



CRAES-CRIPS
9, quai Jean Moulin Lyon 1
Tel 04 72 00 55 70
Fax 04 72 00 07 53
Email contact@craes-crips.org
Web www.craes-crips.org



Enquête sur les comportements et représentations de l'arrêt du tabagisme chez les jeunes de 16 à 19 ans dans cinq lycées de la région Rhône-Alpes

Septembre 2003

Avec la participation de :



Association Départementale
d'Education pour la Santé 01



Association Départementale
d'Education pour la Santé 07



Association Départementale
d'Education pour la Santé 26



Comité Départemental
d'Education pour la Santé 42



Association Départementale
d'Education pour la Santé 74

et le soutien financier de :



Sommaire

Introduction	p 1
I. L'enquête quantitative	p 3
A. Présentation de la population étudiée	p 4
1. Répartition par département	p 4
2. Répartition par sexe	p 4
3. Répartition par âge	p 5
4. Répartition par lieu de vie	p 5
5.1 Situation professionnelle du père	p 6
5.2 Situation professionnelle de la mère	p 6
6. Répartition en fonction de la consommation tabagique	p 7
7. Répartition en fonction des trois sous-populations	p 8
B. Expérience du tabagisme dans la famille	p 12
1. Tabagisme du père	p 12
2. Tabagisme de la mère	p 12
3. Tabagisme des frères et sœurs	p 13
4. Influence du tabagisme familial sur le statut tabagique des jeunes	p 14
C. Influence du tabagisme des amis proches	p 17
D. Les fumeurs et les ex-fumeurs qui ont expérimenté l'arrêt du tabagisme	p 19
1. Nombre de tentatives d'arrêt du tabagisme	p 19
2. Motivations pour l'arrêt du tabagisme	p 20
3. Recours à une aide	p 21
4. Méthodes utilisées lors des différentes tentatives d'arrêt du tabagisme	p 22
5. Résultats obtenus pour chaque tentative d'arrêt	p 23
6. Obstacles rencontrés lors des tentatives d'arrêt	p 26
7. Projection dans l'avenir en tant qu'ex-fumeur	p 26

E. Les fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter leur tabagisme	p 27
1. Mesure de l'envie d'arrêter de fumer sur une échelle de 1 à 10	p 27
2. Mesure de l'envie de continuer à fumer sur une échelle de 1 à 10	p 28
3. Mesure de la motivation à arrêter dans le temps	p 29
4. Motivations pour l'arrêt du tabagisme	p 29
5. Les raisons pour ne pas arrêter de fumer	p 30
6. Projection sur le recours à une aide en cas d'arrêt du tabagisme	p 30
7. Projection sur la méthode utilisée en cas d'arrêt du tabagisme	p 31
F. Les non-fumeurs	p 32
1. Avis sur les motivations à l'arrêt des fumeurs	p 32
2. Avis sur le besoin d'une aide pour arrêter de fumer	p 33
3. Avis sur la méthode à utiliser pour arrêter de fumer	p 34
4. Avis sur les obstacles à l'arrêt du tabagisme	p 35
Conclusion : les éléments à retenir de l'analyse quantitative	p 37
II. L'enquête qualitative	p 39
Conclusion générale	p 43
Annexes	p 45
Annexe 1 : Questionnaire enquête ADES auprès de lycéens	
Annexe 2 : Grille d'animation de groupe	

Introduction

Dans le cadre de la mise en œuvre d'un projet inter-départemental sur l'aide à l'arrêt du tabagisme des jeunes en région Rhône-Alpes, projet financé par le FNPEIS en 2002, le CRAES-CRIPS et 5 ADES ont mis en place en 2003 une enquête exploratoire sur les représentations et pratiques des jeunes dans ce domaine.

Les objectifs généraux de l'enquête sont les suivants :

- Obtenir des éléments de connaissance et d'observation concernant les représentations, pratiques et attentes des jeunes lycéens autour de l'arrêt du tabagisme.
- Préparer la mise en place de dispositifs expérimentaux d'aide à l'arrêt du tabagisme auprès de jeunes lycéens.

Les objectifs spécifiques peuvent se décliner de la façon suivante :

- Connaître les pratiques concernant l'arrêt du tabagisme chez les jeunes lycéens
- Evaluer leurs motivations à l'arrêt
- Mesurer leur degré de connaissance des dispositifs existants pour une aide au sevrage tabagique
- Connaître leurs attentes concernant les méthodes d'arrêt du tabagisme
- Observer l'image de l'ex-fumeur chez les jeunes lycéens
- Appréhender leurs représentations de l'arrêt du tabagisme

Les publics ciblés par l'enquête sont des lycéens de 6 établissements du second degré dans les départements de l'Ain, de la Drôme, de la Haute-Savoie, de la Loire et de l'Ardèche :

- IREO de Montluel (01)
- Lycée Claude Fauriel de St Etienne (42)
- Lycée St André du Teil (07)
- Lycées Romanille-Barjavel de Nyons et Henri Laurens de St Vallier (26)
- Lycée Mme de Staël de St Julien en Genevois (74)

Concernant la méthodologie du projet, une démarche de continuité sera privilégiée : l'enquête est réalisée dans un établissement de chaque département et c'est avec ce même établissement qu'un partenariat pour la mise en place d'une action expérimentale autour de l'aide à l'arrêt du tabagisme doit se mettre en place en 2003-2004.

Pour deux de ces établissements, l'enquête a été réalisée dans le cadre d'un projet « Lycée sans tabac ».

L'enquête associe :

- Une démarche quantitative basée sur la diffusion d'un questionnaire auprès de 250 jeunes (environ 50 lycéens d'un établissement dans chaque département).
- Une démarche qualitative concentrée sur la mise en place de 5 groupes de parole d'une dizaine de jeunes (10 lycéens du même établissement dans chaque département).

Les questionnaires (voir annexe 1) ont été remis aux lycéens puis recueillis, soit par l'intermédiaire des professeurs informés sur la méthodologie d'enquête, soit directement par les chargés de projet des ADES concernées, entre mars et juin 2003.

249 questionnaires ont été recueillis au total dont :

- 40 pour l'Ardèche
- 54 pour la Loire
- 41 pour la Drôme
- 56 pour la Haute-Savoie
- 58 pour l'Ain

Parallèlement, des animations avec une dizaine de jeunes ont eu lieu sur la même période dans chaque établissement concerné afin d'approfondir l'analyse des représentations des jeunes. Elles ont été menées par les chargés de projet des ADES selon une grille d'animation pré-établie (voir annexe 2).

Le rapport développé ci-dessous présente dans une première partie les résultats de l'analyse des questionnaires réalisée à partir du logiciel Moda Lisa, et dans un second temps le compte-rendu des entretiens de groupe menés auprès des jeunes.

I. L'enquête quantitative

Les résultats de l'enquête quantitative exposés ici sont présentés à partir de l'analyse des 249 questionnaires recueillis auprès des jeunes. Le questionnaire d'enquête a été construit autour des objectifs déclinés en introduction générale, et selon 3 scénarios possibles :

- pour les fumeurs qui ont déjà tenté d'arrêter de fumer ou pour les ex-fumeurs : l'objectif ici est de connaître leurs expériences d'arrêt du tabagisme (motivations, nombres de tentatives, aide utilisée, méthode choisie, obstacles rencontrés, résultats obtenus et projection dans l'avenir en tant qu'ex-fumeur).
- pour les fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter leur tabagisme : l'objectif est de comprendre leurs motivations à continuer leur tabagisme et de mesurer leur envie d'arrêter à plus ou moins long terme ; il s'agit aussi d'interroger leurs représentations de l'arrêt du tabagisme (motivations et obstacles à l'arrêt, aide et méthode projetée pour un arrêt éventuel).
- pour les non-fumeurs : l'objectif est d'interroger leurs représentations de l'arrêt du tabagisme (motivations et obstacles à l'arrêt possibles, aide et méthode à utiliser pour arrêter de fumer).

Les résultats seront présentés de la façon suivante :

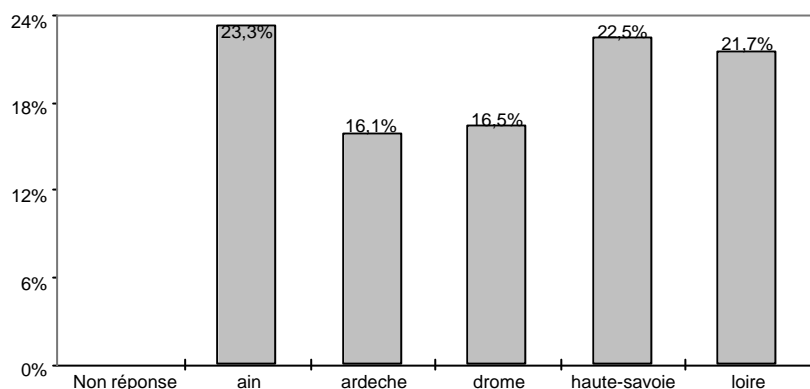
- présentation de la population étudiée
- expérience du tabagisme dans la famille
- influence du tabagisme des amis proches
- les fumeurs et ex-fumeurs qui ont une expérience de l'arrêt du tabagisme
- les fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter de fumer
- les non-fumeurs

A. Présentation de la population étudiée

L'enquête quantitative que nous analysons ici concerne 249 lycéens de 5 départements de la région Rhône-Alpes : Ain, Ardèche, Drôme, Haute-Savoie et Loire. Voici la description détaillée de leur profil.

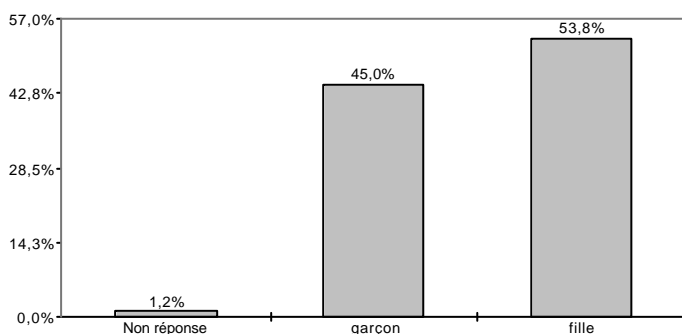
1. Répartition par département :

On constate une légère sur-représentation de la population de l'Ain (23.3 %), de la Haute-Savoie (22.5 %) et de la Loire (21.7 %).



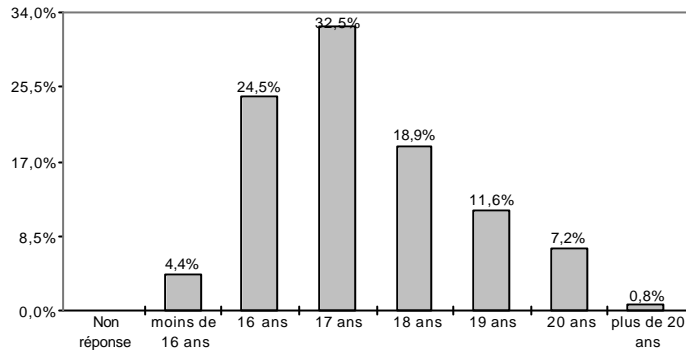
2. Répartition par sexe :

On observe également une légère sur-représentation de la population féminine (53.8 % de filles pour 45 % de garçons)



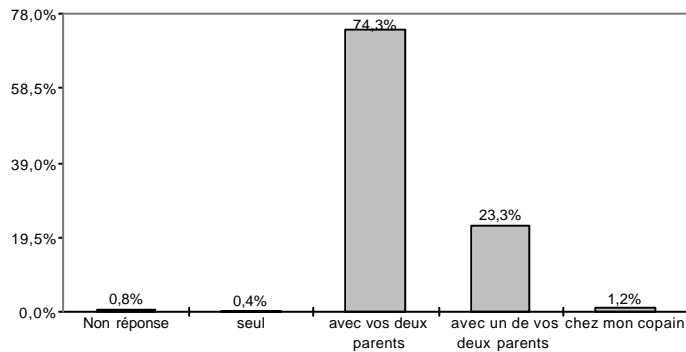
3. Répartition par âge :

La population se répartit majoritairement entre 16 et 19 ans (soit 87.5 % des jeunes). On constate l'importance de la population plus jeune des 16-17 ans, avec une majorité des jeunes compris dans cette tranche d'âge (61.4 %).



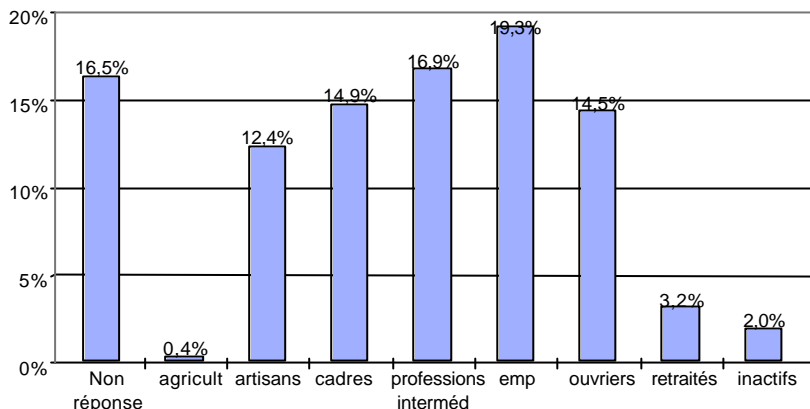
4. Répartition par lieu de vie :

Les trois quarts des jeunes habitent avec leurs deux parents (74.3 %). Près d'un quart d'entre eux (23.3 %) habitent avec un de leurs deux parents.



