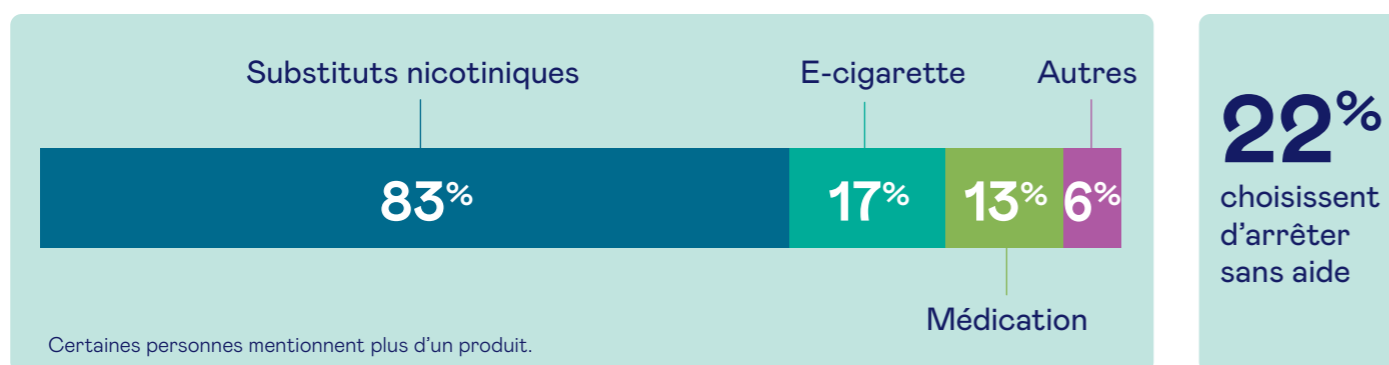


1 appelant sur 5

décide pendant la permanence de commencer un accompagnement téléphonique chez Tabacstop



Quels produits les appelants ont-ils déjà utilisés ?

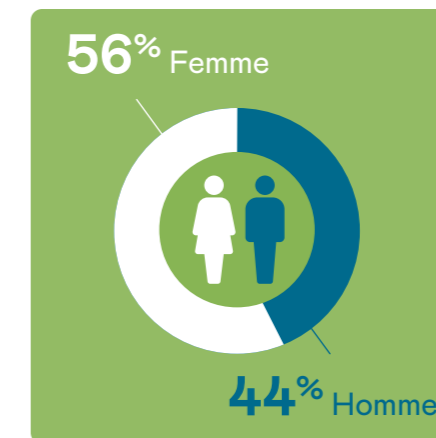
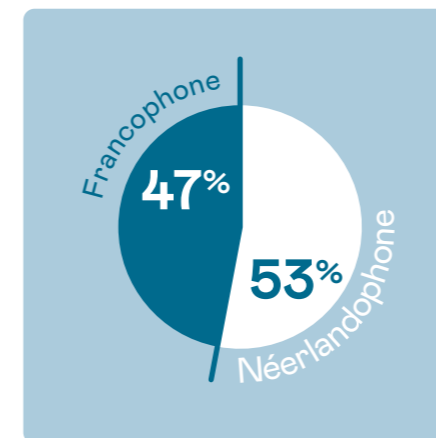


Accompagnement téléphonique pour l'arrêt du tabac/vapotage

Tabacstop propose un accompagnement téléphonique gratuit pour arrêter de fumer ou de vapoter. L'inscription peut se faire via le site [Tabacstop.be](https://www.tabacstop.be) ou pendant la permanence téléphonique via le numéro gratuit 0800 111 00.

Le parcours d'accompagnement comprend huit entretiens téléphoniques répartis sur trois à quatre mois. Le tabacologue appelle aux moments convenus. Tabacstop cherche le tabacologue le plus adapté (psychologue, pharmacien, diététicien, sage-femme...) en fonction des besoins de la personne. Il s'agit donc d'un accompagnement réellement personnalisé.

