



Bulletin

automne 18

Pour l'article ci-après, le centre allemand de recherche contre le cancer nous a gentiment autorisés à reprendre le texte publié dans sa newsletter «Tabakentwöhnung» n°69.

Tout se complique après deux essais infructueux

La plupart des fumeuses et des fumeurs réussissent à arrêter de fumer d'eux-mêmes. Selon une étude de l'Hôpital universitaire de Bâle, un encadrement médical est cependant conseillé après plus de deux essais infructueux.

Un grand nombre de fumeuses et de fumeurs arrivent à se défaire du tabagisme par leurs propres moyens. Des chercheurs de l'Hôpital universitaire de Bâle ont examiné la différence à long terme entre ceux qui ont réussi à arrêter de fumer et ceux qui ont échoué ou n'ont jamais essayé d'arrêter.

Pour ce faire, 5218 collaboratrices et collaborateurs de l'hôpital ont répondu à un questionnaire écrit entre mai 2005 et janvier 2012. Les questions portaient sur les habitudes actuelles en matière de tabagisme, les tentatives de sevrage antérieures, les phases d'abstinence, la motivation et le recours aux moyens d'aide pour arrêter de fumer. Les personnes sondées ont également été interrogées sur les obstacles à l'arrêt du tabagisme et leur envie actuelle d'arrêter de fumer.

Utilisation marginale des substituts

2574 personnes (49,3 %) ont rempli et renvoyé le questionnaire, dont 57,4 % de non-fumeurs et 42,6 % de fumeurs ou d'anciens fumeurs. 333 personnes

ont indiqué qu'elles fumaient au moment de remplir le questionnaire. La durée moyenne du tabagisme s'élevait à 20 ans et la consommation à 14 cigarettes par jour. 38 % des personnes concernées fumaient moins de 10 cigarettes par jour. Trois personnes sur quatre qui ont indiqué qu'elles fumaient au moment du questionnaire avaient déjà essayé d'arrêter au moins une fois dans le passé. 45 % avaient concrètement prévu d'arrêter de fumer, et 26 % envisageaient en outre de se sevrer un jour, sans avoir pour autant planifié une date précise. Seuls 14 % des fumeuses et fumeurs n'avaient aucune intention d'arrêter. Les anciens fumeurs comptaient 70 % de femmes. La durée moyenne d'abstinence était d'environ 12 ans (SD 9,7). La plupart des personnes concernées avaient réussi à arrêter de fumer lors de la première tentative (53 %), 19 % lors du deuxième essai, 13 % lors du troisième et 15 % avaient fait quatre tentatives ou plus. Le risque d'échec augmentait considérablement après deux tentatives ou plus. Plus de trois anciens fumeurs sur quatre avaient réussi à arrêter sans soutien. Environ 15 % avaient eu recours à des moyens alternatifs, et seuls 4,5 % ont indiqué avoir utilisé des substituts nicotiques. Le bupropion (N=9) et l'encadrement médical ont été encore moins cités.

Lorsque la deuxième tentative échoue

Une étude menée auprès d'un échantillon du personnel d'une institution de santé a confirmé que dans la plupart des cas, les personnes qui avaient essayé (avec succès) d'arrêter de fumer n'avaient pas eu recours à une aide pharmacologique ou médicale. Les chances de réussir à arrêter sans aide sont particulièrement bonnes lors du premier ou du deuxième essai. Les personnes qui n'arrivent pas à arrêter lors des deux premières tentatives devraient faire appel à un professionnel et être mieux encadrées. Il faut toutefois veiller à ne pas surinterpréter les données concernant le nombre d'essais requis; d'autres études font en effet mention de chiffres considérablement plus élevés (10 à 14 tentatives). En raison des souvenirs flous et de diverses interprétations subjectives de la part des personnes sondées, il est difficile de déterminer le nombre moyen de tentatives nécessaires. Par ailleurs, les données récoltées rétrospectivement ne permettent pas de tirer des conclusions sur l'efficacité des moyens d'aide lors du sevrage tabagique. Les résultats de l'étude sont également limités par la sélection des échantillons: la consommation quotidienne et le taux de dépendance des participants fumeurs étaient en effet moins importants que dans la plupart

Dans ce numéro:

- **Tout se complique après deux essais infructueux**

Séminaire 2018 de l'AT et Clinical Update «Vivre sans tabac»

**Judi 29 novembre
toute la journée
Berne, Hôtel Sorell Ador**

Traduction simultanée: allemand et français (anglais le matin)

Le programme est annexé à l'envoi de l'Information de l'AT par la poste. Il est aussi disponible sur le site Web de l'AT avec possibilité de s'inscrire sur www.at-suisse.ch, rubrique Actualité > Cours et événements.

des études contrôlées sur les méthodes de désaccoutumance au tabac. Par ailleurs, des facteurs comme la désirabilité sociale pourraient fausser les renseignements fournis par les employés dans le domaine de la santé.

Étude: M. Manis, M. Tamm, D. Stolz: Unaided Smoking Cessation in Healthy Employees. In: Respiration 95 (2018). P. 80–86.