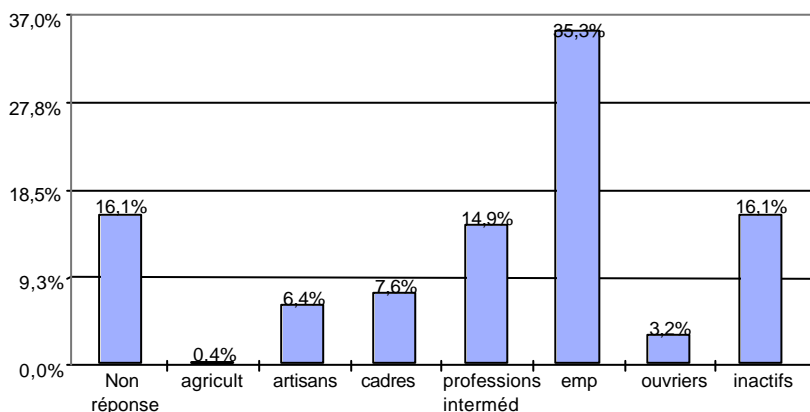
5.1 Situation professionnelle du père :

La répartition est assez équivalente entre les différentes CSP (catégories socioprofessionnelles INSEE), sauf en ce qui concerne les agriculteurs (0.4 %). On constate en outre un taux peu important d'inactifs (2 %). Les non-réponses sont assez nombreuses (16.5 %).



5.2 Situation professionnelle de la mère :

La répartition entre les différentes CSP est assez inégale ici. On constate un taux important de mères qui travaillent en tant qu'employées (35.3%), 14.9 % sont dans les professions intermédiaires, les autres se répartissent entre les cadres (7.6 %), les artisans (6.4 %) et les ouvriers (3.2 %). On constate à nouveau un taux important de non-réponses (16.1 %). En revanche, le taux d'inactifs est beaucoup plus importants chez les mères (16.1 %) car beaucoup sont mères au foyer.

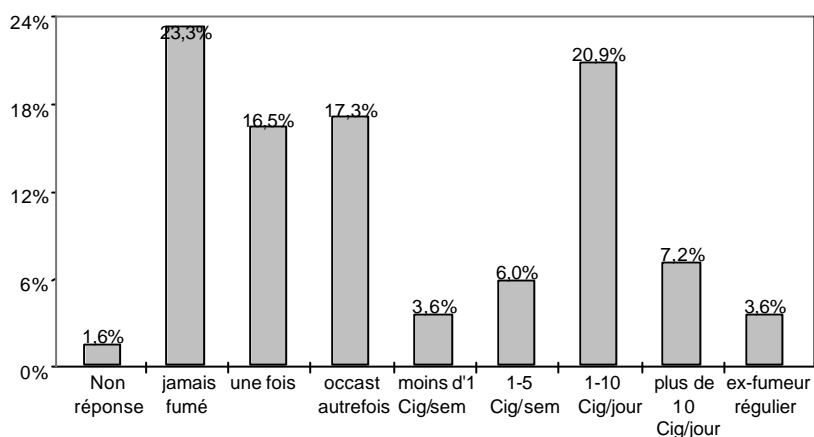


6. Répartition en fonction de la consommation tabagique :

6.1 Type de consommation tabagique :

La population étudiée se répartit de façon assez inégale selon le type de consommation tabagique expérimenté. On peut se représenter cette répartition en fonction du tableau ci-dessous, ou de la façon suivante :

- 60.7 % de non-fumeurs et ex-fumeurs, soit une large majorité ;
- 28.1 % de fumeurs réguliers (au moins une cigarette par jour), ce qui semble bien inférieur aux moyennes nationales car entre 16 et 19 ans près d'un jeune sur deux se déclare fumeur ;
- 9.6 % de fumeurs occasionnels (moins d'une cigarette par jour) ;
- 1.6 % de non-réponses.



6.2 Les fumeurs réguliers :

Les fumeurs réguliers semblent être également des fumeurs de longue durée, déjà installés dans le tabagisme depuis plusieurs années. Sur l'ensemble de la population étudiée, 18.5 % des personnes interrogées sont des fumeurs réguliers depuis trois ans et plus, 26.1 % depuis un an et plus. Si on transfère ces chiffres sur la population des fumeurs réguliers (soit 70 personnes selon le tableau précédent), 65.7 % sont des fumeurs réguliers depuis trois en plus, et 92.8 % depuis un an et plus. Enfin, les fumeurs réguliers depuis plus de trois ans sont aussi de gros fumeurs puisqu'une majorité d'entre eux consomment plus de 10 cigarettes par jour.

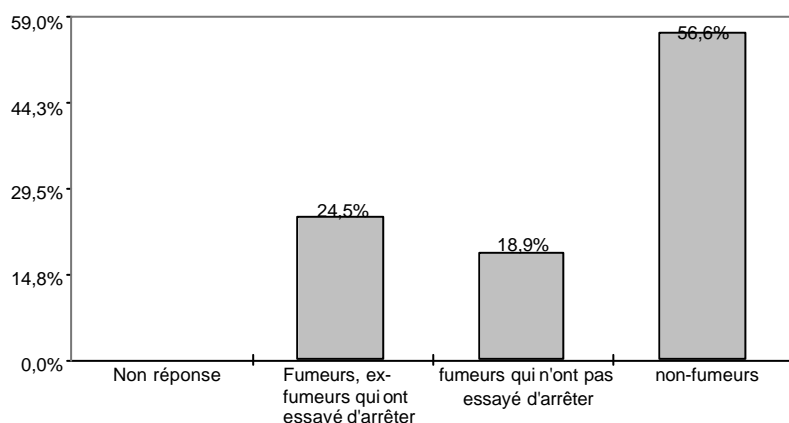
Fumeurs réguliers	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	179	71,9 %
Depuis une semaine	1	0,4 %
Depuis 6 mois	4	1,6 %
Depuis 1 an	8	3,2 %
Depuis 2 ans	11	4,4 %
Depuis 3 ans	14	5,6 %
Depuis plus de 3 ans	32	12,9 %
Total	249	100 %

Lorsque l'on croise les données concernant les fumeurs réguliers et le type de consommation expérimenté, on constate que se déclarent fumeurs réguliers : des jeunes qui n'ont fumé qu'une seule fois, des jeunes qui fument 1-5 cigarettes par semaine, des jeunes qui fument tous les jours etc... La notion de fumeur régulier est donc interprétée différemment selon les représentations des jeunes.

Fumeurs réguliers / statut tabagique	Non réponse	une semaine	6 mois	1 an	2 ans	3 ans	plus de 3 ans	Total
Non réponse	4							4
jamais fumé	58							58
une seule fois	40	1						41
occasionnellement autrefois	43							43
moins d'1 cigarette/semaine	9							9
1-5 cigarettes/semaine	10		1	1	1	1	1	15
1-10 cigarettes/jour	5		3	7	6	11	20	52
plus de 10 cigarettes/jour	1				4	2	11	18
ex-fumeur régulier	9							9
Total	179	1	4	8	11	14	32	249

7. Répartition en fonction des trois sous-populations :

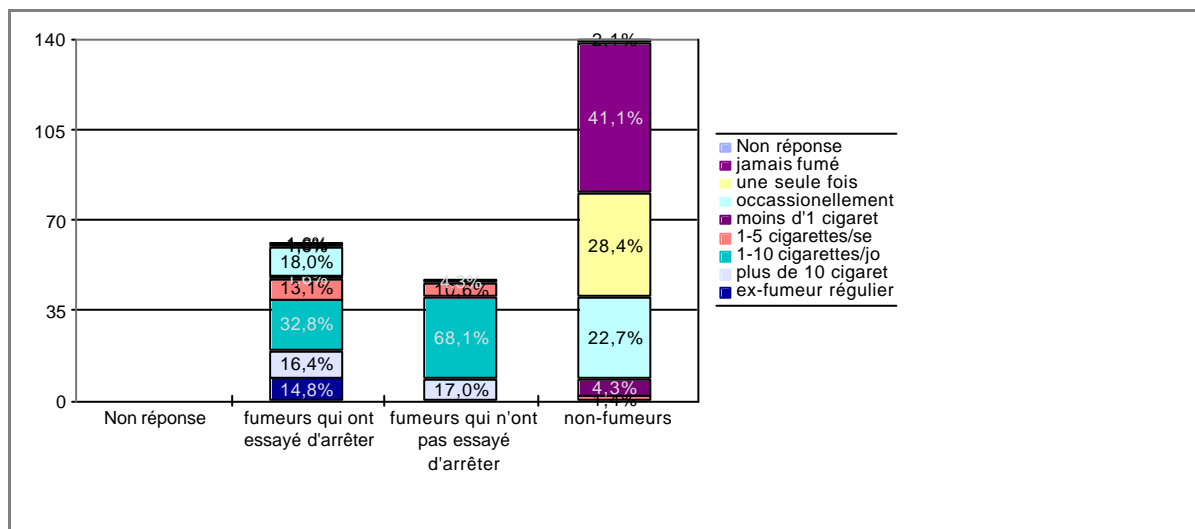
L'analyse du questionnaire d'enquête nécessite une répartition de la population étudiée en 3 sous-populations, comme nous l'avons souligné en introduction. Cette répartition se fait de la façon suivante : plus de la moitié des personnes interrogées s'est positionnée dans les non-fumeurs, près d'un quart de la population dans les fumeurs et ex-fumeurs ayant déjà essayé d'arrêter de fumer, et enfin le reste (18.9 %) dans les fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter leur tabagisme. Ce constat sur l'importance des non-fumeurs doit être mis en lien avec le fait qu'une partie importante de la population étudiée est très jeune : plus de 60 % des jeunes ont 16-17 ans. Or il existe une relation entre le fait d'avoir 16-17 ans et celui d'être non-fumeur, comme nous le verrons par la suite.



Lorsque l'on croise les sous-populations avec le type de consommation tabagique, on constate que :

- parmi les personnes qui ont essayé d'arrêter de fumer, on retrouve une majorité de fumeurs réguliers (32.8 + 16.4 = 49.2 %), des ex-fumeurs réguliers ou occasionnels (14.8+ 18 = 32.8 %), des fumeurs occasionnels (13.1+1.6 = 14.7 %), et même un fumeur qui n'a fumé qu'une seule fois...
- parmi les fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter de fumer, on retrouve une large majorité de fumeurs réguliers (68.1+17 = 85.1 %), et quelques fumeurs occasionnels (10.6+ 4.3 = 14.9 %)
- parmi les non-fumeurs, on retrouve en majorité des jeunes qui n'ont jamais fumé (41.1+ 28.4 = 69.5 %), d'ex-fumeurs occasionnels (22.7 %), et quelques fumeurs occasionnels (4.3 + 1.4 = 5.7 %).

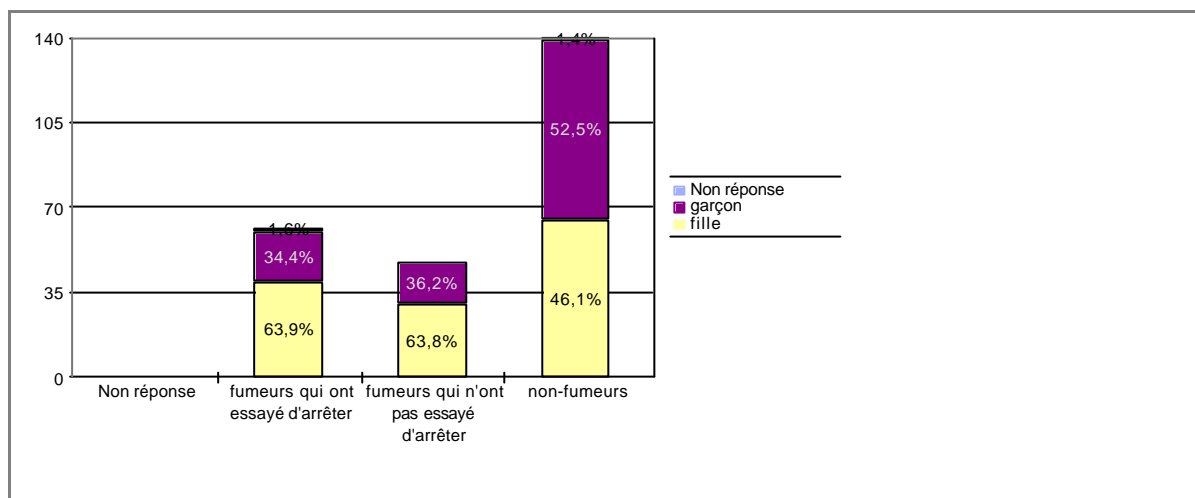
Statut tabagique / sous-populations	Non réponse	jamais fumé	une seule fois	occass. autrefois	moins d'1 cig/sem	1-5 cig/sem	1-10 cig/jour	plus de 10 cig/jour	ex-fumeur régulier	Total
fumeurs qui ont essayé d'arrêter	1,6 %		1,6 %	18,0 %	1,6 %	13,1 %	32,8 %	16,4 %	14,8 %	100,0 %
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter					4,3 %	10,6 %	68,1 %	17,0 %		100,0 %
non-fumeurs	2,1 %	41,1 %	28,4 %	22,7 %	4,3 %	1,4 %				100,0 %
Total	1,6 %	23,3 %	16,5 %	17,3 %	3,6 %	6,0 %	20,9 %	7,2 %	3,6 %	100,0 %



De même, lorsque l'on croise les informations sur le statut tabagique et sur le sexe des jeunes interrogés, on constate qu'il existe une relation forte entre les garçons et les non-fumeurs d'un côté, les filles et les fumeurs de l'autre.