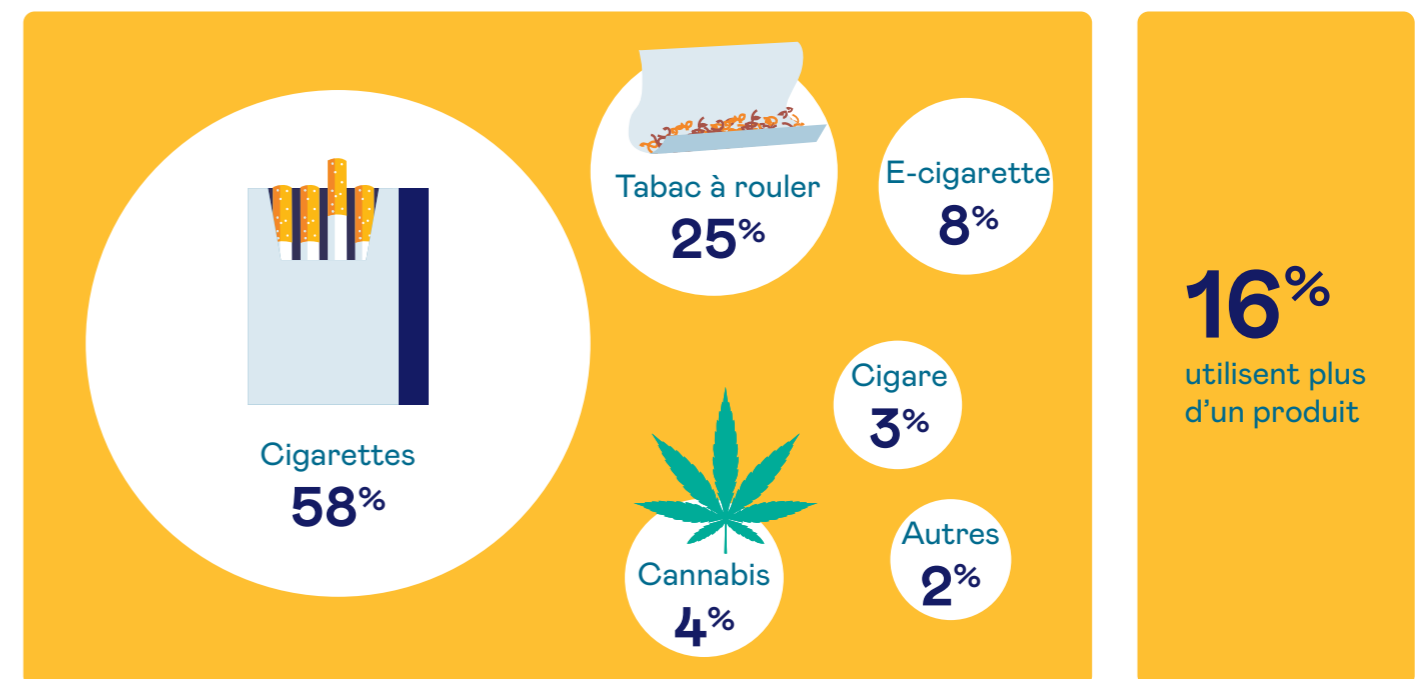
Qui s'inscrit ?



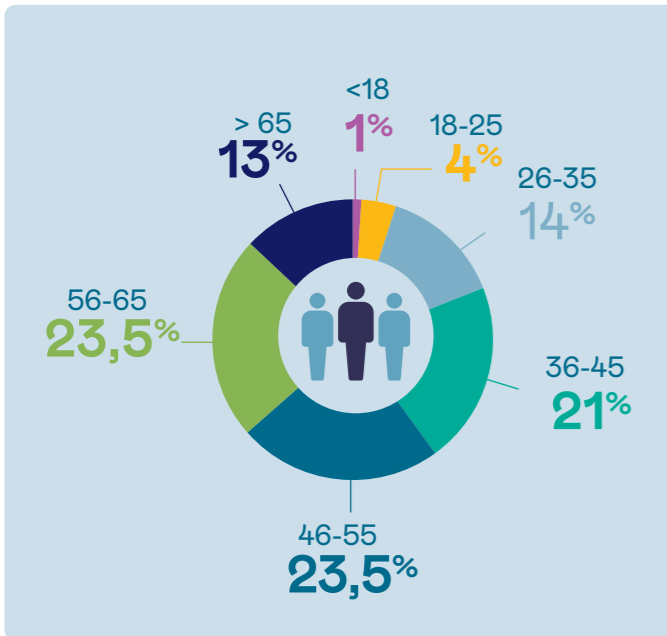
Total des inscriptions en 2025 : 2 068

dont 73 % (1 514) ont effectivement commencé l'accompagnement.

Quels produits sont utilisés ?



