

Aide à l'arrêt du tabac chez les étudiants : l'expérience des universités toulousaines

Les travaux sur les campus des universités toulousaines ont débuté par une période de recherche-action sur le tabagisme en milieu étudiant, composée d'une part de campagnes fondées sur une approche personnalisée des fumeurs centrée sur le sevrage et sur une information de masse sur le tabagisme, et d'autre part de l'investigation des habitudes tabagiques des étudiants à travers une estimation de la consommation de cigarettes dans différents lieux du campus (par collecte standardisée des mégots) et des questionnaires présentés aux étudiants (Godeau et coll., 1994). Sur une période de trois ans, s'étalant de 1991 à 1993, une nette diminution de la consommation de cigarettes dans les locaux universitaires a été observée sous l'effet conjugué de ces campagnes, de la parution du décret d'application de la loi Évin en mai 1992 concernant l'interdiction de fumer dans les lieux publics et aussi de deux majorations du prix du tabac qui ont eut lieu fin septembre 1991 et fin avril 1992. En revanche, sur la même période on remarque une proportion croissante de fumeuses, alors que la proportion des filles qui cessent de fumer ne change pas. Au cours de ces trois années, on constate aussi un début d'intoxication de plus en plus précoce. Un questionnaire concernant les étudiantes de l'université du Mirail a mis en évidence que la consommation d'un tiers des fumeuses était de 10 (\pm 5) cigarettes par jour, ce qui correspondait aux chiffres trouvés dans plusieurs enquêtes de l'époque sur le tabac et les jeunes. Il a fait aussi ressortir chez les filles fumeuses, dont plus de la moitié sont sous contraception orale, une réelle écoute des messages de prévention les encourageant à prendre conscience des risques de l'association tabac/pilule puisqu'on trouve une majorité de filles sous contraceptifs hormonaux parmi celles qui ont définitivement arrêté de fumer.

En ce qui concerne les campagnes anti-tabac, elles comportaient une estimation de la fonction respiratoire par spirométrie, très appréciées des étudiants, mais comme elle détecte surtout des pathologies broncho-pulmonaires rares chez des fumeurs récents, elle tend à conforter les fumeurs dans leurs habitudes en cas de résultat « normal » s'il est fourni aux sujets sans les explications physiologiques adaptées. Les mesures du CO expiré qui ont pu être effectuées ont semblé constituer un support intéressant pour objectiver les altérations liées à la consommation de tabac. Le questionnaire « Le tabac et vous » s'est avéré un bon outil de sensibilisation à la dépendance tabagique, physique et surtout psychique, très fréquemment niée par les jeunes fumeurs. La quantification de leurs chances de succès dans un éventuel arrêt du tabagisme permettrait la poursuite d'un dialogue personnalisé et objectif sur leur sevrage ; à cet effet, le recours à des critères d'évaluation utilisant outre la mesure du taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré divers marqueurs du tabagisme, comme les dérivés de la nicotine, serait intéressante. Enfin, la convivialité jouant un rôle important, les étudiants fumeurs ont été encouragés en échange d'une pomme, à se défaire – souvent avec difficulté – d'une de leurs cigarettes, symboliquement cassée et jetée dans un « Mégot géant » préparé à cet effet, les non-fumeurs se voyant offrir un fruit sans contrepartie.

Cette étude réalisée dans les universités toulousaines montre que la faculté ne serait pas le lieu privilégié où l'on commence à fumer, mais plutôt celui où l'on continue à le faire et où s'installerait une consommation régulière ; c'est pourquoi il paraît plus intéressant d'axer les campagnes antitabac à venir dans les universités sur l'arrêt de la tabagie plutôt que sur la prévention primaire.

En janvier 1999, une méthode d'aide à l'arrêt du tabac a été mise en place, pour les étudiants et les personnels des universités toulousaines, par l'équipe médicale du service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé de l'université de Toulouse – Sciences sociales. Une consultation spécifique multidisciplinaire a été ouverte, elle regroupe médecin généraliste, psychiatre, nutritionniste et infirmier, chacun ayant reçu

une formation spécifique à cette prise en charge : un espace « Dialogue Tabac » a été ouvert et des journées mensuelles de sensibilisation ont été organisées. Ce sont les initiales des couleurs des cahiers de chacune des consultations principales (Bleu : consultation d'évaluation C0 ; Rose : consultation de sevrage C1 ; Amande Verte : consultation de suivi C2 ; Violet : consultation de suivi C3 ; Orange : consultations de suivi C4, C5, C6 ; consultation de bilan C7) qui forment l'acronyme BRAVO qui donne le nom à cette méthode. Dans ces cahiers sont relevées les données cliniques, para-cliniques, psychologiques, sociales et comportementales. Le premier cahier permet d'évaluer le risque anxio-dépressif et le risque de prise de poids et de prescrire les mesures nécessaires dans le cas échéant. À la fin de chaque consultation, un document de réflexion et de travail à effectuer «à la maison », de la même couleur, est remis au consultant, qui le ramène à la consultation suivante. Cette méthode standardisée s'accompagne d'un *guideline* à l'usage des praticiens pour en permettre une utilisation uniforme et une large diffusion. Elle fera l'objet d'une véritable évaluation statistique. À cet effet, une consultation de bilan est prévue un an après la dernière consultation de suivi.

Des informations d'actualité sous la forme d'un riche dossier de presse figurent sur le site Internet des sciences sociales de l'université Toulouse I (SIMPPS, 2002). On y trouve : le calendrier des manifestations mensuelles pour l'année en cours, la présentation de la méthode « Bravo » ; plusieurs articles médicaux (ex. : Tabac et dépendance) et textes sur la réglementation, le résultat d'une enquête «Comportement de santé des jeunes, consommation de substances psychoactives », le test d'évaluation tabagique de Fagerström, la présentation du groupe de travail et de ses partenaires et enfin une proposition de développement du réseau « Universités sans tabac » qui réunit 17 universités françaises et est ouvert aux universités européennes souhaitant y souscrire.

Félix Navarro
*Directeur du Service interuniversitaire de médecine préventive
et de promotion de la santé (SIMPPS) des Universités de Toulouse,
Conseiller technique auprès de la rectrice de Toulouse,
Toulouse*

Claude Vialas
*Médecin coordonnateur SIMPPS-UT1,
Toulouse*

BIBLIOGRAPHIE

GODEAU E, NAVARRO F (SIMPPS). Tabagisme en milieu étudiant. À propos de deux ans de recherche-action dans des universités toulousaines. 1994 : 10 p

SIMPPS. Campagne Info Santé 2000/2001. Université de Toulouse I.

<http://www.univ-tlse1.fr/actualites/indexfrm.html> puis cliquer sur « l'Université à pleins poumons » au niveau « Tabac 2000/2001 » (Site consulté le 20/02/03 ; dernière mise à jour le 10/07/02)