

Recommandations

Aujourd'hui, les méfaits de la consommation de tabac et les bénéfices de son arrêt ne font plus aucun doute : la diminution de la consommation de tabac est le facteur le plus important susceptible d'agir favorablement sur la morbidité et la mortalité prématurée.

Initialement, la politique française contre le tabagisme a reposé essentiellement sur des actions générales législatives et réglementaires (loi Weil en 1976, loi Évin en 1991) et des campagnes d'information et d'éducation sanitaires. Pour avoir une pleine efficacité, il semble indispensable que ces mesures générales soient complétées par des actions communautaires nationales et par des actions individuelles d'aide au sevrage auprès des différentes catégories de fumeurs. Les étudiants pourraient représenter l'une de ces catégories.

Informer et prévenir

FOURNIR UNE INFORMATION VALIDÉE A TOUS LES ÉTUDIANTS DES LEUR ENTRÉE A L'UNIVERSITÉ

Le tabagisme est responsable de façon directe ou différée de pathologies pulmonaires, cardiaques et vasculaires qui sont causes de morts prématurées ; l'arrêt ou la diminution de la consommation de tabac permet une réduction substantielle de l'excès de risque pour ces pathologies. L'information nécessaire sur les risques encourus par la poursuite du tabagisme ne suffit cependant pas pour détourner les fumeurs de la cigarette.

Contrairement à certaines idées reçues qui présentent le tabagisme comme une automédication, des travaux récents montrent qu'il pourrait contribuer aux troubles dépressifs et aux troubles anxieux. D'autre part, tous les individus ne sont pas égaux devant le tabagisme, certains sujets ont un risque plus grand de développer une dépendance en fonction de facteurs génétiques ou de traits de personnalité (recherche de sensation). De nombreuses études ont montré que plus on est engagé dans une consommation longue et régulière, plus il est difficile de s'arrêter : l'important est de ne pas commencer à fumer et – lorsqu'on a commencé – de s'arrêter le plus précocement possible et de façon durable. Le groupe d'experts recommande de fournir à chaque étudiant, par exemple au moment de l'inscription à la Sécurité sociale ou à la mutuelle, des informations validées sur les risques associés au tabac lui permettant de ne pas avoir d'idées fausses concernant le tabagisme.

RAPPELER LA RÉGLEMENTATION SUR LES LIEUX DE VIE ÉTUDIANTS

Les Universités et les lieux de vie des étudiants sont soumis comme les autres lieux publics à l'interdiction de fumer d'après la réglementation issue de la loi Évin votée en 1991 dont le décret du 29 mai 1992 fixe les conditions d'application dans les lieux affectés à un usage collectif. La circulaire du 25 avril 2001 qui émane du ministère de l'Éducation nationale rappelle les conditions d'application de cette loi dans l'enceinte des établissements d'enseignement publics et privés.

En France, le tabagisme est encore dans une phase de valorisation chez les jeunes : un fait banal auquel l'environnement social est indifférent. Les travaux montrent pourtant que le tabagisme évolue en fonction de la pression sociale : l'évolution du fumeur est influencée par la prévalence du tabagisme chez les pairs, dans la famille et dans la société.

Le groupe d'experts recommande que la réglementation soit rappelée à tous les étudiants au moment de l'inscription et que des moyens soient mis en œuvre pour le respect de la réglementation dans les lieux affectés à un usage collectif.

L'industrie du tabac utilise des stratégies de marketing telles que les promotions ou les distributions gratuites dans les soirées, et tentent de valoriser l'acte de fumer par certaines vedettes dans les films.

Le groupe d'experts recommande une application réelle de la loi pour interdire de telles pratiques. Il préconise de stimuler la prise de conscience de l'influence incitative des actions promotionnelles des compagnies de tabac par des concours d'observation du non respect de la loi dans le milieu ambiant. Cette action doit être un des éléments d'une action plus générale contre le placement des marques dans les films, la cigarette comme accessoire *glamour*, ainsi que les nouvelles stratégies commerciales des compagnies de tabac.

PROMOUVOIR DES PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES AU NIVEAU DES UNIVERSITES

Les chances de non initiation et d'arrêt du tabagisme sont augmentées lorsque le contexte communautaire limite l'accès au tabac et valorise l'image du non-fumeur. Cela nécessite qu'un programme soit établi non seulement au niveau national mais aussi au niveau local, dans les universités. La participation des "bénéficiaires" de ce programme communautaire est un élément indispensable à son efficacité. Il n'y a pas actuellement de programmes évalués au niveau des universités mais il existe des programmes qui ont fait l'objet d'évaluations dans les entreprises. Ces programmes se structurent autour d'une large mobilisation de tous les acteurs et d'une analyse des freins éventuels au développement des actions.