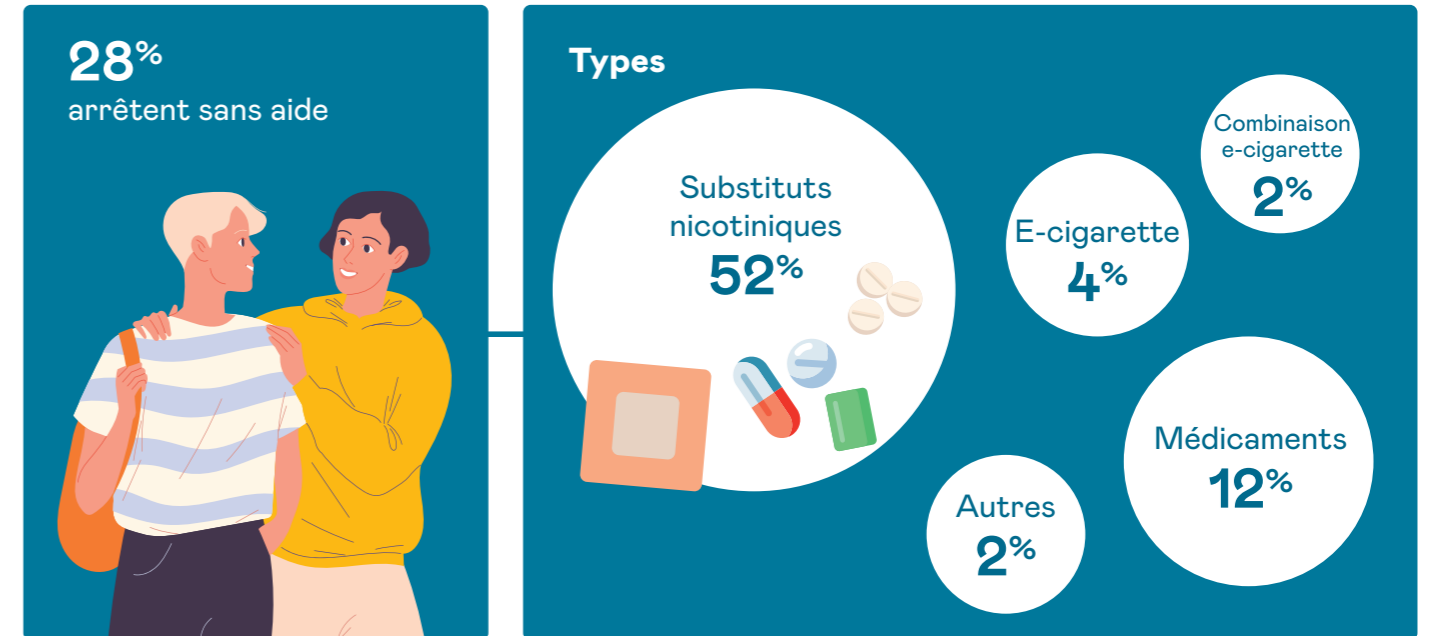
Âge des participants



Principales raisons d'arrêter



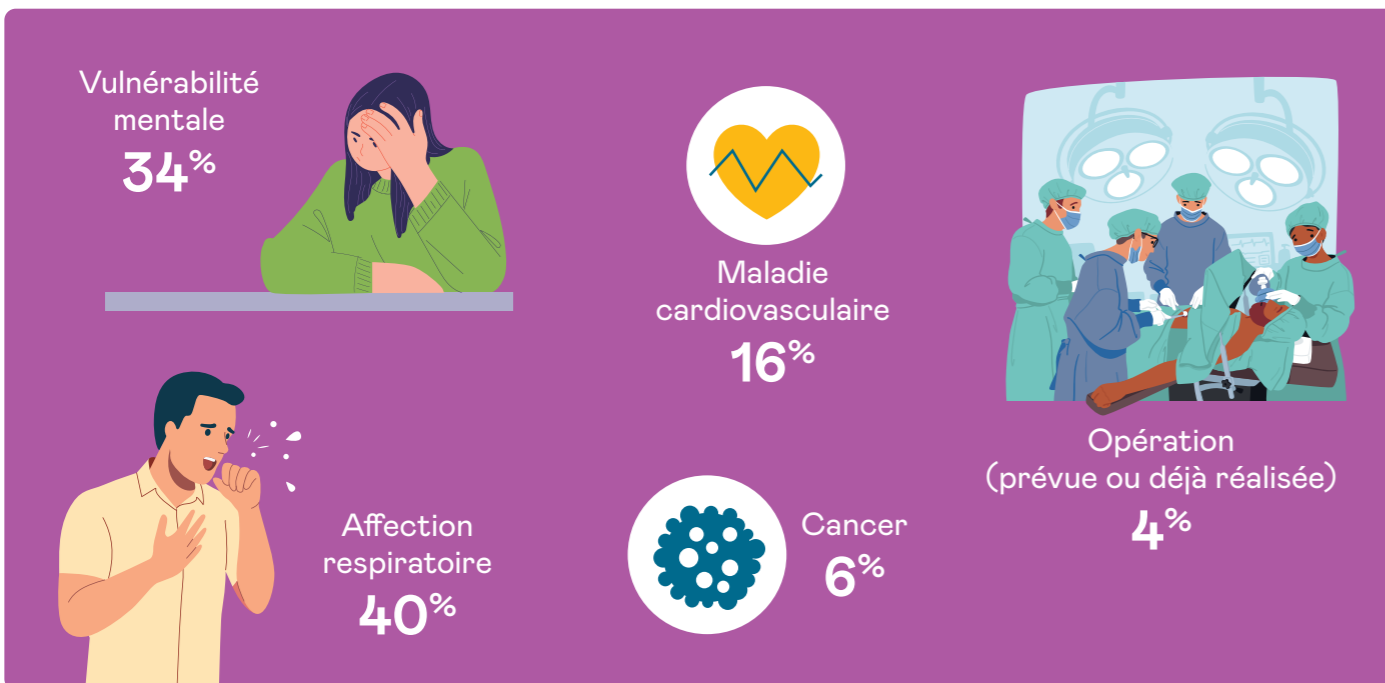
Quels outils utilise-t-on pour arrêter ?



Tentatives d'arrêt

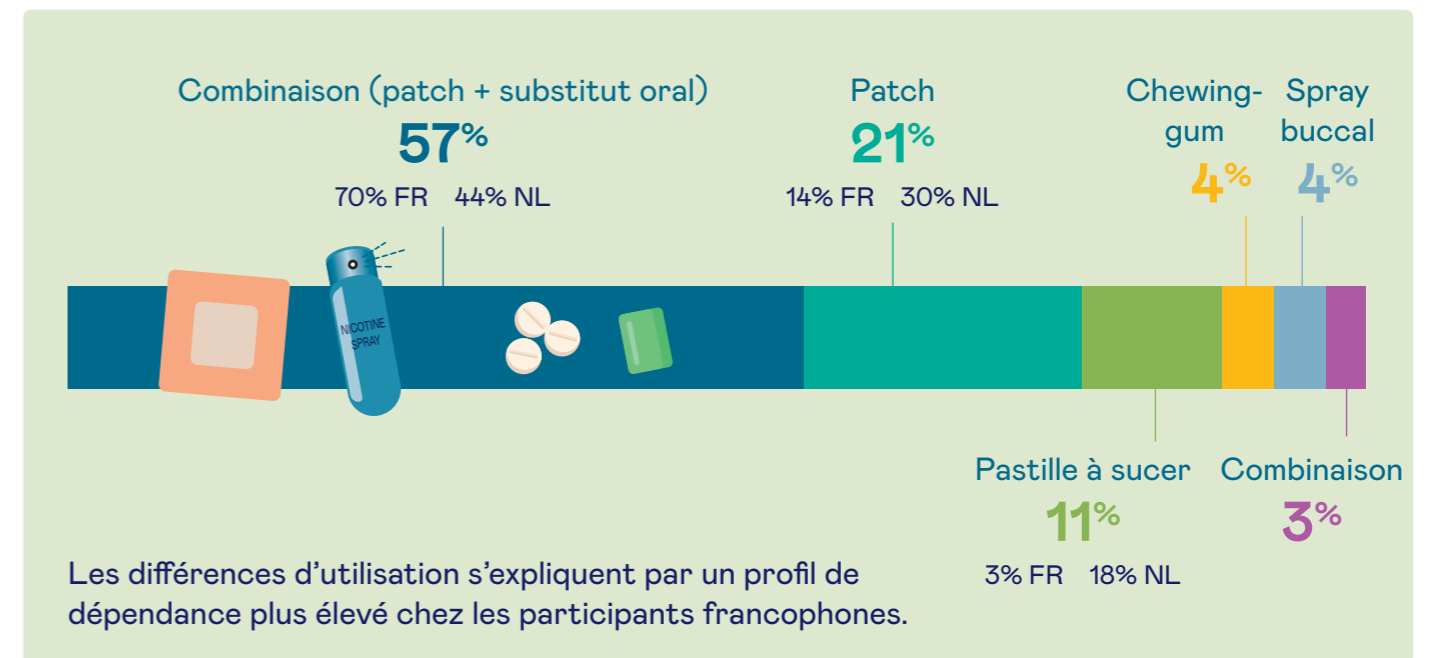
La plupart des personnes ont besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. 23 % des participants ont essayé au moins une fois d'arrêter, 44 % ont fait 2 tentatives ou plus, 18 % ont essayé plus de 5 fois.