Sexe/Statut tabagique	Non réponse	garçon	filles	Total
Non réponse				
fumeurs qui ont essayé d'arrêter	1,6 %	34,4 %	63,9 %	100,0 %
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter		36,2 %	63,8 %	100,0 %
non-fumeurs	1,4 %	52,5 %	46,1 %	100,0 %
Total	1,2 %	45,0 %	53,8 %	100,0 %

Tableau : % Lignes

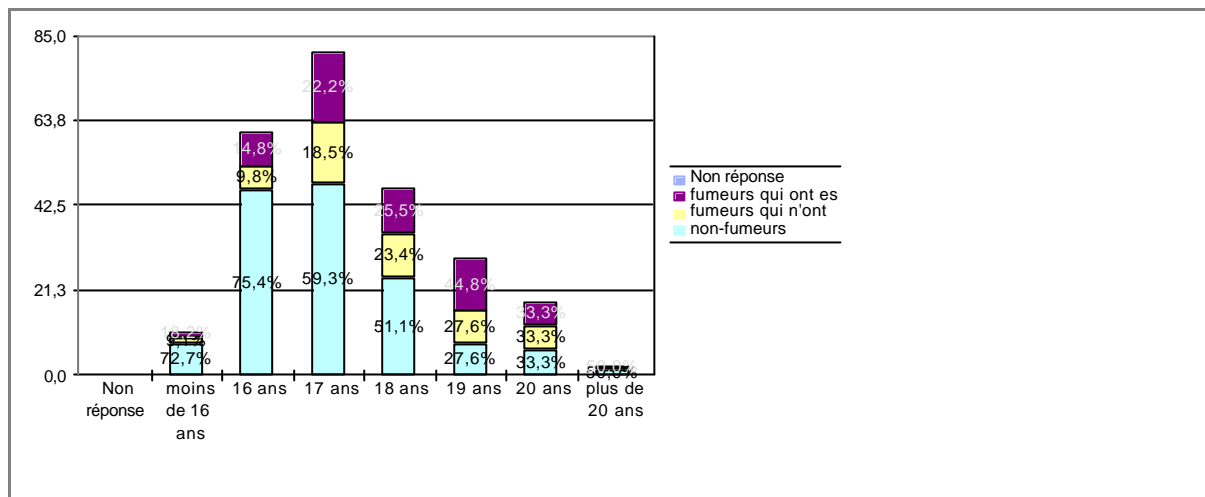


Enfin, lorsqu'on établit une relation entre le statut tabagique de la population étudiée et son âge, on constate que les plus jeunes sont en large majorité non-fumeurs (72.7 % des moins de 16 ans et 75.4 % des 16 ans), et que cette tendance diminue avec l'âge : on passe à 51.1 % de non-fumeurs à 18 ans, et à seulement 27.6 % à 19 ans.

Age / Statut tabagique	moins de 16 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	plus de 20 ans	Total
fumeurs qui ont essayé d'arrêter	18,2 %	14,8 %	22,2 %	25,5 %	44,8 %	33,3 %	50,0 %	24,5 %
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter	9,1 %	9,8 %	18,5 %	23,4 %	27,6 %	33,3 %		18,9 %
non-fumeurs	72,7 %	75,4 %	59,3 %	51,1 %	27,6 %	33,3 %	50,0 %	56,6 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tableau: % Colonnes

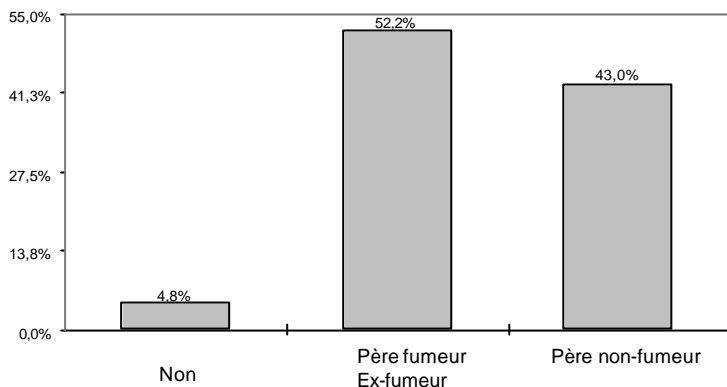
Enquête sur les comportements et représentations de l'arrêt du tabagisme chez les jeunes de 16 à 19 ans dans cinq lycées de la région Rhône-Alpes



B. Expérience du tabagisme dans la famille

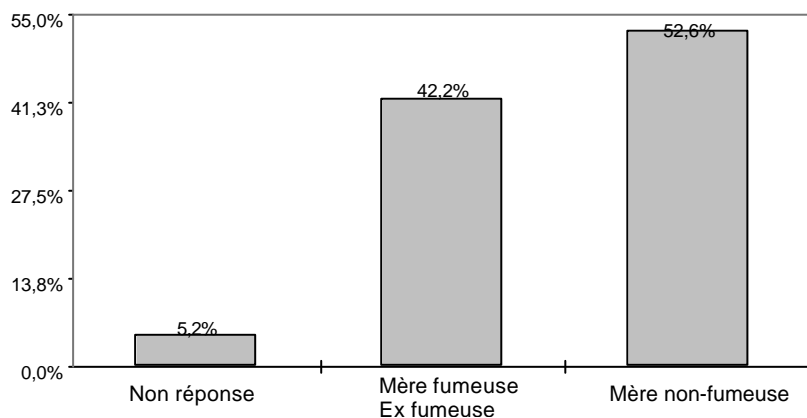
1. Tabagisme du père :

La répartition entre les pères fumeurs / ex-fumeurs et les pères non fumeurs est à peu près équivalente, avec tout de même une légère majorité pour les fumeurs et ex-fumeurs (52.2 %).



1. Tabagisme de la mère :

La répartition entre les mères fumeuses / ex-fumeuses et les mères non fumeuses est à peu près équivalente, avec (a contrario des pères) une légère majorité pour les mères non-fumeuses (52.6%).



3. Tabagisme des frères et sœurs :

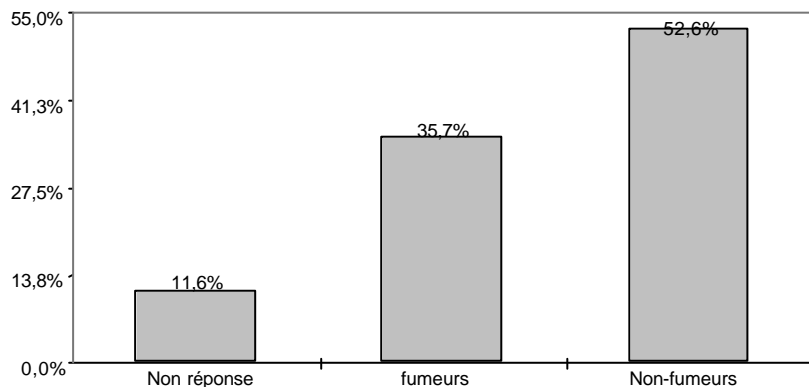
3.1 Nombre de frères et sœurs :

Une large majorité des jeunes interrogés a des frères et sœurs (93.6%). Ils sont très nombreux à avoir 1 ou 2 frères et sœurs (73.1 %).

Nombre de frères et sœurs	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	3	1,2 %
0	13	5,2 %
1	113	45,4 %
2	69	27,7 %
3	30	12 %
4	15	6 %
plus de 4	6	2,4 %
Total	249	100 %

3.2 Frères et sœurs fumeurs ou ex-fumeurs :

Parmi les jeunes interrogés, 35.7 % d'entre eux ont des frères et sœurs qui ont une expérience avec le tabac. Les non-réponses (11.6 %) incluent les jeunes qui n'ont pas de frères et sœurs, et ceux qui n'ont pas répondu à la question correspondante.



3.3 Nombre de frères/soeurs ayant eu une expérience avec le tabac :

Les frères et sœurs fumeurs ou ex-fumeurs sont au nombre de 1 ou 2 par famille en majorité. Cela paraît logique dans la mesure où la grande majorité des personnes interrogées ont 1 ou 2 frères et sœurs.

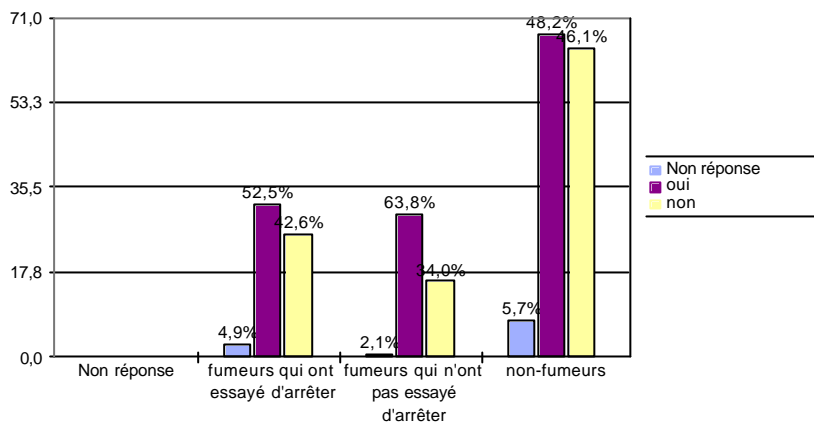
Nombre de frères et sœurs fumeurs / ex-fumeurs	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	40	16,1 %
0	127	51 %
1	58	23,3 %
2	17	6,8 %
3	6	2,4 %
plus de 4	1	0,4 %
Total	249	100 %

4. Influence du tabagisme familiale sur le statut tabagique des jeunes :

A travers les tableaux et graphiques suivants, on peut constater que les fumeurs, et en particulier les fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter de fumer sont en général plus nombreux que les non-fumeurs à avoir des parents et des frères et sœurs qui fument ou qui ont déjà fumé.

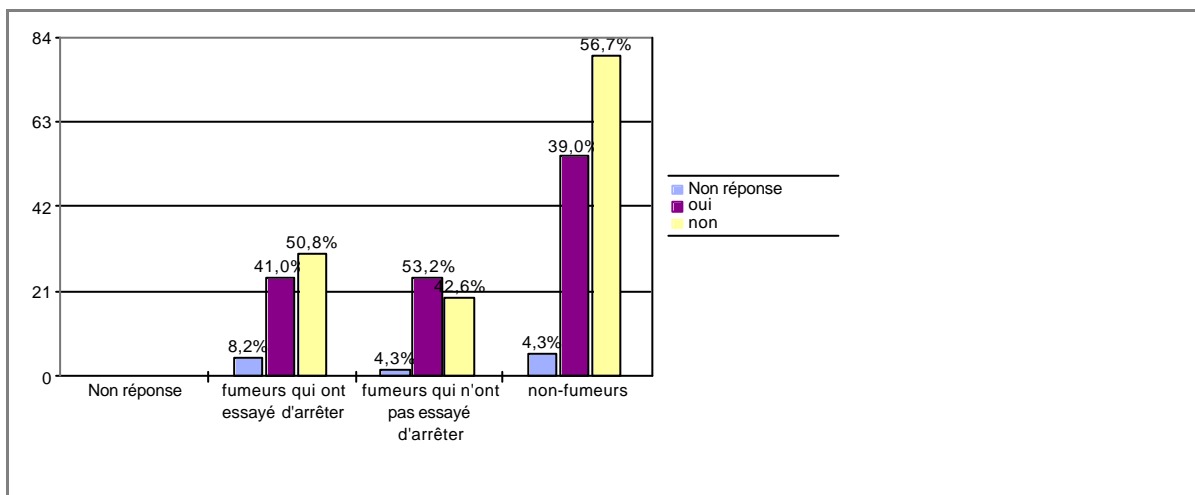
Père fumeur / statut tabagique	Non réponse	oui	non	Total
Non réponse				
fumeurs qui ont essayé d'arrêter	4,9 %	52,5 %	42,6 %	100,0 %
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter	2,1 %	63,8 %	34,0 %	100,0 %
non-fumeurs	5,7 %	48,2 %	46,1 %	100,0 %
Total	4,8 %	52,2 %	43,0 %	100,0 %

Tableau: % Lignes



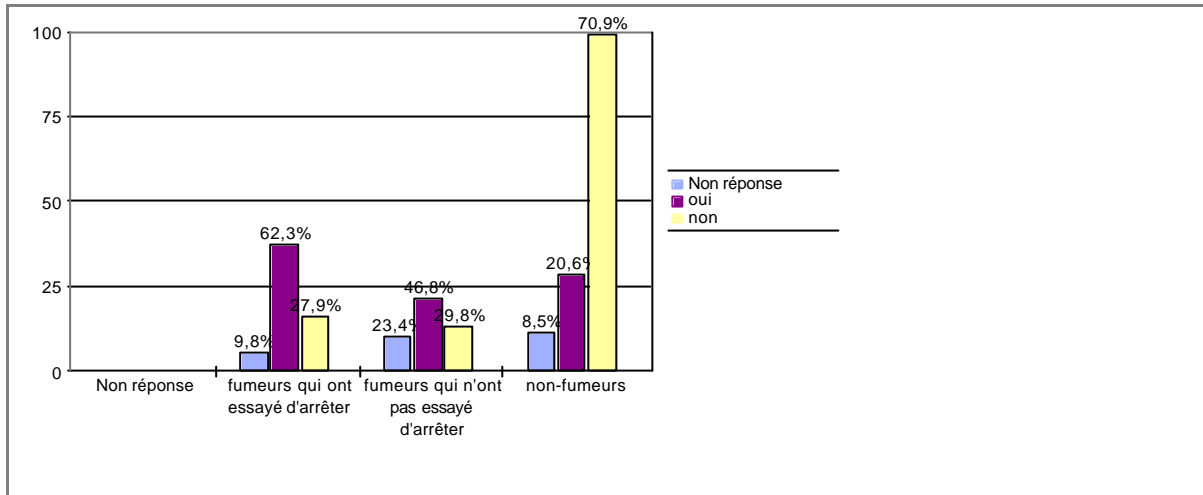
Mère fumeuse / statut tabagique	Non réponse	oui	non	Total
Non réponse				
fumeurs qui ont essayé d'arrêter	8,2 %	41,0 %	50,8 %	100,0 %
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter	4,3 %	53,2 %	42,6 %	100,0 %
non-fumeurs	4,3 %	39,0 %	56,7 %	100,0 %
Total	5,2 %	42,2 %	52,6 %	100,0 %

