



Bulletin

automne 17



L'édition 2017 du concours pour arrêter de fumer a rencontré un succès tel qu'il n'en avait plus connu depuis plusieurs années. C'est surtout en Suisse romande qu'il a gagné en popularité.

En 2017, 5228 personnes se sont inscrites au concours pour arrêter de fumer. La participation n'avait pas été aussi importante depuis plusieurs années: elle représente plus du double de celle de l'année précédente, marquée par un taux de participation relativement faible.

C'est surtout l'augmentation du nombre de participants de Suisse alémanique et de Suisse romande qui a permis ce résultat réjouissant. Le concours a en effet enregistré la participation de 801 Suisses romands et de 332 Suisses alémaniques de plus qu'en 2014. La plupart des inscriptions proviennent des cantons de Zurich, Berne, Vaud et Genève.

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme estime que cette augmentation est surtout imputable à un meilleur travail de communication. L'utilisation d'un langage imagé à la fois simple et explicite et les messages-clés délivrés ont permis d'atteindre un public plus large. Nous avons aussi pu nous appuyer sur notre expérience de l'année dernière pour la communication sur Facebook, ce qui a amélioré la planification stratégique de la publicité et des publications.

Concours pour arrêter de fumer 2017: plus de participants que ces dernières années

De plus en plus d'anglophones

La moitié des participants environ étaient de langue allemande (54 %), suivis des francophones (39 %) et des italoalphones (4 %). Le pourcentage restant parlait d'autres langues, principalement l'anglais. Pour la première fois, plus de 100 participantes et participants étaient anglophones, ce qui constitue une augmentation massive depuis 2013.

Sexe et âge des participantes et participants

La répartition entre hommes et femmes était aussi équilibrée que ces années passées (54 pour cent de femmes pour 46 pour cent d'hommes). Avec 35 pour

cent, la tranche d'âge des 26 à 35 ans était la plus représentée, suivie par les moins de 26 ans suivi par les moins de 26 et 36-45 ans, (22 vs 21%). Un quart des participants environ étaient âgés de plus de 45 ans.

Souvent, ce n'est pas une première

Plus de la moitié des participantes et participants fumaient depuis plus de 10 ans, un quart même depuis plus de 20 ans, avec une moyenne située autour des 16 ans de tabagisme. La plupart des participantes et participants avaient déjà tenté plusieurs fois d'arrêter de fumer au moment de s'inscrire au concours. Comme ces dernières années, ce sont principalement des gens

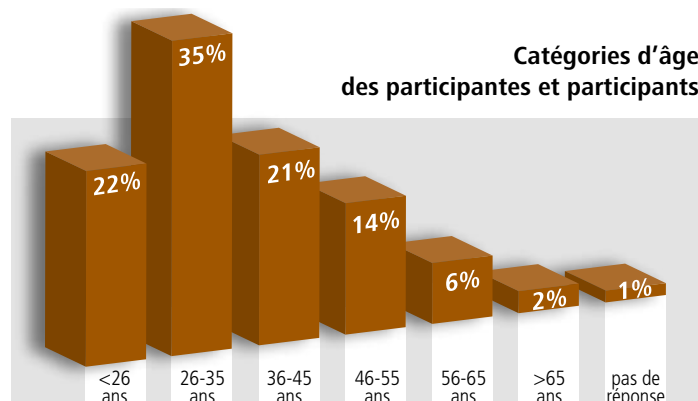
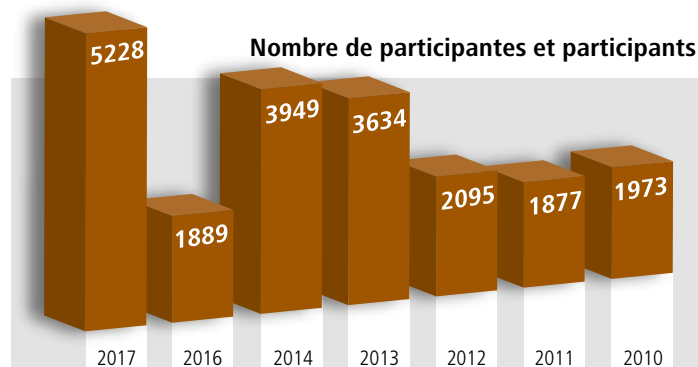
Dans ce numéro:

• Résultats du concours pour arrêter de fumer 2017

• Développement d'une aide décisionnelle comparant les différents médicaments de sevrage tabagique

Séminaire 2017 de l'AT et Clinical Update de Vivre sans tabac

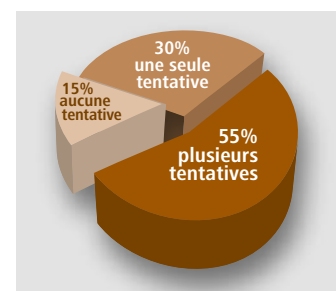
Le séminaire 2017 de l'AT aura lieu le 2 novembre à Berne. Comme l'an dernier, le Clinical Update de Vivre sans tabac sera intégré à cette journée. L'après-midi, une session sera exclusivement consacrée à la désaccoutumance au tabac, voir programme en annexe. L'inscription en ligne est ouverte: www.at-suisse.ch, rubrique Actualité > Cours et événements.



qui avaient déjà essayé d'en finir avec la cigarette à une ou plusieurs reprises qui ont été interpellés par le concours. Ce dernier ne représentait une première tentative de sevrage que pour 15 pour cent des participants.

