

Agir efficacement contre le

TABAGISME

Synthèse des conclusions de la recherche en matière de prévention

Croire que l'usage du tabac diminue grâce aux politiques et actions mises en œuvre depuis les années 70 est à remettre en question. En effet, nous observons, depuis 2005, une augmentation de la consommation de tabac dans la population générale, et en particulier chez les jeunes.

Les actions de prévention sont-elles à remettre en cause? Peut-on distinguer celles qui fonctionnent, de celles qui n'aboutissent à rien? Qu'est-ce qui favorise la réussite d'une action de prévention de lutte contre le tabagisme?

Les recherches et les expériences menées dans certains pays fournissent des éléments de compréhension. Cette note, à destination des professionnels de terrain menant des actions de prévention, présente les mesures les plus efficaces. Elle a pour vocation d'être un outil d'orientation afin d'envisager la conception et la mise en place d'actions de prévention la plus adéquate et efficace auprès d'un jeune public.



Contexte

Le tabac provoque 73 000 décès par an en France. Comme si la ville de Pau disparaissait tous les ans. Bien que le nombre de fumeurs diminue depuis les années 70, les inégalités en matière de tabagisme se creusent (les moins favorisés ont moins de chance de réussir l'arrêt du tabac que les plus favorisés) et une légère augmentation existe depuis quelques années. C'est en particulier vrai, pour les jeunes. Or, le jeune fumeur d'aujourd'hui risque d'être le fumeur adulte de demain.

Plusieurs raisons expliquent ces constats :

- Des moyens financiers modestes alloués à la lutte contre le tabagisme
- Des campagnes de prévention irrégulières et des messages faisant uniquement appel à la peur n'atteignent pas les fumeurs.
- Un manque de cohérence dans les actions de prévention qui touchent plus les personnes aisées ayant un meilleur accès aux dispositifs d'aide à l'arrêt.
- Un développement par l'industrie d'actions publicitaires et de lobbying.

Mieux comprendre le tabagisme en deux points :

1. Le jeune fumeur : de qui parle-t-on ?

Pour une meilleure compréhension du jeune fumeur, plutôt que de se baser sur son âge, il est nécessaire de prendre en considération son profil et sa potentielle trajectoire de consommateur.

En voilà quatre, permettant d'adapter son intervention :

- **Le non-fumeur** : Il ne consomme pas et n'envisage pas de fumer.
- **Le fumeur précoce** : Il commence à 12 ou 13 ans et a un usage quotidien et persistant. C'est le profil le plus à risque car il rentre dans une dépendance chronique à la nicotine.
- **Le fumeur tardif** : il commence à 15-16 ans. Son usage est intermittent et décline à l'âge adulte
- **Le fumeur qui arrête** : Il commence jeune (11 ans) mais réduit voire arrête sa consommation à l'adolescence ou en étant jeune adulte.

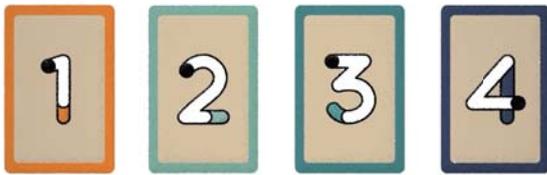
2. L'entrée et la sortie du tabagisme, une dynamique complexe aux raisons multiples :

- L'environnement proche : l'influence de la famille, des proches, des pairs.
- L'accès aux produits du tabac : Prix, accessibilité et disponibilité du produit
- L'ensemble des actions commerciales qui agissent sur des variables de persuasion (attitudes, croyances, intentions de fumer et arrêter...). Celles-ci peuvent être discrètes voire illicites.
 - Le packaging.
 - Les produits innovants et ingrédients.
 - Internet, réseaux sociaux et applications.
 - La publicité sur le lieu de vente.
- Les représentations du tabac dans les médias : (magazine de mode, films et séries)
- Le lobbying de l'industrie du tabac :
 - Mécénat
 - Financement de campagne de prévention
 - Contact direct envers les politiques
 - Cadeaux à destination des politiques

Quelles actions efficaces ?

Nous observons dans plusieurs pays, une diminution du tabagisme dans la population générale et même chez les jeunes. Effectivement, des analyses scientifiques et expérimentales ont pu déterminer les facteurs favorisant cette diminution.