Tableau: % Lignes



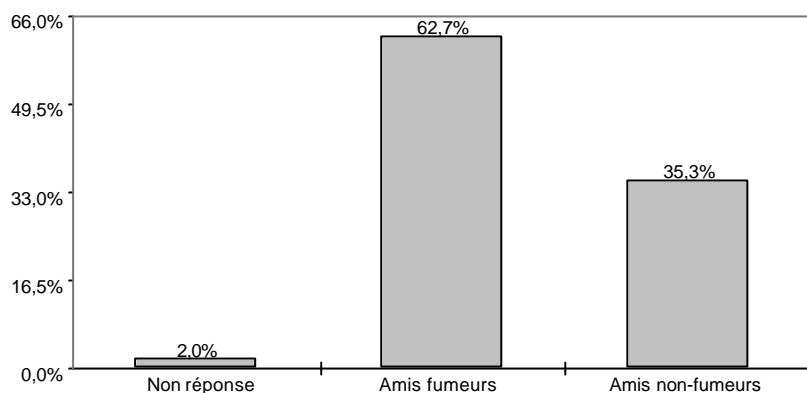
Frères et sœurs fumeurs / statut tabagique	Non réponse	oui	non	Total
Non réponse				
fumeurs qui ont essayé d'arrêter	9,8%	62,3%	27,9%	100,0%
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter	23,4%	46,8%	29,8%	100,0%
non-fumeurs	8,5%	20,6%	70,9%	100,0%
Total	11,6%	35,7%	52,6%	100,0%

Tableau: % Lignes



C. Influence du tabagisme des amis proches

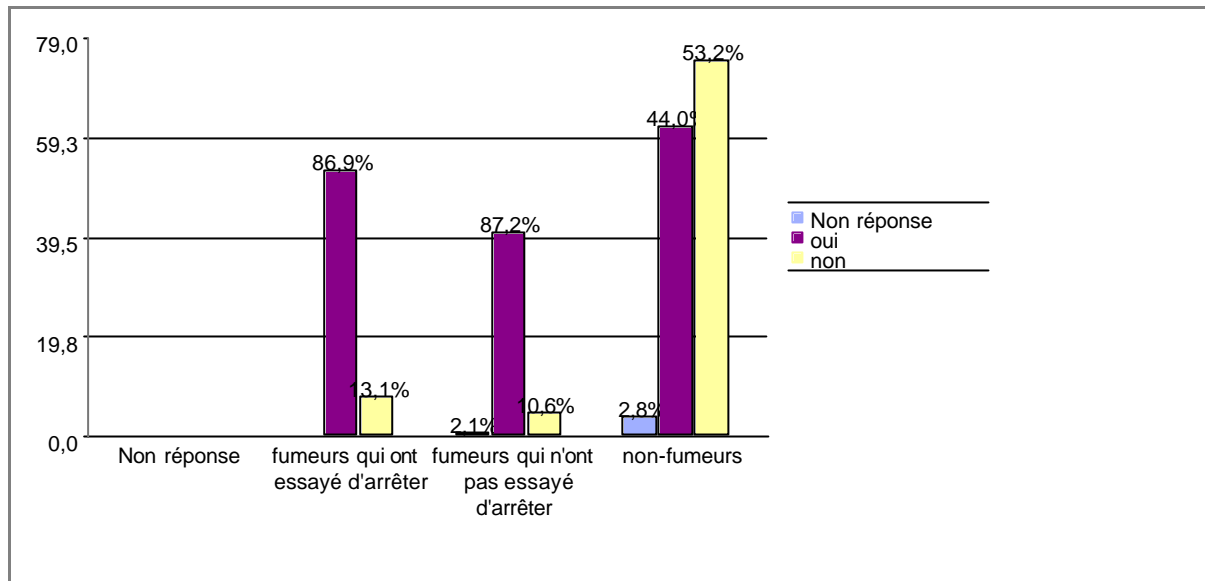
Plus des deux tiers des jeunes interrogés fréquentent des amis fumeurs, qu'ils soient eux-mêmes fumeurs ou non.



Lorsque l'on croise le statut tabagique avec les données sur le tabagisme des amis proches des jeunes interrogés, on se rend compte de l'importance des relations entre le fait d'avoir des amis fumeurs, et le fait d'être soi-même fumeur.

Amis fumeurs / statut tabagique	Non réponse	oui	non	Total
Non réponse				
fumeurs qui ont essayé d'arrêter		86,9 %	13,1 %	100,0 %
fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter	2,1 %	87,2 %	10,6 %	100,0 %
non-fumeurs	2,8 %	44,0 %	53,2 %	100,0 %
Total	2,0 %	62,7 %	35,3 %	100,0 %

Tableau: % Lignes



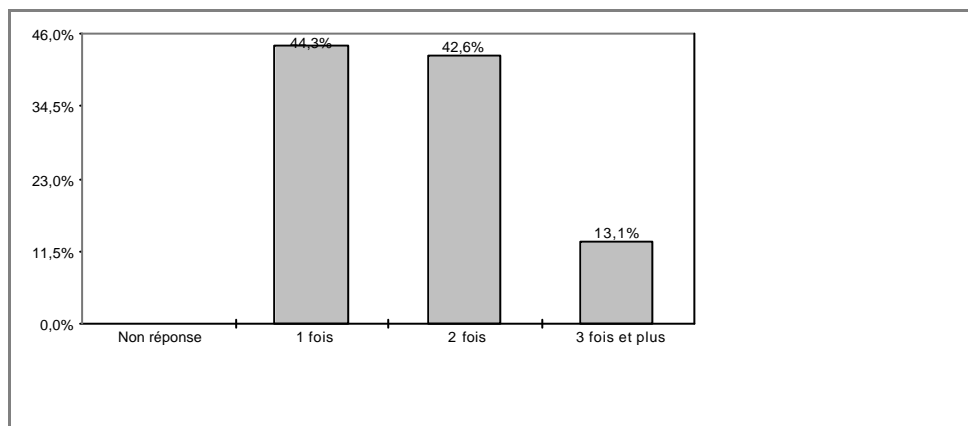
D. Les fumeurs et ex-fumeurs qui ont expérimenté l'arrêt du tabagisme

L'ensemble de ce paragraphe concerne la sous-population des fumeurs et ex-fumeurs qui ont essayé d'arrêter de fumer, c'est-à-dire 61 jeunes parmi les personnes interrogées soit 24.5 % de la population totale.

Rappel (cf A.7. répartition selon les sous-populations p.9) : parmi les personnes qui ont essayé d'arrêter de fumer, on retrouve une grande part de fumeurs réguliers (32.8 + 16.4 = 49.2 %), quelques fumeurs occasionnels (13.1+1.6 = 14.7 %), des ex-fumeurs réguliers ou occasionnels (14.8+ 18 = 32.8 %), et même un fumeur qui n'a fumé qu'une seule fois...Ainsi, parmi ceux qui ont essayé d'arrêter, environ un tiers a réussi puisqu'il s'agit d'ex-fumeurs et deux tiers a continué sa consommation tabagique.

1. Nombre de tentatives d'arrêt du tabagisme :

Les fumeurs qui ont essayé d'arrêter ont tenté en grande partie, soit une fois, soit deux fois. Une petite minorité d'entre eux (13.1 %) a tenté d'arrêter trois fois et plus.



2. Motivations pour l'arrêt du tabagisme :

On constate que les deux principales motivations à l'arrêt du tabagisme pour cette sous-population sont le coût du tabac (65.6 % des personnes l'ont évoqué) et les risques pour la santé (59 %). On retrouve ici les deux motivations classiques des jeunes déjà repérées par le *Baromètre Santé 2000* de l'INPES. La pratique d'un sport, les conséquences du tabac sur l'apparence physique, la prise de pilule et les conséquences du tabagisme sur la santé des proches sont également cités par au moins un quart des répondants.

Motivations à l'arrêt	Effectifs	Pourcentage
risques santé	36	59%
santé des proches	16	26,2%
pression d'un proche	11	18%
soutien d'un proche	11	18%
coût du tabac	40	65,6%
pratique d'un sport	19	31,1%
dépendance au produit	11	18%
conséquences sur le physique	18	29,5%
prise de pilule	18	29,5%
envie	2	3,3%
religion	1	1,6%
grossesse	1	1,6%
Total/ interrogés	61	

Interrogés: 61 / Répondants: 61 / Réponses: 184

Pourcentages calculés sur la base des interrogés

Lorsque l'on croise les données concernant les motivations à l'arrêt de cette sous-population et le sexe des répondants, on observe que la motivation correspondant à la prise de pilule est le seul fait des filles bien sûr, mais c'est aussi la motivation féminine qui vient en troisième position derrière les deux principaux items (coût du tabac et risques pour la santé).

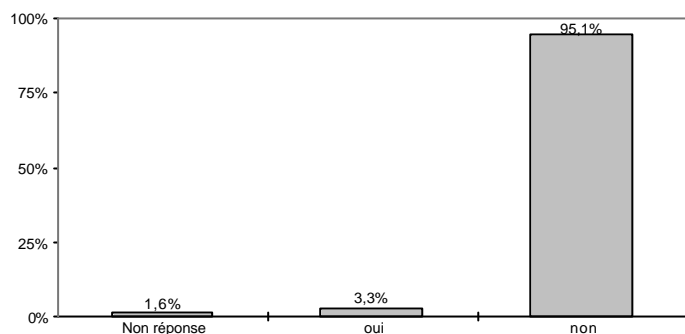
Motivations à l'arrêt / sexe	Non réponse	garçon	filles	Total
risques santé	25,0%	16,7%	21,1%	19,6%
santé des proches		13,6%	6,1%	8,7%
pression d'un proche		1,5%	8,8%	6,0%
soutien d'un proche		9,1%	4,4%	6,0%
coût du tabac	25,0%	22,7%	21,1%	21,7%
pratique d'un sport	25,0%	13,6%	7,9%	10,3%
dépendance au produit	25,0%	7,6%	4,4%	6,0%
conséquences sur le physique		12,1%	8,8%	9,8%
prise de pilule			15,8%	9,8%
envie		3,0%		1,1%
religion			0,9%	0,5%
grossesse			0,9%	0,5%
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tableau: % Colonnes

(Sous-population: statut tabagique = fumeurs qui ont essayé d'arrêter)

Recours à une aide :

Une très large majorité des jeunes qui ont tenté d'arrêter de fumer n'ont eu recours à aucune aide particulière (médecins, pharmaciens, numéros verts) lors de leur tentative d'arrêt du tabagisme.



Seuls deux jeunes ont utilisé une aide lors de leur première tentative d'arrêt :

- l'un a appelé un numéro vert : il a diminué sa consommation lors de sa première tentative d'arrêt et a réussi à arrêter définitivement lors de sa deuxième tentative.
- l'autre a demandé à son « petit copain » s'il pouvait ne pas fumer en sa présence : cette personne a réussi un arrêt temporaire mais a repris son tabagisme ensuite.

Aide utilisée 1 ^{er} essai	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	59	96,7 %
mon copain	1	1,6 %
numéro vert	1	1,6 %
Total/ interrogés	61	

Interrogés: 61 / Répondants: 2 / Réponses: 2
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

4. Méthodes utilisées lors des différentes tentatives d'arrêt du tabagisme :

4.1 Méthodes utilisées pour le 1^{er} essai :

Lors de leur première tentative d'arrêt, la quasi-totalité des fumeurs concernées arrêtent seuls, sans aucun outil thérapeutique, que ce soit de manière progressive ou brutale. L'arrêt brutal seul concerne 67.2 % des interrogés, soit plus des deux tiers des fumeurs qui ont essayé d'arrêter une première fois.

Méthode 1 ^{er} essai	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	1	1,6 %
arrêt brutal seul	41	67,2 %
arrêt progressif seul	18	29,5 %
substituts	1	1,6 %
lecture de brochures	2	3,3 %
Total/ interrogés	61	

Interrogés: 61 / Répondants: 60 / Réponses: 62

Pourcentages calculés sur la base des interrogés

4.2 Méthodes utilisées pour le 2^{ème} essai :

Avec la seconde tentative, les fumeurs se reportent sur un arrêt progressif seul (37.7 % des personnes interrogées). Ils sont beaucoup moins nombreux à faire un arrêt brutal seul et légèrement plus nombreux à utiliser les substituts nicotiques. Les non-réponses sont évidemment plus importantes (45.7 % des personnes interrogées), car elles comprennent les arrêts définitifs de la première tentative (soit 12 personnes), les fumeurs qui n'ont fait qu'une seule tentative d'arrêt échouée (15 personnes), et les non-réponses (2 personnes).

Méthode 2 ^{ème} essai	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	29	47,5 %
arrêt brutal seul	8	13,1%
arrêt progressif seul	23	37,7%
substituts	3	4,9%
lecture de brochures	1	1,6%
Total/ interrogés	61	

Interrogés: 61 / Répondants: 32 / Réponses: 35

Pourcentages calculés sur la base des interrogés

4.3 Méthodes utilisées pour le 3ème essai :

pour la troisième tentative, les non-réponses sont très importantes (86.9 % des interrogés) car elles concernent les arrêts définitifs de la deuxième tentative (soit 8 personnes), les fumeurs qui n'ont fait qu'une ou deux tentatives d'arrêt échouées (soit 45 personnes) et les non-réponses (soit 0 personne). Les fumeurs qui effectuent une troisième tentative d'arrêt sont peu nombreux et utilisent des méthodes diverses.