Contexte médical



Les pourcentages concernent uniquement les personnes ayant mentionné un contexte médical.

Substituts nicotiniques utilisés



Arrêt du tabac/vapotage grâce à Tabacstop

La moitié (50 %) des participants ont arrêté à la fin de l'accompagnement. Après six mois : 22 %. Selon la littérature scientifique, on peut parler d'un arrêt réussi après un an. Après un an, 19 % des participants sont toujours non-fumeurs.



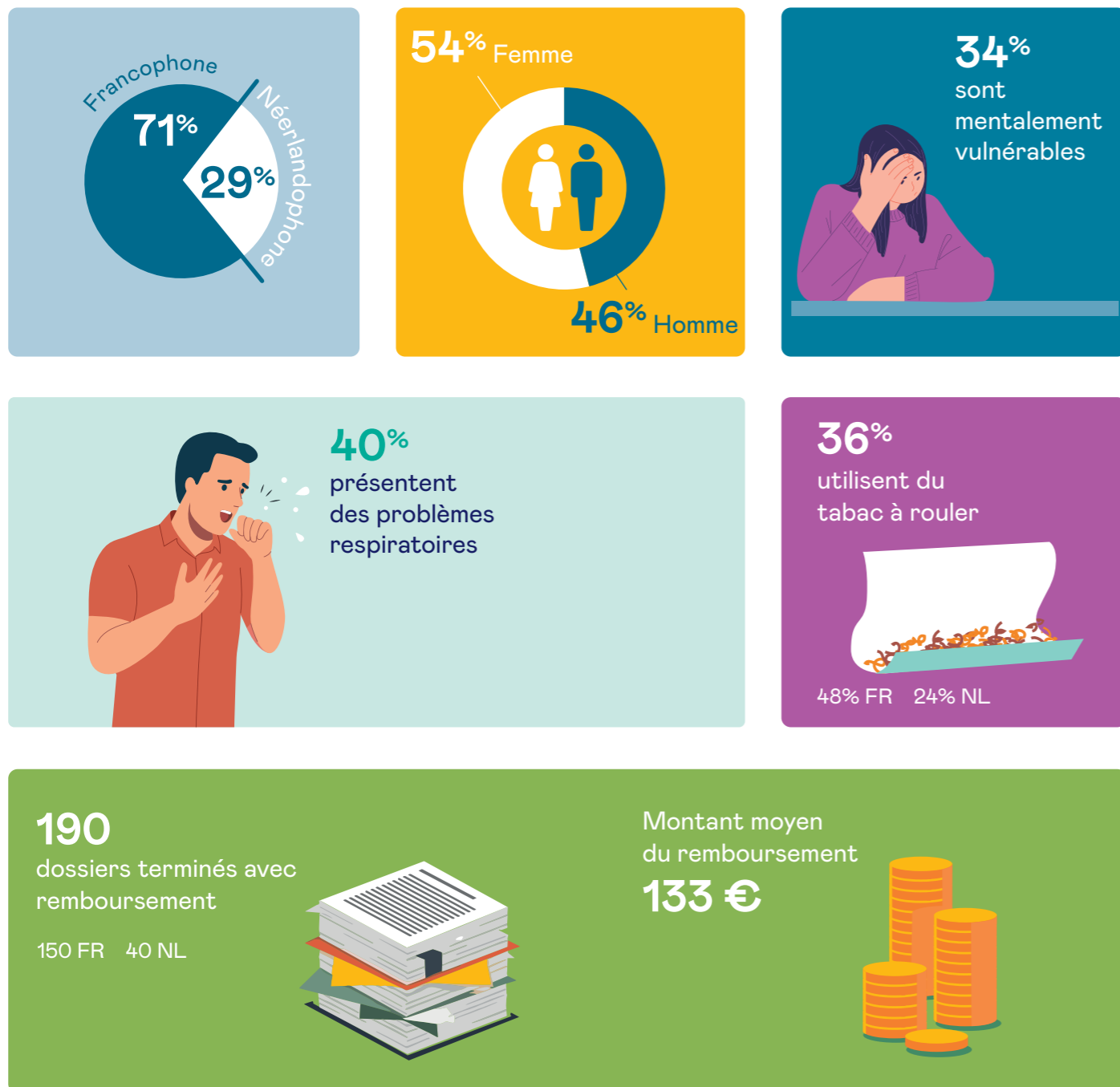
Remboursement des substituts nicotiques

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 nicotiques sont toutefois relativement coûteux. C'est pourquoi, sous certaines conditions, Tabacstop rembourse les substituts nicotiques aux personnes en situation de vulnérabilité sociale.

Ce remboursement constitue un encouragement positif pour ce groupe.

Profil des personnes ayant droit au remboursement



UNE COMMUNICATION QUI MOTIVE À ARRÊTER

En 2025, Tabacstop a fortement investi pour renouveler son image et développer ses supports et canaux de communication. Via notre site web, les réseaux sociaux, des campagnes médiatiques, des brochures et d'autres supports d'information destinés aux salles d'attente et aux organisations de soins, nous avons rendu l'information fiable et l'aide à l'arrêt du tabac et du vapotage plus visible et accessible.



CONTINUER À ÉCOUTER DANS UN PAYSAGE EN ÉVOLUTION

Depuis notre création en 2004, la ligne d'aide Tabacstop observe une évolution claire des habitudes des appelants, allant d'un usage exclusif du tabac vers une utilisation croissante d'autres produits à base de nicotine. Tabacstop a donc évolué d'un service d'aide à l'arrêt du tabac vers une organisation disposant d'une expertise plus large concernant l'usage de la nicotine en général.

Aujourd'hui, nous accompagnons toujours des personnes qui fument, mais aussi de plus en plus de personnes qui souhaitent arrêter la cigarette électronique. Cette tendance montre combien une information correcte et un accompagnement autour de toutes les formes de consommation de nicotine sont importants. Même si les risques pour la santé liés au vapotage sont moins documentés que ceux du tabagisme, nous savons désormais que la cigarette électronique a également des effets nocifs.