Voilà quatre recommandations générales et quatre stratégies ciblées



1. Dé-normaliser le tabagisme pour accompagner le changement de comportement.

Les interventions veillent à changer durablement l'image du tabagisme et le rend moins acceptable, moins accessible et moins désirable.

Exemple : Prendre le contre-pied de la publicité. Expliquer les méfaits immédiats (mauvaise haleine, atteinte de la peau...)



2. Avoir une vision et une approche multifactorielle, sectorielle et globale du tabagisme.

Intégrer dans ses interventions, les facteurs d'influence d'entrée du tabagisme et prendre en compte la globalité des stratégies de lutte.

Exemple : Travailler avec les élus, les écoles, les médias etc. sur les images du tabac mais aussi les facteurs de motivation à fumer, le contexte de vie etc.

3. Privilégier les actions locales qui durent, répétées déclinant les campagnes nationales.

Peu d'interventions locales s'investissent et soutiennent les stratégies nationales de lutte contre le tabagisme. Veiller à faire caisse de résonance locale des actions nationales.

Exemple : Intervenir plusieurs fois par an, à l'échelle du quartier avec les ressources des campagnes nationales (Affiches, flyers...) : moi(s) sans tabac, journée mondiale sans tabac

4. Réduire le tabagisme des adultes pour réduire celui des jeunes.

En agissant auprès de tous les individus et pas uniquement chez les jeunes, la diminution globale du tabagisme bénéficie aussi à celle des jeunes.

1



Informier, éduquer et mobiliser le public sur les conséquences du tabagisme



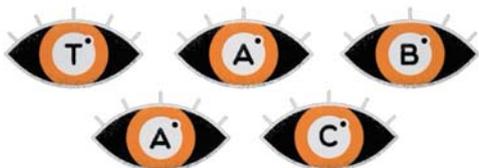
- Modifier l'image sociale du tabac et améliorer l'information
- Convaincre les élus de prendre des décisions en faveur de la santé publique



L'intervention est répétée (plusieurs mois ou années) et par un média fréquenté par le public ciblé.



En soutien des relais locaux et des partenariats solides proches des jeunes (Université, école...)



2



Intervenir au niveau « communautaire »



Dé-normaliser le tabac



- Promotion de l'arrêt du tabac.
- Faire parler du tabac
- Actions de plaidoyer
- Programmes éducatifs pour les jeunes, parents...
- Campagnes d'infos pour les membres de la communauté
- Intégration des jeunes dans la conception et la réalisation des actions



Approche tournée vers l'action et le renforcement des capacités.

3



Intervenir en milieu scolaire



Renforcer les actions globales



- Utile si s'inscrit dans des programmes de prévention plus globale
- Combinée à des campagnes médiatiques et efforts communautaires
- Implication des parents et encadrants



Développé dans un environnement scolaire favorable en impliquant tous les acteurs

4



Aider les jeunes à arrêter



Résultats probants sur l'arrêt du tabac lorsque mis en œuvre en milieu scolaire.



- Fondée sur l'entretien motivationnel, les thérapies cognitivo-comportementales, le conseil individuel et le modèle transthéorique du changement
- Fait appel aux outils numériques



Prévention envisagée dans un continuum entre : actions de Réduction des risques ; d'intervention précoce; d'accompagnement d'aide à l'arrêt et l'orientation vers professionnels des pratiques addictives des jeunes

La recherche a des réponses à apporter aux professionnels en charge de la prévention du tabagisme. Ce document est un avant-goût des principales conclusions et stratégies à mettre en œuvre pour être efficaces.

En une phrase : il faut agir à tous les niveaux (individuel, local, national), avec plusieurs supports (média, rencontres, participation...) et de façon répétée afin d'autoalimenter les différentes formes d'interventions. Cela permet ainsi de limiter l'effet de la banalisation et l'acceptation du tabagisme.



Retrouvez tous les supports complémentaires sur <https://www.ireps-hn.org> ou en contactant l'IREPS : 02 32 18 07 60 ou accueil@ireps-hn.org



Sources :

Catherine Hill. (2012) Épidémiologie du tabagisme In La Revue du Praticien

INPES (2014) Premiers résultats tabac et e-cigarette. Caractéristiques et évolutions récentes. Baromètre santé

Chaire de recherche en prévention des cancers (2017) Synthèse d'interventions probantes en réduction du tabagisme des jeunes. INCa/IResP/EHESP

US Department of health and human services (1994) Preventive tobacco use among young people: A report of the surgeon General. Atlanta