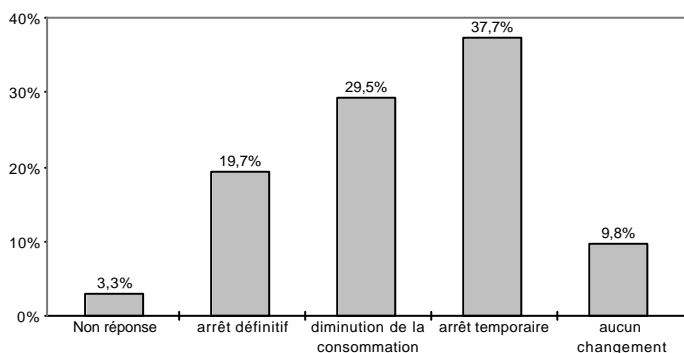
Méthode 3 ^{ème} essai	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	53	86,9 %
avec un proche	1	1,6%
arrêt brutal seul	1	1,6%
arrêt progressif seul	4	6,6%
substituts	1	1,6%
groupe de parole	1	1,6%
lecture de brochures	1	1,6%
Total/ interrogés	61	

Interrogés: 61 / Répondants: 8 / Réponses: 9
 Pourcentages calculés sur la base des interrogés

5. Résultats obtenus pour chaque tentative d'arrêt :

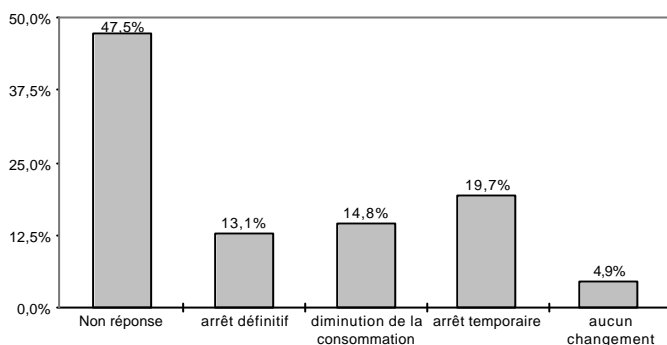
5.1 Résultats obtenus lors du 1er essai :

Après la première tentative d'arrêt, environ un tiers des personnes concernées déclare avoir diminué sa consommation tabagique, et 19.7 % ont réussi à arrêter définitivement. En revanche, 37.7 % d'entre elles ont repris leur consommation tabagique habituelle après un arrêt temporaire, et 9.8 % n'ont vu aucun changement se produire.



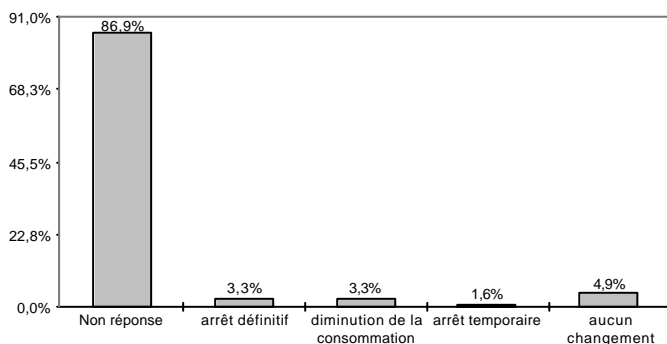
5.2 Résultats obtenus lors du 2ème essai :

Les non-réponses apparaissent évidemment plus importantes ici (45.7 % des personnes interrogées), car elles comprennent les arrêts définitifs de la première tentative (soit 12 personnes), les fumeurs qui n'ont fait qu'une seule tentative d'arrêt échouée (15 personnes), et les non-réponses (2 personnes). Lors de cette deuxième tentative d'arrêt, de nouveaux arrêts définitifs surviennent pour 13.1 % des fumeurs. D'autres jeunes diminuent leur consommation tabagique (14.8 %). Mais encore 19.7 % des fumeurs concernés reprennent leur consommation habituelle après un arrêt temporaire et 4.9 % ne voient aucun changement.



5.3 Résultats obtenus lors du 3ème essai :

Pour la troisième tentative, les non-réponses sont très importantes (86.9 % des interrogés) car elles englobent les arrêts définitifs de la deuxième tentative (soit 8 personnes), les fumeurs qui n'ont fait qu'une ou deux tentatives d'arrêt échouées (soit 45 personnes) et les non-réponses (soit 0 personne). Les fumeurs qui effectuent une troisième tentative d'arrêt sont peu nombreux et les résultats obtenus sont variables.



5.4 Les arrêts réussis :

Au total, si l'on cumule l'ensemble des arrêts définitifs, on constate qu'il y a eu 22 fumeurs qui ont réussi à s'arrêter définitivement, soit 36.1 % de la sous-population étudiée. Sur ces 22 fumeurs, il y a un fumeur qui n'a fumé qu'une seule fois, 12 fumeurs occasionnels, et seulement 9 fumeurs réguliers. Si l'on compare ce dernier chiffre (9 fumeurs réguliers) avec l'ensemble des fumeurs réguliers comptabilisés soit 79 personnes (voir tableau p.6), 11.4 % des fumeurs réguliers ont réussi à arrêter de fumer.

Temps de tabagisme avant l'arrêt définitif : on constate une répartition à peu près équivalente des fumeurs qui ont réussi à arrêter, selon leur ancienneté tabagique. Ils sont quand même une majorité à avoir arrêté après un an de tabagisme.

Temps avant l'arrêt	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	2	9.1 %
6 mois et moins	6	27.3 %
un an	5	22.7 %
trois ans et plus	5	22.7 %
deux ans	4	18.2 %
Total/ interrogés	22	100 %

Interrogés: 61 / Répondants: 20 / Réponses: 20

Pourcentages calculés sur la base des interrogés

Temps d'arrêt du tabagisme : on constate que les fumeurs qui ont réussi à arrêter de fumer l'on fait en majorité dans la dernière année.

Durée de l'arrêt	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	2	9.1 %
moins de six mois	9	40.9 %
moins d'un an	4	18.2 %
un an et demi	4	18.2 %
deux ans et plus	3	13.6 %
Total/ interrogés	22	100 %

Interrogés: 61 / Répondants: 20 / Réponses: 20

Pourcentages calculés sur la base des interrogés

6. Obstacles rencontrés lors des tentatives d'arrêt

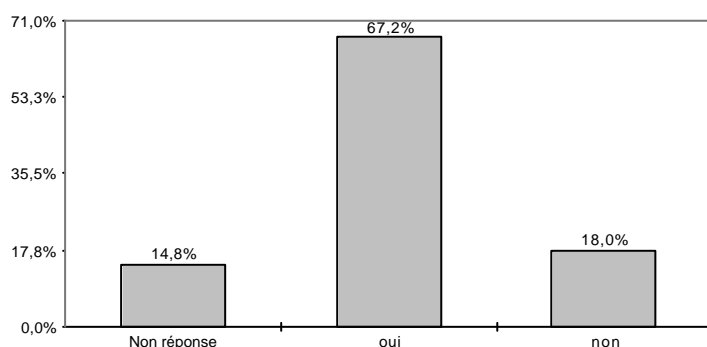
Les obstacles les plus souvent évoqués par les interrogés sont : un contexte qui favorise la reprise du tabagisme (soirées entre amis, sorties nocturne...) avec 54.1 % de répondants, le manque de motivation (42.6 %), les effets secondaires liés à l'arrêt (34.4 %), et l'incitation de l'entourage à reprendre le tabagisme (21.3 %).

Obstacles rencontrés	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	4	6,5 %
aucune difficulté	9	14,8 %
manque de connaissance des méthodes	3	4,9 %
méthode pas adaptée	2	3,3 %
manque de soutien d'un professionnel	1	1,6 %
manque de soutien des proches	9	14,8 %
manque de motivation	26	42,6 %
prise de poids	8	13,1 %
effets secondaires	21	34,4 %
contexte favorisant la reprise	33	54,1 %
incitation de l'entourage à reprendre	13	21,3 %
Total/ interrogés	61	

Interrogés: 61 / Répondants: 57 / Réponses: 125
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

7. Projection dans l'avenir en tant qu'ex-fumeur

Pour les fumeurs qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer, on constate qu'une large majorité arrive à se projeter dans l'avenir en tant qu'ancien fumeur (67.2 % des répondants). Il s'agit : soit d'ex-fumeurs qui sont renforcés dans leur statut, soit de fumeurs qui souhaitent devenir d'anciens fumeurs. Il reste quand même 18 % de fumeurs découragés par leurs tentatives d'arrêt, et qui n'arrivent pas à se projeter en tant qu'ex-fumeur : sur ces 11 jeunes, 9 sont des fumeurs réguliers qui n'arrivent pas à arrêter, et deux sont d'ex-fumeurs qui ne semblent pas assumer ce statut.



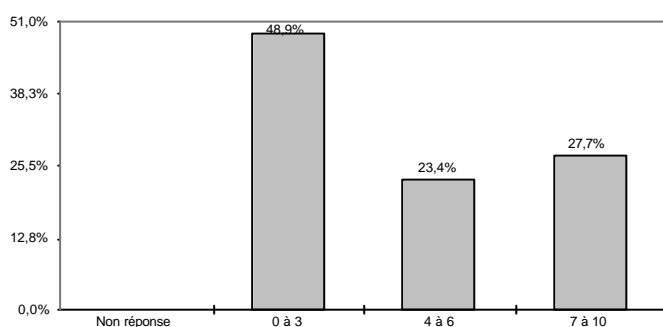
E. Les fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter leur tabagisme

L'ensemble de ce paragraphe concerne la sous-population des fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter de fumer, c'est-à-dire 47 jeunes parmi les personnes interrogées soit 18.9 % de la population totale.

Rappel (cf § A.7. répartition selon les sous-populations p.9) : parmi les fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter de fumer, on retrouve une large majorité de fumeurs réguliers (68.1+ 17 = 85.1 %), et quelques fumeurs occasionnels (10.6+ 4.3 = 14.9 %).

1. Mesure de l'envie d'arrêter de fumer sur une échelle de 1 à 10 :

On constate pour cette population de jeunes qui n'ont jamais essayé d'arrêter que presque la moitié d'entre eux n'a pas envie ou peu envie de s'arrêter (48.9%). L'autre moitié des jeunes se répartit de façon à peu près équivalente entre ceux qui ont moyennement envie d'arrêter (23.4%), et ceux qui ont vraiment envie de stopper leur consommation (27.7%).

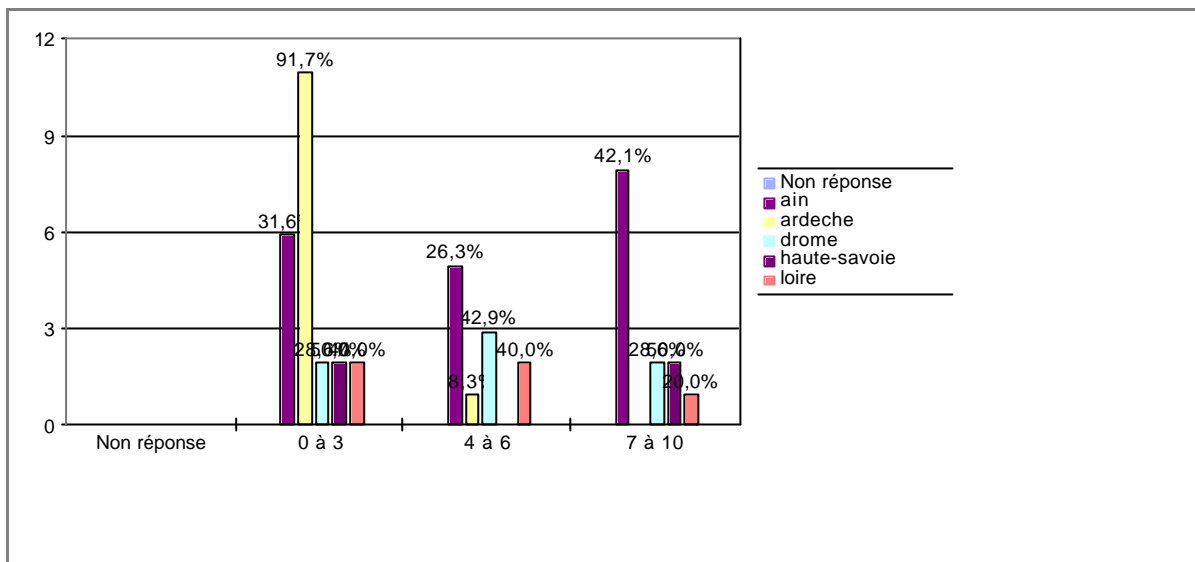


Lorsque l'on croise les données concernant l'envie d'arrêter de fumer et le département des répondants, on constate qu'il y a de nombreux fumeurs qui ne souhaitent pas ou peu arrêter de fumer dans le département de l'Ardèche (91.7 %).

Département / envie d'arrêter	Non réponse	Ain	Ardèche	Drôme	Haute-Savoie	Loire	Total
Non réponse							
0 à 3		31,6 %	91,7 %	28,6 %	50,0 %	40,0 %	48,9 %
4 à 6		26,3 %	8,3 %	42,9 %		40,0 %	23,4 %
7 à 10		42,1 %		28,6 %	50,0 %	20,0 %	27,7 %
Total		100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

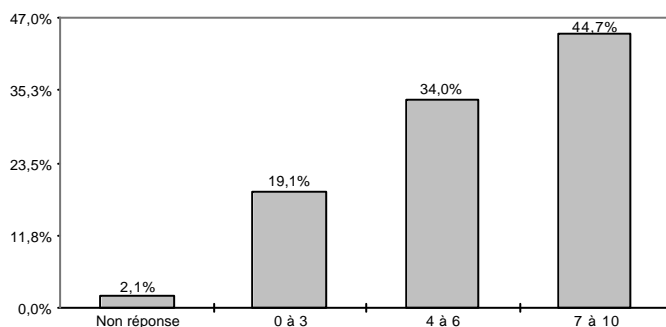
Tableau: % Colonnes

(Sous-population: statut tabagique = fumeurs qui n'ont pas essayé d'arrêter)



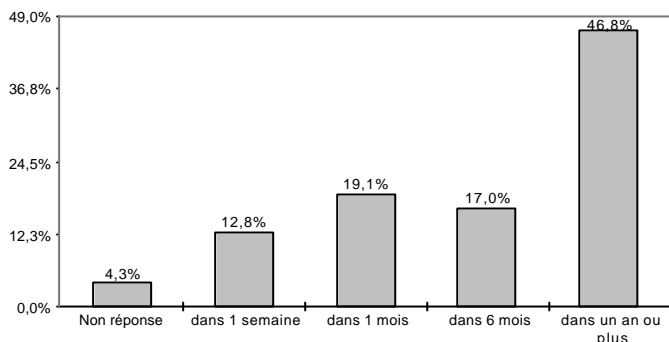
2. Mesure de l'envie de continuer à fumer sur une échelle de 1 à 10 :

Dans la logique de l'analyse précédente, près de la moitié des jeunes concernés ont envie de continuer à fumer, plus d'un tiers a moyennement envie, et seulement 19.1 % ne souhaitent pas vraiment continuer leur consommation tabagique. Les deux mesures (envie d'arrêter et envie de continuer) ne sont pas tout à fait symétrique : en effet, la motivation à arrêter de fumer semble un peu plus forte que celle de ne pas continuer (27.7 % contre 19.1 %).



