



# Bulletin été 2016

## Sevrage tabagique: avantages et inconvénients des cigarettes électroniques

Selon le Collège royal des médecins britanniques, les cigarettes électroniques permettent de diminuer les effets néfastes des produits du tabac chez les fumeuses et les fumeurs. Des chercheurs de l'Université de Californie affirment par contre que les cigarettes électroniques réduisent considérablement le nombre de personnes qui arrêtent de fumer.

A la fin avril 2016, le Collège royal des médecins britanniques a publié son rapport «Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction» dans lequel il tire les conclusions suivantes:

- Au Royaume-Uni, l'utilisation des cigarettes électroniques se limite presque exclusivement aux fumeuses et aux anciens fumeurs. Les cigarettes électroniques ne sont donc pas des produits qui entraînent le consommateur vers le tabagisme.
- Rien n'indique que les médicaments contenant de la nicotine et les cigarettes électroniques favorisent la banalisation du tabagisme.
- Chez les fumeuses, le recours à la cigarette électronique est susceptible

de mener à une tentative de sevrage qui n'aurait pas été faite autrement. Ces nombreuses tentatives permettent d'augmenter le nombre de cas de sevrage réussi. A ce titre, les cigarettes électroniques peuvent agir comme «une porte de sortie du tabagisme».

- Outre la nicotine, d'autres substances sont inhalées lors de la consommation de cigarettes électroniques. Lors d'une utilisation prolongée, certains risques pour la santé ne peuvent par conséquent pas être exclus, mais ils sont vraisemblablement négligeables et nettement moins dangereux que les effets néfastes du tabagisme.

Les conclusions présentées par Sara Kalkhoran et Stanton A. Glantz, de l'Université de Californie, sont diamétralement opposées. Dans une méta-analyse publiée à la mi-janvier 2016, les deux chercheurs ont examiné le lien potentiel existant entre la consommation de cigarettes électroniques et le sevrage tabagique. Ils ont comparé deux groupes de fumeuses et de fumeurs adultes: les consommateurs

de cigarettes électroniques et les personnes qui ne recouraient pas à ces produits. Les raisons de la consommation de cigarettes électroniques n'ont joué aucun rôle dans leur recherche. Dans le premier groupe, la probabilité d'un sevrage tabagique était 28 pour cent moins élevée que dans le groupe de contrôle. «Telles qu'elles sont utilisées aujourd'hui, les cigarettes électroniques entraînent nettement moins de cas de sevrage réussi parmi les fumeuses».

### Controverse

Cette méta-analyse a suscité de vives réactions, notamment de la part de Robert West du University College London. Ce dernier sera l'un des invités à la conférence sur la désaccoutumance au tabac lors du séminaire de l'AT 2016. A cette occasion, il mettra en lumière le débat qui a lieu en Angleterre autour de la réduction des dommages.

Sources: The Royal College of Physicians, Nicotine without smoke. Tobacco harm reduction, A report by the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, April 2016 <https://www.rcplondon.ac.uk>. Sara Kalkhoran, Stanton A Glantz,

### Dans ce numéro:

- **Sevrage tabagique: avantages et inconvénients des cigarettes électroniques**
- **Fertig geraucht? Fertig geraucht! La campagne de promotion des cantons de Bâle-Ville et de Bâle-Campagne**
- **Concours pour arrêter de fumer 2016**

### Formation continue 2016

Cette année, le Clinical Update de Vivre sans tabac et l'atelier de Hospital Quit Support se dérouleront le 1<sup>er</sup> décembre au Sorrel Hotel Ador de Berne, dans le cadre du séminaire de l'AT. Le programme et les indications pour les sociétés spécialisées qui attribuent des crédits de formation continue seront publiés dans le courant de l'été sur [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch), rubrique Divers > Conférences. Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne à la même adresse

E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis, in: The Lancet Respiratory Medicine 2016; 4: 116-128 [www.sciencedirect.com/science/journal/22132600](http://www.sciencedirect.com/science/journal/22132600).

## Fertig geraucht? Fertig geraucht! La campagne de promotion des cantons de Bâle-Ville et de Bâle-Campagne

Au mois de mai 2016, les cantons de Bâle-Ville et de Bâle-Campagne ainsi que les associations de pharmaciens de ces deux cantons ont lancé une campagne visant à promouvoir les conseils en matière de sevrage tabagique dans les pharmacies. Depuis lors, de nombreuses pharmacies proposent aux personnes désireuses de se sevrer des entretiens gratuits ainsi qu'un accompagnement payant assuré par des spécialistes formés à cet effet. Durant les mois de mai et juin, le premier entretien d'accompagnement est gratuit pour les clientes et les clients.

Aujourd'hui, tout le monde connaît les effets néfastes du tabagisme. En Suisse, plus de 9 500 personnes décèdent chaque année des conséquences de la consommation de tabac. La moitié des fumeuses et des fumeurs voudraient se sevrer. Bien que conscients des nombreux dangers inhérents à la consommation de tabac, beaucoup d'entre eux ne parviennent pas à se défaire de leur addiction.

Les recherches démontrent que les chances de succès du sevrage tabagique augmentent lorsque le fumeur peut bénéficier d'un accompagnement. Les pharmacies sont à la dis-

position de la population pour transmettre des informations sur la santé de manière fiable et accessible. Elles constituent donc un interlocuteur idéal pour les fumeuses et les fumeurs qui souhaitent se sevrer. Un soutien professionnel augmente en effet considérablement les chances de succès lors de l'arrêt du tabagisme.