Les témoignages recueillis au téléphone montrent aussi à quel point la cigarette électronique trouve « facilement » sa place dans la vie quotidienne. « Pour beaucoup d'utilisateurs de l'e-cigarette, il n'est pas simple d'avoir une vue claire de leur consommation de nicotine », explique un de nos tabacologues. « Ils ne savent donc pas toujours combien de nicotine ils absorbent réellement. »

L'acceptation sociale et la facilité d'utilisation du vapotage rendent également l'arrêt plus difficile. Comme l'e-cigarette ne laisse pas d'odeur forte, elle est plus souvent utilisée à l'intérieur et reste facilement à portée de main. Les utilisateurs peuvent alors absorber plus de nicotine qu'ils ne le pensent.

Les arômes attrayants renforcent également l'association avec le plaisir ou le réconfort. « Les utilisateurs ne prennent pas seulement leur cigarette électronique lorsqu'ils en ont consciemment envie », explique un tabacologue, « ce qui peut renforcer la dépendance et compliquer l'arrêt ».

Nous observons également une augmentation de l'usage dual de produits nicotiques, par exemple lorsque des personnes utilisent à la fois des cigarettes et des cigarettes électroniques.

Dans ce contexte, Tabacstop joue un rôle important comme point de contact et guide. L'accompagnement professionnel augmente en effet les chances de réussite d'un arrêt durable, quel que soit le produit nicotinique utilisé. Nous estimons par ailleurs qu'il est important de tenir compte des expériences vécues par les personnes qui nous contactent et de leurs choix personnels dans leur parcours d'arrêt, dans lequel la cigarette électronique peut parfois jouer un rôle. Néanmoins, nous encourageons toujours les personnes à arrêter complètement de fumer et de vapoter à terme.

L'accompagnement se fait au départ d'une information actuelle et scientifiquement fondée. Nos tabacologues retravaillent ensuite cette information pour la rendre accessible à toute personne qui contacte Tabacstop. Cela permet de mieux comprendre la dépendance à la nicotine, une première étape cruciale vers un arrêt réussi du vapotage.

Car, tout comme pour le tabac : arrêter de vapoter, c'est possible !

“

L'accompagnement professionnel augmente les chances de réussite d'un arrêt durable





Tabacstop est un service de la



Avec le soutien des autorités



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