3. Mesure de la motivation à arrêter dans le temps :

Près de la moitié des fumeurs concernés (46.8%) reportent leur tentative d'arrêt dans un an ou plus, et seulement 12.8 % d'entre eux se sentent prêt à tenter de stopper leur tabagisme dans l'immédiat. La motivation est donc peu importante également en terme de mesure dans le temps.



4. Motivations pour l'arrêt du tabagisme :

On constate que les deux principales motivations à l'arrêt du tabagisme pour cette sous-population sont les risques pour la santé (72.3 %) et le coût du tabagisme (57.4 %). On retrouve de nouveau les deux motivations classiques des jeunes déjà repérées par le *Baromètre Santé 2000* de l'INPES, excepté que le coût du tabac arrive en première position dans les études nationales. Les conséquences du tabagisme sur la santé des proches (44.7 %), les conséquences du tabac sur l'apparence physique (38.3 %), la pression d'un proche (34 %) sont également fortement évoqués. On remarque que la maternité est plus souvent citée parmi ces jeunes fumeurs que parmi les fumeurs qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer.

Motivations à l'arrêt	Effectifs	Pourcentage
aucune motivation	1	2,1 %
la maternité	5	10,6 %
risques santé	34	72,3 %
santé des proches	21	44,7 %
pression d'un proche	16	34 %
soutien d'un proche	11	23,4 %
coût du tabac	27	57,4 %
pratique d'un sport	10	21,3 %
dépendance au produit	13	27,7 %
conséquences sur le physique	18	38,3 %
prise de pilule	10	21,3 %
Total/ interrogés	47	

Interrogés: 47 / Répondants: 47 / Réponses: 166
 Pourcentages calculés sur la base des interrogés

5. Les raisons pour ne pas arrêter de fumer :

Une large majorité des répondants n'est pas gênée par son tabagisme (61.7 % des interrogés) et n'est pas assez motivée pour stopper (57.4 %). Un quart des répondants a peur de prendre du poids (25.5%), et certains ont peur de ne pas réussir à arrêter (19.1 %). Les questions relatives à l'accès aux soins (méthodes pas adaptées, méconnaissance des lieux de soins) ne sont presque pas évoquées.

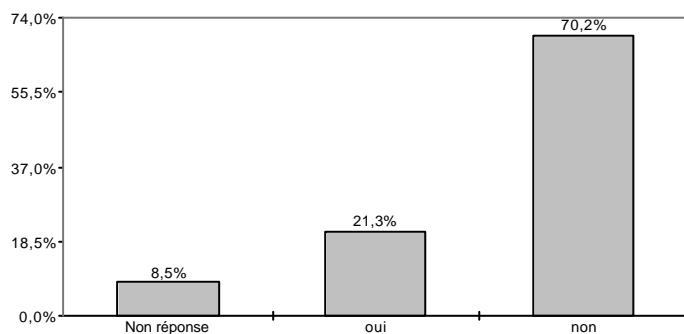
Motivations à ne pas arrêter	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	2	4,2 %
cannabis	1	2,1 %
petit fumeur	1	2,1 %
tabagisme ne gêne pas	29	61,7 %
pas assez motivé	27	57,4 %
pas de méthodes adaptées	4	8,5 %
peur de ne pas réussir	9	19,1 %
peur de prendre du poids	12	25,5 %
ne sait pas où trouver de l'aide	1	2,1 %
Total/ interrogés	47	

Interrogés: 47 / Répondants: 45 / Réponses: 84

Pourcentages calculés sur la base des interrogés

6. Projection sur le recours à une aide en cas d'arrêt du tabagisme :

Seuls 21.3 % des jeunes interrogés imaginent avoir recours à une aide particulière s'ils arrêtent de fumer.



Ceux qui projettent d'avoir recours à une aide semblent plus intéressés par une aide professionnelle du médecin ou du pharmacien.

Aide utilisée	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	37	78,7 %
soutien des amis	2	5 %
médecin	5	12,6 %
pharmacien	4	10,1 %
Total / interrogés	47	

Interrogés: 47 / Répondants: 10 / Réponses: 13
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

7. Projection sur la méthode utilisée en cas d'arrêt du tabagisme:

La majorité des fumeurs concernés souhaite effectuer un arrêt brutal seul (57.4 %), ou un arrêt progressif seul (34 %). Quelques-uns sont prêts à utiliser les substituts nicotiques, la médecine douce ou la lecture de brochures.

Méthode utilisée	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	2	78,7 %
arrêt du cannabis	1	2,1 %
arrêt brutal seul	27	57,4 %
arrêt progressif seul	16	34 %
substituts nicotiques	7	14,9 %
anti-dépresseurs	1	2,1 %
suiti psychologique	1	2,1 %
médecine douce	6	12,8 %
lecture de brochures	5	10,6 %
Total/ interrogés	47	

Interrogés: 47 / Répondants: 45 / Réponses: 64
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

F. Les non-fumeurs

L'ensemble de ce paragraphe concerne la sous-population des non-fumeurs, c'est-à-dire 141 jeunes parmi les personnes interrogées soit 56.6 % de la population totale.

Rappel (cf § A.7. répartition selon les sous-populations p.9) : parmi les non-fumeurs, on retrouve en majorité des jeunes qui n'ont jamais fumé (41.1 + 28.4 = 69.5 %), d'ex-fumeurs occasionnels (22.7 %), et quelques fumeurs occasionnels (4.3 + 1.4 = 5.7 %).

1. Avis sur les motivations à l'arrêt des fumeurs :

On constate que les deux principales motivations à l'arrêt du tabagisme repérées par cette sous-population sont, comme pour les autres jeunes, les risques pour la santé des fumeurs (72.3 %) et le coût du tabagisme (58.9 %). On retrouve encore les deux motivations classiques des jeunes déjà repérées par le *Baromètre Santé 2000* de l'INPES, excepté que le coût du tabac arrive en première position dans les études nationales. Les conséquences du tabagisme sur la santé des proches (51.1 %), le soutien d'un proche (36.2 %) et la pression d'un proche (28.8 %) sont plus souvent évoqués par les non-fumeurs que par les fumeurs, ce qui paraît logique étant donnée leur position. Les conséquences du tabac sur l'apparence physique (55.3 %) sont également fortement citées.

Motivations à l'arrêt	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	4	2,8 %
photos de poumons abîmés	1	0,7 %
risques santé	102	72,3 %
santé des proches	72	51,1 %
pression d'un proche	40	28,4 %
soutien d'un proche	51	36,2 %
coût du tabac	83	58,9 %
pratique d'un sport	44	31,2 %
dépendance au produit	28	19,9 %
conséquences sur le physique	78	55,3 %
prise de pilule	37	26,2 %
Total/ interrogés	141	

Interrogés: 141 / Répondants: 137 / Réponses: 536
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

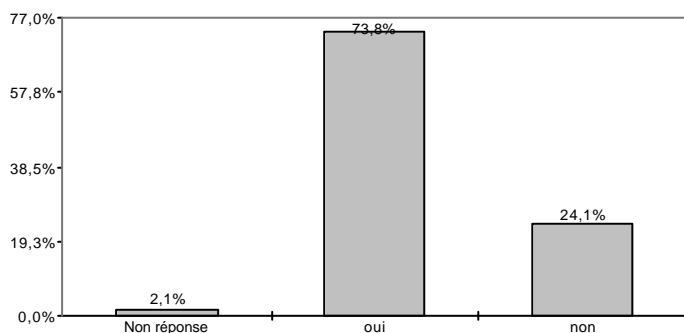
Lorsque l'on croise les données concernant les motivations à l'arrêt de cette sous-population et le sexe des répondants, on observe que la motivation correspondant à la prise de pilule est plus fortement le fait des filles bien sûr (10.3 % contre 4.4 % chez les garçons).

Motivations à l'arrêt / sexe	Non réponse	garçon	filles	Total
Non réponse		0,3 %	1,3%	0,7%
photos de poumons abîmés		0,3 %		0,2%
risques santé	20,0 %	17,8 %	20,3 %	18,9 %
santé des proches	20,0 %	13,1 %	13,4 %	13,3 %
pression d'un proche		9,1 %	5,6 %	7,4 %
soutien d'un proche	10,0 %	9,4 %	9,5 %	9,4 %
coût du tabac	20,0 %	17,1 %	12,9 %	15,4 %
pratique d'un sport	10,0 %	9,4 %	6,5 %	8,1 %
dépendance au produit		5,7 %	4,7 %	5,2 %
conséquences sur le physique	20,0 %	13,4 %	15,5 %	14,4 %
prise de pilule		4,4 %	10,3 %	6,9 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tableau: % Colonnes
(Sous-population: statut tabagique = non-fumeurs)

2. Avis sur le besoin d'une aide pour arrêter de fumer :

Les non-fumeurs sont beaucoup plus persuadés que les fumeurs de la nécessité d'une aide pour arrêter de fumer (73.8 %).



Ils sont près de la moitié à penser que le médecin serait une aide efficace, et 18.4 % d'entre eux pensent qu'il est possible de s'appuyer sur l'entourage familial et amical pour stopper le tabagisme. Viennent ensuite le pharmacien (12.8 %) et les numéros verts (8.5 %).

Aide à utiliser pour arrêter	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	42	29,8 %
soutien de l'entourage (amis, famille)	26	18,4 %
photos de poumons abîmés	1	0,7 %
hypnose	1	0,7 %
médecin	69	48,9 %
pharmacien	18	12,8 %
numéros verts	12	8,5 %
Total / interrogés	141	

Interrogés: 141 / Répondants: 99 / Réponses: 127
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

3. Avis sur la méthode à utiliser pour arrêter de fumer :

Les jeunes non-fumeurs sont plus nombreux que les fumeurs à penser qu'un arrêt progressif soit une méthode efficace (62.4 %), et moins nombreux à penser qu'un arrêt brutal seul soit utile (39.7 %). Ils sont aussi plus convaincus que les fumeurs de l'efficacité des substituts nicotiques (39.7 %), de la médecine douce (22 %), du suivi psychologique (21.3 %), du groupe de parole (16.3 %).

Méthode à utiliser	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	1	0.7 %
mâcher du chewing-gum	1	0,7 %
la volonté	2	1,4 %
arrêt brutal seul	38	27 %
arrêt progressif seul	88	62,4 %
substituts	56	39,7 %
anti-dépresseurs	15	10,6 %
suivi psychologique	30	21,3 %
groupe de parole	23	16,3 %
médecine douce	31	22 %
lecture de brochures	11	7,8 %
Total/ interrogés	141	

Interrogés: 141 / Répondants: 140 / Réponses: 295
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

Lorsque l'on croise les données concernant l'avis des non-fumeurs sur les méthodes possibles de l'arrêt du tabagisme et le sexe des répondants, on observe que les garçons sont plus nombreux à conseiller un arrêt brutal seul que les filles (18.5 % contre 7.6 %). Les filles non-fumeuses sont plus nombreuses à préférer notamment les groupes de parole, la médecine douce, et le suivi psychologique.

Sexe / Méthodes à utiliser	Non réponse	garçon	filles	Total
Non réponse		0,7 %		0,3 %
mâcher du chewing-gum		0,7 %		0,3 %
la volonté		0,7 %	0,7 %	0,7 %
arrêt brutal seul		18,5 %	7,6 %	12,8 %
arrêt progressif seul	40,0 %	29,5 %	29,7 %	29,7 %
substituts	40,0 %	17,8 %	19,3 %	18,9 %
anti-dépresseurs		5,5 %	4,8 %	5,1 %
suivi psychologique		9,6 %	11,0 %	10,1 %
groupe de parole		5,5 %	10,3 %	7,8 %
médecine douce		8,9 %	12,4 %	10,5 %
lecture de brochures	20,0 %	2,7 %	4,1 %	3,7 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tableau: % Colonnes
(Sous-population: statut tabagique = non-fumeurs)

4. Avis sur les obstacles à l'arrêt du tabagisme :

Enfin, la quasi-totalité (85.1 %) des non-fumeurs pensent que le manque de motivation est un obstacle à l'arrêt du tabagisme. Deux tiers d'entre eux considèrent que les effets secondaires du sevrage, ou un contexte favorisant la reprise (soirées entre amis, sorties nocturnes) sont des éléments qui empêchent l'arrêt. Le manque de soutien des proches, l'incitation de l'entourage à reprendre la cigarette et la prise de poids sont également évoqués par environ un tiers des répondants à chaque fois.