Suite à la page 2

Tentatives de sevrage avant le début du concours 2017 en %

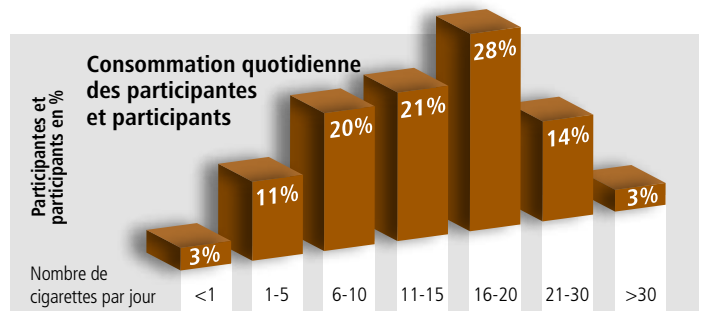


Suite de la page 1

Consommation de cigarettes avant le lancement du concours

Près de 50 pour cent des participantes et participants consommaient plus de 15 cigarettes par jour avant le concours. Si l'on compare les chiffres

avec ceux de la consommation de cigarettes au sein de la population suisse (Monitoring suisse des addictions), on constate que la représentation des personnes consommant plus de 20 cigarettes par jour était particulièrement importante parmi les participants au concours.



Développement d'une aide décisionnelle comparant les différents médicaments de sevrage tabagique

Les substituts nicotiques ainsi que la varénicline et le bupropion sont des médicaments dont l'efficacité a été prouvée comme aide à l'arrêt du tabac. Ils permettent de doubler, voire tripler les chances de succès d'arrêt.

Alors que leur efficacité est comparable, des avantages et des inconvénients existent pour chacun de ces

médicaments. Les différents mécanismes d'action, les effets secondaires spécifiques et les coûts peuvent influencer le choix du traitement (préférence sensitive decision), raison pour laquelle il est essentiel d'incorporer l'avis et les valeurs des patients lors de la décision. Cette approche peut encourager l'adhérence au traitement et les chances de réussite d'un se-

vrage tabagique. Pour faciliter cette démarche lors de la consultation médicale, des spécialistes du sevrage tabagique ont développé un outil d'aide à la décision avec des illustrations des différents traitements pharmacologiques et les informations jugées les plus pertinentes quant au choix d'un médicament pour arrêter de fumer. L'outil a été testé lors des consulta-

tions de tabacologie à la Polyclinique médicale universitaire à Lausanne et adapté au cours de 3 cycles successifs selon la méthodologie PDCA (Plan-Do-Check-Act). Cet outil d'aide à la décision (voir ci-après) comparant les différentes options de traitement est disponible gratuitement sur internet sous www.vivre-sans-tabac.ch > Support/Algorithmes

	Médicament	Dosage quotidien	Prix par boîte	Prix par jour	Efficacité	Effets secondaires principaux
	Gommes à mâcher Nicotinell/Nicorette®	8-12x/j selon besoin	30 gommes de 2 mg ~ 20 CHF	~ 5 CHF/jour	++	Irritation bouche et gorge, hoquet, nausées
	Inhalateur Nicorette®	6-12x/j selon besoin	18 cartouches de 10 mg ~ 27 CHF	~ 9 CHF/jour	++	
	Comprimés Nicotinell/Nicorette®	8-12x/j selon besoin	36 comprimés de 2 mg ~ 25 CHF	~ 6 CHF/jour	++	
	Spray buccal Nicorette®	12-25x/j selon besoin	150 pulvérisations ~ 60 CHF	~ 6 CHF/jour	++	
	Patch Nicotinell/Nicorette®	1x/jour sur 16h ou 24h	14 patches de 15 mg ~ 90 CHF	~ 7 CHF/jour	++	Irritation de la peau
	Combinaison patch et autre substitut nicotinique	Patch 1x/jour + autre substitut selon besoin	14 patches et 1 boîte de substituts de courte durée ~ 120 CHF	~ 11 CHF/jour	+++	Irritation peau, bouche et gorge, hoquet et nausées
	Vareniclin Champix®	2x/jour	56 comprimés de 1 mg ~ 120 CHF <small>peut être pris en charge par l'assurance de base sous certaines conditions</small>	~ 4 CHF/jour	+++	Nausées, sommeil perturbé, changement d'humeur
	Bupropion Zyban®	2x/jour	30 comprimés de 150 mg ~ 60 CHF <small>peut être pris en charge par l'assurance de base sous certaines conditions</small>	~ 4 CHF/jour	++	Sommeil perturbé, bouche sèche, maux de tête, changement d'humeur, troubles digestifs

PROGRAMME NATIONAL D'ARRÊT DU TABAGISME