Partant de ce constat et dans le cadre des programmes cantonaux de prévention du tabagisme, les départements de la santé des cantons de Bâle-Ville et de Bâle-Campagne se sont unis pour lancer conjointement, et avec le concours des associations de pharmaciens des deux cantons, un

projet visant à promouvoir les conseils en matière de sevrage tabagique dans les pharmacies. Outre le secrétariat des associations de pharmaciens, des pharmaciens provenant des deux cantons ont collaboré au projet en apportant un appui professionnel

Suite à la page 2



Suite de la page 1

lors de son élaboration. Le projet exploite le contact facilité dont bénéficient les pharmacies pour aborder la consommation de tabac avec le plus grand nombre possible de fumeuses et de fumeurs, les informer de la possibilité d'un arrêt du tabagisme et leur proposer un soutien et des conseils. L'objectif du projet est d'ancrer à long terme les conseils en matière de sevrage tabagique dans les pharmacies et d'établir une offre permanente dans ce domaine. La campagne poursuit un programme de prévention du tabagisme développé par les mêmes partenaires il y a des années. Dans les années 90 par exemple, plus de 2000 fumeuses et fumeurs ont profité d'une campagne de cinq semaines durant laquelle 63 pharmacies de la région bâloise prodiguaient des conseils pour arrêter de fumer.

### Pharmacie – Vivre sans tabac

Sur le site [www.pharmacie-vivre-sans-tabac.ch](http://www.pharmacie-vivre-sans-tabac.ch), les personnes intéressées peuvent acquérir des connaissances spécialisées sur la pharmacothérapie optimale. Elles peuvent ensuite effectuer un test en ligne. Celles qui répondent correctement à au moins 35 questions sur 50 reçoivent un certificat. En 2016, les personnes qui réussissent le test obtiennent 25 points FPH. Le test de contrôle des connaissances s'adresse avant tout aux pharmaciennes et pharmaciens. Sur le site Internet de l'AT, rubrique Shop, vous pouvez en outre commander différents dépliants à distribuer à vos clientes et clients:

- **Médicaments favorisant la désaccoutumance au tabac.** Informations sur différents médicaments (allemand, français, italien),
- **En route pour une vie sans tabac.** Brochure avec mode d'emploi pour aide individuelle (allemand, français, italien),

### Des professionnels spécialement formés apportent leur soutien lors du sevrage tabagique

Les deux cantons ont demandé à l'Association suisse pour la prévention du tabagisme d'assurer la formation continue des spécialistes. Deux cours de formation continue ont été proposés: une formation de trois heures portant sur l'intervention brève et la pharmacothérapie optimale, ainsi qu'un cours de deux jours sur l'accompagnement lors du sevrage tabagique et la pharmacothérapie optimale. Entre janvier et avril 2016, plus de 180 spécialistes provenant d'une soixantaine de pharmacies des deux cantons ont suivi ces cours de formation. Depuis le mois de mai, la population peut ainsi bénéficier de brèves consultations gratuites et d'un accompagnement payant dans quelque 60 pharmacies. La liste des pharmacies qui proposent ce service est publiée sur le site Internet de la campagne à l'adresse [www.fertiggeraucht.ch](http://www.fertiggeraucht.ch). Pendant les mois de mai et de juin 2016, la première séance d'accompagnement au sevrage tabagique est gra-

- **Arrêter de fumer – les conseils qui ont fait leurs preuves** (allemand, français, italien ainsi qu'albanais, espagnol, portugais, serbe/croate/bosnien et turc).



tuite dans les pharmacies qui participent à la campagne.

### Campagne publicitaire

Une campagne publicitaire a été lancée pour attirer l'attention de la population sur cette nouvelle offre. Depuis le début du mois de mai, les publicités sont visibles dans les transports publics, les toilettes des restaurants et des cafés de la région, ainsi que sur Internet. Les vitrines des pharmacies qui participent au projet sont en outre utilisées comme surface publicitaire. Le projet est financé par le fonds de prévention du tabagisme, les cantons de Bâle-Ville et de Bâle-Campagne ainsi que les deux associations cantonales de pharmaciens. Les résultats de la campagne seront évalués par Interface Politikstudien à Lucerne.

[www.fertiggeraucht.ch](http://www.fertiggeraucht.ch)

### Concours pour arrêter de fumer 2016

1877 personnes participent au concours pour arrêter de fumer à travers tout le pays. Le défi prend fin le 30 juin 2016. A gagner: des prix en espèces de 20 fois 500 francs et 80 fois 50 francs.

Pendant la durée du concours, toutes les participantes et tous les participants peuvent obtenir un soutien. Sur la page Facebook «Stop-tabac 31 mai», les participants s'aident mutuellement à tenir pendant leurs quatre semaines d'abstinence. Des conseils et astuces pour arrêter de fumer sont aussi publiés régulièrement. Ceux qui souhaitent être conseillés plus longuement peuvent appeler la ligne stop-tabac au 0848 000 181.

Pour deux tiers des participantes et des participants, le concours représente un facteur de motivation important pour essayer d'arrêter de fumer. Le concours présente en outre un taux de réussite élevé. En effet, selon les résultats de sondages représentatifs effectués sur mandat de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme et concernant les précédentes éditions du concours, un tiers des participantes et des participants n'ont pas recommencé à fumer six mois après la fin du concours.

PROGRAMME NATIONAL D'ARRÊT DU TABAGISME



Ligue pulmonaire suisse  
Ligue suisse contre le cancer  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Association suisse pour la prévention du tabagisme AT

Le programme est financé par le Fonds de prévention du tabagisme.