Obstacles à l'arrêt du tabagisme	Effectifs	Pourcentage
Non réponse	3	2,1 %
manque de connaissance des méthodes	23	16,3 %
méthode pas adaptée	28	19,9 %
manque de soutien d'un professionnel	20	14,2 %
manque de soutien des proches	54	38,3 %
manque de motivation	120	85,1 %
prise de poids	49	34,8 %
effets secondaires	87	61,7 %
contexte favorisant la reprise	95	67,4 %
incitation de l'entourage à reprendre	46	32,6 %
Total/ interrogés	141	

Interrogés: 141 / Répondants: 138 / Réponses: 522
Pourcentages calculés sur la base des interrogés

Lorsque l'on croise les informations concernant l'avis des non-fumeurs sur les obstacles à l'arrêt du tabagisme et le sexe des interrogés, on observe que les garçons sont trois fois plus nombreux que les filles à citer le manque de connaissance des méthodes d'aide au sevrage.

Sexe / Obstacles à l'arrêt	Non réponse	garçon	filles	Total
Non réponse		0,7 %	0,4 %	0,6 %
manque de connaissance des méthodes		6,4 %	2,4 %	4,4 %
méthode pas adaptée		5,2 %	5,6 %	5,3 %
manque de soutien d'un professionnel		4,5 %	3,2 %	3,8 %
manque de soutien des proches		9,7 %	11,1 %	10,3 %
manque de motivation	33,3 %	23,6 %	21,8 %	22,9 %
prise de poids		8,6 %	10,3 %	9,3 %
effets secondaires	33,3 %	16,5 %	16,3 %	16,6 %
contexte favorisant la reprise	33,3 %	15,4 %	20,6 %	18,1 %
incitation de l'entourage à reprendre		9,4 %	8,3 %	8,8 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tableau: % Colonnes

(Sous-population: statut tabagique = non-fumeurs)

Conclusion :

les éléments à retenir de l'analyse quantitative

1. La population étudiée

- Il y a une légère sur-représentation de la population féminine chez les jeunes interrogés.
- Il s'agit d'une population majoritairement âgée de 16 à 19 ans.
- Cette population n'est pas représentative de la moyenne nationale avec moins de fumeurs réguliers (28.1 % contre environ 40 % en France chez les 16-19 ans).
- Il existe une relation forte entre le sexe et le statut tabagique, comme au plan national : les garçons sont plus souvent non-fumeurs que les filles et les filles sont plus nombreuses à fumer.
- De même, il existe une relation forte entre l'âge et le statut tabagique, comme au plan national : les plus âgés sont plus souvent fumeurs que les plus jeunes et les jeunes sont plus souvent non-fumeurs.
- Enfin, il existe une relation entre le tabagisme des parents, des frères et sœurs, et des amis, et le statut tabagique des jeunes interrogés. Cette relation vient confirmer l'hypothèse de l'influence du tabagisme de la famille et des amis proches sur le tabagisme des jeunes.

2. Les expériences d'arrêt du tabagisme chez les jeunes fumeurs qui ont essayé d'arrêter

- Ces jeunes fumeurs qui ont déjà une expérience de l'arrêt ont tenté d'arrêter de fumer de 1 à 2 fois.
- Leurs deux motivations principales à l'arrêt du tabagisme sont le coût du tabac et les risques pour la santé (on rejoint ici les chiffres des études nationales). Il existe une troisième motivation forte chez les filles : la pilule.
- Les jeunes n'ont jamais eu recours à une aide dans leur tentative de sevrage et arrêtent souvent seul de façon brutale, sans aucun outil thérapeutique ou conseils sur les méthodes.
- Un tiers des jeunes fumeurs occasionnels ou réguliers qui ont tenté d'arrêter ont réussi, dont seulement 11 % de fumeurs réguliers.
- Les principaux obstacles rencontrés sont les suivants : un contexte favorisant la reprise (sorties, soirées entre amis...), le manque de motivation, et les effets secondaires du sevrage (stress, dépendance, irritation...).

3. Les représentations de l'arrêt du tabagisme chez les fumeurs qui n'ont jamais tenté d'arrêter

- Près de la moitié de ces jeunes n'ont pas envie d'arrêter et reportent l'arrêt dans un avenir lointain (un an ou plus). Les autres ont plus ou moins fortement envie d'arrêter, dans un avenir déterminé à moins d'un an.
- Les motivations éventuelles de ces jeunes pour arrêter sont les risques sur la santé, et le coût du tabac comme pour les autres fumeurs interrogés ; mais ils semblent aussi très sensibilisés aux conséquences de leur tabagisme sur la santé de leurs proches.
- Les raisons citées pour ne pas arrêter sont les suivantes : ils ne sont pas gênés par leur tabagisme, et manquent de motivation. Les questions relatives aux difficultés éventuelles d'accès aux soins ne sont pratiquement pas évoquées.
- Peu d'entre eux projettent d'avoir recours à une aide en cas de tentative d'arrêt, même s'ils sont un peu plus nombreux à l'envisager que les fumeurs qui ont déjà tenté d'arrêter.

- Les méthodes envisagées en cas de tentative d'arrêt du tabagisme sont comme pour les autres fumeurs l'arrêt seul de façon brutale ou progressive ; quelques-uns semblent prêts à utiliser des outils adaptés, comme les substituts nicotiques, la médecine douce, et la lecture de brochures.

4. Les représentations de l'arrêt du tabagisme chez les non-fumeurs

- Les motivations à l'arrêt imaginées par les non-fumeurs correspondent effectivement aux réels motivations des jeunes fumeurs : les risques pour la santé et le coût du tabac. Ils pensent en outre que les conséquences du tabac sur le physique peuvent aussi être un facteur motivant. Les non-fumeurs sont toujours plus nombreux à citer des motivations en lien avec les conséquences du tabagisme sur les proches (soutien d'un proche, pression d'un proche, conséquences du tabagisme sur la santé des proches).
- Les non-fumeurs sont plus persuadés que les fumeurs de la nécessité d'une aide pour arrêter de fumer, en particulier l'aide du médecin.
- Les non-fumeurs pensent plus souvent que l'arrêt progressif du tabagisme est plus efficace que l'arrêt brutal. Ils sont aussi plus convaincus de l'efficacité des substituts nicotiques, et d'autres outils tels que la médecine douce, le suivi psychologique, et les groupes de parole.
- Enfin, les obstacles à l'arrêt imaginés par les non-fumeurs correspondent effectivement aux réels obstacles rencontrés par les jeunes fumeurs : manque de motivation, contexte favorisant la reprise, et effets secondaires du sevrage.

II. L'analyse qualitative

Pour compléter les premiers éléments de l'enquête tirés de l'analyse quantitative, 5 groupes d'une dizaine de jeunes - recrutés soit sur la base du volontariat, soit de façon contraignante - ont été réunis pendant 1h00 environ afin d'échanger à partir d'une grille d'animation (annexe 2), autour de leurs représentations de l'arrêt du tabagisme et de l'image de l'ex-fumeur. Ces 5 groupes étaient composés de la façon suivante :

- un groupe de 9 filles et 2 garçons, 8 fumeurs et 3 non-fumeurs à Montluel (01)
- un groupe de 7 filles et 6 garçons, 3 fumeurs et 10 non-fumeurs à St Etienne (42)
- un groupe de 6 filles et 3 garçons, 3 fumeurs et 7 non-fumeurs à Nyons (26)
- un groupe de 7 filles et 5 garçons, 5 fumeurs et 2 ex-fumeurs à St Julien (74)
- un groupe de 12 garçons, 10 fumeurs et 2 non-fumeurs à Auteil (07)

Ces groupes de jeunes ont aussi été l'occasion de présenter le projet global du CRAES et des 5 ADES. Les jeunes, souvent peu motivés au départ des animations, ont été globalement satisfaits des rencontres : ils ont notamment apprécié l'absence de culpabilisation des fumeurs, et ont été sensibles aux propositions de démarches d'aide à l'arrêt du tabagisme pour les élèves de leur établissement. Certains ont ainsi proposé qu'une animation soit mise en place dans toutes les classes de leur établissement afin de présenter le projet et de motiver les lycéens pour la constitution d'un groupe d'aide à l'arrêt du tabagisme dès leur prochaine rentrée scolaire.

La synthèse de ces échanges a été réalisée à partir des compte-rendu d'animation des chargés de projet des 5 ADES concernées.

Qu'est-ce que représente l'arrêt du tabagisme pour ces jeunes ?

Les jeunes rencontrés estiment que l'arrêt du tabac dépend beaucoup de la volonté du fumeur, et est basée sur une motivation profonde. Pour eux, il s'agit d'un acte difficile à accomplir, en particulier pour tous ceux qui évoluent dans un environnement de fumeurs.

En outre, les jeunes interrogés perçoivent autant les conséquences négatives de l'arrêt (prises de poids, dépression, anxiété, stress, irritabilité...) que ses conséquences positives surtout en terme de gains de santé (réduction des risques de maladie, retour à une bonne condition physique...) mais aussi parfois en terme d'amélioration des aspects physiques (meilleur teint de peau, amélioration du goût et de l'odorat...), même si ils sont moins touchés par ces aspects esthétiques à leur âge.

Quel est leur désir d'arrêt du tabagisme ?

Les jeunes fumeurs ont tout à fait conscience de la dépendance provoquée par le tabagisme, mais pour certains, elle n'apparaît qu'après plusieurs années de consommation : ils ne se sentent donc pas encore en danger. Les jeunes qui ne souhaitent pas arrêter de fumer reconnaissent être motivés par le plaisir que leur procure la cigarette ; certains sont même dans l'incompréhension du risque tabagique.

Et lorsque les jeunes fumeurs souhaitent arrêter, ils semblent avoir des difficultés à se projeter dans l'avenir : « on arrêtera un jour », c'est-à-dire dans un avenir indéterminé. L'arrêt du tabagisme est donc reporté à une période lointaine (la fin des études et au-delà) et représente un projet d'adulte. Les jeunes filles semblent être plus précises dans leur projet d'arrêt en faisant le lien avec la période de grossesse ou le début de la prise de pilule.

Quelles sont les motivations à l'arrêt du tabagisme exprimées par ces jeunes ?

La prise de conscience du danger pour soi (crainte de la maladie) et pour les autres (décès d'un proche), le coût du tabac et le sport sont les principales motivations évoquées. Le désir de ne plus être dépendant, la volonté de liberté est également un élément fort de la prise de décision d'arrêt. Pour les filles, la grossesse et la prise de pilule sont aussi des facteurs déterminants.

Il est à noter que le soutien de l'entourage dans la prise de décision d'arrêt, comme dans l'accompagnement vers la réussite du projet apparaît extrêmement important pour eux.

Quels sont les obstacles à l'arrêt les plus souvent évoqués par ces jeunes ?

Ils sont en général les mêmes que ceux évoqués par les adultes : les effets secondaires du sevrage tabagique (irritation, stress, anxiété...), le manque de motivation et de volonté, et un entourage fumeur (en particulier au lycée et lors des sorties entre amis). Les problèmes familiaux, et le fait d'avoir un entourage peu compréhensif, peu aidant sont aussi perçus comme des obstacles à la décision d'arrêt, et à la réussite du projet d'arrêt. Chez les filles, la peur de grossir apparaît comme un obstacle important. Enfin, les jeunes semblent subir de manière forte la pression sociale dans l'arrêt de leur tabagisme : certains ont peur de ne pas arriver à arrêter, et craignent le regard des autres porté sur leur échec.

Quel regard portent ces jeunes sur les aides possibles lors d'une tentative d'arrêt ?

Les avis sur la question sont très partagés : pour beaucoup l'utilité d'une aide professionnelle ou médicamenteuse dépend du degré de dépendance du fumeur et de son caractère. Mais dans tous les cas, le soutien des proches (famille et amis) apparaît primordial.

Les jeunes ne sont pas contre un certain type d'accompagnement : des conseils venant de leurs amis ex-fumeurs, des groupes de parole...mais ne souhaitent pas être suivis par un médecin.

Ils connaissent quelques outils pour arrêter de fumer (substituts nicotiques, médecine douce, stratégies d'évitement), mais ils pensent qu'il est préférable de s'arrêter seul de façon brutale et ne se tournent pas vers les aides à l'arrêt : la volonté est pour eux le principal moyen pour arrêter. Plusieurs explications sont possibles : la volonté est pour eux la meilleure des méthodes ; ils peuvent aussi ressentir de la fierté à arrêter sans aucune aide ; il s'agit peut-être aussi d'une question financière car les aides proposées ont souvent un coût.

L'image de l'ex-fumeur

Pour certains, le personnage de l'ex-fumeur est représenté par des éléments négatifs : il serait intolérant, moralisateur, irrespectueux, et oublierait vite ce qu'il a vécu. Cependant, globalement, de nombreux éléments positifs sont évoqués concernant la figure de l'ex-fumeur tels que :

- l'admiration : « moi je lui tire mon chapeau », « ils ne sont plus dans la galère », il est « courageux » et « volontaire », « c'est quelqu'un qui a du mérite », « il nous sert de modèle, on a envie de faire comme lui », « on peut avoir un déclic grâce à lui » ;
- le bien-être : il est « bien dans sa peau », « serein », « heureux », « c'est quelqu'un qui est bien dans sa tête, qui n'a pas de soucis » ;
- le respect : « il est respecté en tant que non-fumeur », « il est puissant », « il peut être fier » ;
- la liberté : « il n'est plus dépendant » ;
- la maturité : il est « mature », « réfléchi » ;
- la fragilité : « un ex-fumeur sera toujours un fumeur car il risque de reprendre à tout moment ».

Conclusion générale

L'analyse qualitative vient renforcer et compléter les conclusions de l'analyse quantitative. L'enquête est riche d'enseignements et nous apporte des éclairages sur les représentations de l'arrêt du tabagisme chez les jeunes lycéens, dont il faudra tenir compte dans la mise en œuvre de notre projet expérimental. Ce qui semble important à retenir peut se décliner de la façon suivante :

- Les motivations principales des jeunes pour l'arrêt de leur tabagisme sont : le coût du tabac, les risques pour la santé, et les conséquences du tabagisme sur les proches. Le sport et le désir d'indépendance peuvent également constituer des facteurs déterminants. Chez les filles, le désir d'enfant et la prise de pilule constituent des motivations particulières.
- Pour de nombreux jeunes fumeurs, la décision d'arrêt est reportée dans un avenir indéterminé car le plaisir procuré par leur consommation tabagique est trop fort, et leurs motivations sont trop faibles. Ces jeunes fumeurs ne se sentent pas gênés par leur tabagisme peut-être parce qu'ils n'en ressentent pas encore les effets négatifs.
- Lorsque ces jeunes fumeurs tentent ou envisagent d'arrêter de fumer, ils ne souhaitent généralement pas recourir à une aide professionnelle ou médicamenteuse. Ils préfèrent généralement arrêter seul, sans outil ou conseil thérapeutique particulier. Certains seraient prêts à utiliser des outils adaptés (substituts nicotiniques, médecine douce...), à écouter les conseils de leurs amis ex-fumeurs ou à participer à des groupes de parole et de soutien, mais peu acceptent l'idée d'un suivi médical classique.
- Les principaux obstacles rencontrés par les jeunes dans leur prise de décision d'arrêt du tabagisme ou dans leur tentative d'arrêt sont : le contexte qui favorise la reprise (environnement fumeur, soirées entre amis, sorties...), le manque de motivation, et la crainte des effets physiques liés au sevrage (déprime, stress, irritations...). Chez les filles, la prise de poids constitue un obstacle particulier. Dans l'analyse qualitative, un élément nouveau qui n'est pas apparu dans l'analyse quantitative concerne la pression sociale subie par les jeunes : en effet, ces derniers expriment la crainte de ne pas réussir leur arrêt, et de devoir faire face au regard des autres.
- Il est à noter l'importance que les jeunes accordent au soutien de l'entourage familial et amical tant dans la prise de décision d'arrêt, que dans la réussite de l'arrêt en lui-même.

Pour conclure, on peut dire que les jeunes mesurent bien la difficulté de l'arrêt du tabagisme, leur admiration pour les ex-fumeurs en témoignent, mais ils pensent que la réussite de l'arrêt est davantage déterminée par la volonté et la motivation du fumeur que par l'accompagnement et la méthode choisis.

Annexes

Annexe 1 :

Questionnaire enquête ADES auprès de lycéens Avril-Mai 2003

Bonjour,

Dans le cadre d'un programme régional d'accompagnement à l'arrêt du tabagisme, nous souhaiterions recueillir l'avis de lycéens sur ce sujet. Pour cela, nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire qui restera ANONYME et qui nous permettra de mettre en place des actions de prévention du tabagisme auprès de jeunes.

Nous vous en remercions.

Ce questionnaire est adressé aux fumeurs, aux ex-fumeurs et également aux non-fumeurs !

.....

Nom de l'établissement scolaire :

Classe :

Département :

Ain Ardèche Drôme Haute-Savoie Loire

Qui êtes-vous ?

1. Votre sexe : Garçon Fille

2. Votre âge : ans

3. Vous vivez : seul
 avec vos deux parents
 avec un de vos deux parents
 avec un /des tuteur(s) (grands-parents, oncles et tantes...)
 autre(s) :

4. Situation professionnelle de vos parents ou tuteurs :
- votre père :
- votre mère :
- ou votre(vos) tuteur(s) :

5. Nombre de frères et sœurs :

6. Est-ce que votre entourage fume ou a déjà fumé régulièrement (au moins une cigarette par jour) ?

Votre père	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Votre mère	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	
Vos frères et sœurs	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	Si oui, combien d'entre eux ?.....
Votre(vos) tuteur(s)	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non	

7. Vos amis les plus proches sont-ils fumeurs ? oui non

8. Parmi les affirmations suivantes, choisissez celle qui vous correspond le mieux (*un seul choix*) :

- je n'ai jamais fumé
- j'ai essayé de fumer une seule fois
- il m'est arrivé de fumer occasionnellement, je ne fume pas actuellement
- je fume occasionnellement mais moins d'une cigarette par semaine
- je fume entre 1 et 5 cigarettes par semaine
- je fume tous les jours entre 1 et 10 cigarettes
- je fume tous les jours plus de 10 cigarettes
- j'ai fumé régulièrement (tous les jours) mais je ne fume pas actuellement

9. Pour les fumeurs réguliers (tous les jours), depuis combien de temps fumez-vous ?
.....

Pour la suite du questionnaire, veuillez ne remplir que la partie qui vous concerne :

- soit la rubrique pour les fumeurs (occasionnels et réguliers) qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer et pour les ex-fumeurs
- soit la rubrique pour les fumeurs (occasionnels et réguliers) qui n'ont jamais essayé d'arrêter de fumer
- soit la rubrique pour les non-fumeurs

**Pour les fumeurs qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer
ou les ex-fumeurs**

10. Combien de fois avez-vous tenté d'arrêter de fumer ?

- une fois deux fois trois fois et plus

11. Qu'est-ce qui vous a motivé pour essayer d'arrêter (*plusieurs choix possibles*) ?

- les risques du tabagisme sur votre santé
 les conséquences du tabagisme sur la santé de vos proches (décès, maladie...)
 la pression d'un proche (amis, parents, frères ou sœurs, petit(e) ami(e)...)
 le soutien et l'accompagnement d'un proche (amis, parents, frères ou sœurs, petit(e) ami(e)... qui veut arrêter lui aussi
 le coût du tabac
 la pratique d'un sport
 la dépendance au produit
 les conséquences du tabac sur l'apparence physique (dents abîmées, cheveux ternes, ongles jaunis, mauvaise haleine...)
 la prise d'un contraceptif oral (la pilule)
 autre(s) :

Pour les questions 12- 13- 14, cochez pour chaque tentative d'arrêt (chaque essai), la ou les réponses qui vous correspondent. Si vous avez essayé d'arrêter plus de trois fois, ne répondez que pour vos trois dernières tentatives.

12. Avez-vous eu recours à une aide lors d'une de vos tentatives d'arrêt ?

- oui non

Si oui, laquelle (*plusieurs choix possibles*) ?

Aide utilisée	1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai
suivi d'un médecin			
conseils de votre pharmacien			
numéros verts / lignes téléphoniques de soutien			
autre(s) :			

13. Pour chaque tentative d'arrêt, quelle(s) méthode(s) avez-vous utilisé (plusieurs choix possibles) ?

Méthode utilisée	1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai
Arrêt brutal seul			
Arrêt progressif seul			
Substituts nicotiniques : patchs, gommes à mâcher			
Anti-dépresseurs			
Suivi psychologique individuel			
Groupe de parole et de soutien			
Médecine douce (acupuncture, sophrologie...)			
Lecture de brochures ou d'articles de magazine			
Autre(s) :			

14. Pour chaque tentative, quel a été le résultat de votre démarche d'arrêt ?

Résultats	1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai	3 ^{ème} essai
Arrêt définitif			
Diminution de la consommation			
Arrêt temporaire puis reprise			
Aucun changement dans la consommation			

15. Quels sont les obstacles éventuels que vous avez rencontrés dans vos tentatives d'arrêt (plusieurs choix possibles) ?

- aucune difficulté rencontrée
- manque de connaissance des méthodes possibles
- méthode pas adaptée à vos besoins
- manque de soutien d'un professionnel
- manque de soutien des amis, des proches
- manque de motivation
- prise de poids
- effets secondaires (dépendance, stress, irritation, déprime ...)
- contexte favorisant la reprise (soirées avec des amis fumeurs, sortie dans les bars...)
- incitation de l'entourage à reprendre
- autre(s) :

16. Pour ceux qui ont arrêté définitivement de fumer, pendant combien de temps aviez-vous fumé régulièrement ?.....

Depuis combien de temps avez-vous arrêté ?

17. Fumeurs ou ex-fumeurs, arrivez-vous à vous projeter dans l'avenir en tant qu'ancien fumeur ?

- oui non

Pour les fumeurs qui n'ont jamais essayé d'arrêter de fumer

18. Pouvez-vous évaluer par une note de 0 à 10 votre envie d'arrêter de fumer ?

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :

- 0 signifie que vous n'avez pas du tout envie d'arrêter

- 10 signifie que vous avez tout à fait envie d'arrêter

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Pouvez-vous évaluer par une note de 0 à 10 votre envie de continuer à fumer ?

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :

- 0 signifie que vous n'avez pas du tout envie de continuer

- 10 signifie que vous avez tout à fait envie de continuer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Seriez-vous prêt à tenter d'arrêter de fumer ?

- dans une semaine
- dans un mois
- dans 6 mois
- dans un an ou plus

21. Quels sont les éléments qui pourraient vous donner envie d'arrêter (*plusieurs choix possibles*) ?

- les risques du tabagisme sur votre santé
- les conséquences du tabagisme sur la santé de vos proches
- la pression d'un proche (amis, parents, frères ou sœurs, petit(e) ami(e)...)
- le soutien et l'accompagnement d'un proche (amis, parents, frères ou sœurs, petit(e) ami(e)...) qui veut arrêter lui aussi
- le coût du tabac
- la pratique d'un sport
- la dépendance au produit
- les conséquences du tabac sur l'apparence physique (dents abîmées, cheveux ternes, ongles jaunis, mauvaise haleine...)
- la prise d'un contraceptif oral (la pilule)
- autre(s) :

22. Pourquoi n'avez-vous jamais essayé d'arrêter de fumer (*plusieurs choix possibles*) ?

- votre tabagisme ne vous gêne pas, vous n'avez pas envie d'arrêter
- vous ne vous sentez pas assez motivé
- vous ne connaissez pas les différentes méthodes qui existent
- vous n'avez pas trouvé la méthode qui vous conviendrait le plus
- vous avez peur de ne pas réussir
- vous avez peur de prendre du poids

- vous avez peur du regard des autres
- vous ne savez pas où trouver de l'aide pour arrêter
- autre(s) :

23. Si vous décidiez d'arrêter de fumer, auriez-vous besoin d'une aide ?

- oui
- non

Si oui, laquelle (*plusieurs choix possibles*) ?

- suivi d'un médecin
- conseils de votre pharmacien
- numéros verts / lignes téléphoniques de soutien
- autre(s) :

24. Si vous décidiez d'arrêter de fumer, quelle(s) méthode(s) vous semblerait la plus adaptée (*plusieurs choix possibles*) ?

- arrêt brutal seul
- arrêt progressif seul
- substituts nicotiques : patchs, gommes à mâcher
- anti-dépresseurs
- suivi psychologique individuel
- groupe de parole et de soutien
- médecine douce (acupuncture, sophrologie...)
- lecture de brochures ou d'articles de magazine
- autre(s) :

Pour les non-fumeurs

25. A votre avis, qu'est-ce qui pourrait donner envie aux fumeurs d'arrêter (*plusieurs choix possibles*) ?

- les risques du tabagisme sur leur santé
- les conséquences du tabagisme sur la santé de leurs proches
- la pression d'un proche (amis, parents, frères ou sœurs, petit(e) ami(e)...)
- le soutien et l'accompagnement d'un proche (amis, parents, frères ou sœurs, petit(e) ami(e)...) qui veut arrêter lui aussi
- le coût du tabac
- la pratique d'un sport
- la dépendance au produit
- les conséquences du tabac sur l'apparence physique (dents abîmées, cheveux ternes, ongles jaunis, mauvaise haleine...)
- la prise d'un contraceptif oral (la pilule)
- autre(s) :

26. Pensez-vous qu'une aide soit nécessaire pour arrêter de fumer ?

- oui
- non

Si oui, laquelle (*plusieurs choix possibles*) ?

- suivi d'un médecin
- conseils du pharmacien
- numéros verts / lignes téléphoniques de soutien
- autre(s) :

27. Quelle(s) méthode(s) vous semble la plus adaptée (*plusieurs choix possibles*) ?

- arrêt brutal seul
- arrêt progressif seul
- substituts nicotiques : patchs, gommes à mâcher
- anti-dépresseurs
- suivi psychologique individuel
- groupe de parole et de soutien
- médecine douce (acupuncture, sophrologie...)
- lecture de brochures ou d'articles de magazine
- autre(s) :

28. Selon vous, qu'est-ce qui peut empêcher un fumeur d'arrêter (*plusieurs choix possibles*) ?

- manque de connaissance des méthodes possibles
- méthode pas adaptée aux besoins de la personne concernée
- manque de soutien d'un professionnel
- manque de soutien des amis, des proches
- manque de motivation
- peur de grossir
- effets secondaires (dépendance, stress, irritation, déprime ...)

- contexte favorisant la reprise (soirées avec des amis fumeurs, sortie dans les bars...)
- incitation de l'entourage à reprendre
- autre(s) :

Annexe 2

Grille d'animation de groupe

Enquête Ades auprès des lycéens / Avril-Mai 2003

1. Objectifs de la séance : faire émerger les représentations autour de l'arrêt du tabagisme et travailler sur l'image de l'ex-fumeur.

2. Différents thèmes à aborder :

- **L'arrêt**

L'existence du désir d'arrêt chez les jeunes : les jeunes et la dépendance

L'importance de la motivation dans l'arrêt : sport, santé, coût du tabac...

La difficulté de l'arrêt : aspect psychologique et physique, pression sociale, image de soi...

L'utilité d'un accompagnement : médecin, pharmacien, groupe de parole...

La façon d'arrêter (individuel / groupe ; arrêt immédiat ou progressif) et les différentes méthodes

Les conséquences de l'arrêt : les aspects positifs (santé et argent)

L'échec de l'arrêt : les raisons des rechutes

Les facteurs de réussite : soutien de l'entourage, moment de l'arrêt...

La difficulté des adolescents à se projeter dans l'avenir

- **L'image de l'ex-fumeur**

Liberté / indépendance

Maturité

Originalité

Volontariat

Tolérance

Courage

Equilibre

3. Outils d'animation :

Carte sémantique

Métoplan - Créaplan