Le groupe d'experts recommande que les programmes de prévention au niveau des universités s'inspirent des programmes qui ont donnés des résultats positifs en milieu du travail. L'efficacité optimale sera atteinte en associant tous les acteurs de la vie universitaire : personnel enseignant, administratif et technique ; médecins et infirmières. On peut également envisager de mobiliser des étudiants pour leur faire faire des actions de santé publique ; plusieurs associations pratiquent déjà de telles actions, et pourraient développer un « réseau université-sans-tabac » en favorisant l'action par les pairs. Un certain nombre de fumeurs ont en commun la recherche de sensations comme trait de personnalité, il faudrait donc que les programmes intègrent cette dimension pour développer des stratégies visant à dériver ces besoins vers d'autres attitudes non dommageables pour la santé.

Les programmes doivent être maintenus dans le temps, répétés et s'intégrer aux programmes nationaux comprenant : information tabac ; respect de la loi ; journée sans tabac ; activité physique ; activité participative...

Informé et prendre en charge

INFORMER SUR LES POSSIBILITES DE PRISE EN CHARGE

Les brochures d'information adaptées, les systèmes experts d'auto-prise en charge augmentent les chances d'arrêt du tabac des personnes qui les utilisent. Des programmes précoces de prévention primaire ayant démontré leur efficacité pour prévenir le passage très rapide à la dépendance, il est important que des efforts soient particulièrement renforcés chez ceux qui viennent de commencer à fumer.

Le groupe d'experts recommande d'éditer des brochures adaptées pour ceux qui veulent s'arrêter seuls (*self help* ou auto-sevrage) avec les coordonnées des lieux d'information et de

sevrage et le nom d'un référent pour répondre aux questions. Il préconise d'indiquer le montant de la prise en charge financière, cette prise en charge pouvant réduire l'obstacle du coût.

DEVELOPPER PLUSIEURS NIVEAUX DE PRISE EN CHARGE

Il semble de plus en plus évident que la motivation à l'arrêt est un préalable à tout type de prise en charge de sevrage et qu'il faut tenir compte de l'état d'esprit du fumeur (fumeur heureux, ambivalent, décision d'arrêt, maintien de l'arrêt) pour adapter le message d'aide. Peu de fumeurs (environ 15 %) sont prêts à faire une tentative d'arrêt dans le mois.

Les jeunes ne sont pas sensibles aux mêmes messages que les adultes plus âgés. D'après certaines enquêtes, les avis brefs et le conseil minimal donnés par le biais de tout soignant s'avèrent des méthodes plus efficaces. Le groupe d'experts recommande que le conseil minimal soit dispensé systématiquement par tous les professionnels de santé lors de leurs contacts avec les étudiants.

Au niveau de la prise en charge du sevrage, l'ensemble de la littérature montre l'efficacité maximale de l'association entre substitution nicotinique et prise en charge psychothérapique, en insistant sur les méthodes visant l'aide à la régulation des émotions (en partie l'anxiété) et le développement de stratégies de « *coping* »¹² plus efficaces. L'utilisation de molécules psychotropes est encore peu pratiquée en France, l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) reconnaît une efficacité identique du bupropion et des substituts nicotiques. Le groupe d'experts recommande de favoriser l'accès à des consultations spécialisées et à des soutiens psychologiques, il est également recommandé de donner une information pour l'entourage. Il recommande de réduire la barrière du coût et d'envisager le remboursement des aides au sevrage.

ASSOCIER DES ACTIONS COLLECTIVES A L'AIDE INDIVIDUELLE POUR UNE MEILLEURE EFFICACITE

Toute action individuelle doit s'accompagner d'actions locales pour être efficace : concours, réunions d'information, distribution de prospectus, affichage des différentes méthodes d'aides à l'arrêt qui existent et leur efficacité. Pour optimiser l'efficacité d'un tel plan d'action, il convient également d'impliquer au maximum les personnes qui évoluent dans le contexte universitaire (médecins, infirmières, professeurs, techniciens, administratifs...).

Le groupe d'experts recommande la mise en place d'un plan de campagne avec la contribution financière d'acteurs « privés » pour aider les associations de lutte contre le tabac.

ASSURER UNE FORMATION DES INTERVENANTS SPECIALISES

Il n'y a pas assez en France de praticiens formés à la tabacologie. L'analyse des pratiques des soignants montre qu'ils effectuent très peu de conseils d'aide à l'arrêt. Le groupe d'experts recommande que les professionnels de santé soient formés à l'aide à l'arrêt afin qu'ils soient en mesure de proposer systématiquement le conseil minimal lors de leurs contacts avec les étudiants.

Certains sujets présentent plus de risque de développer une dépression ou d'avoir des difficultés à arrêter. Ils doivent pouvoir bénéficier s'ils le souhaitent d'un soutien

¹² Ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes (ex. : envie de fumer) ou externes (ex. : soirée ou sont présents beaucoup de fumeurs) qui menacent ou dépassent les ressources psychologiques d'un individu.

psychologique. Le groupe d'experts recommande de former des psychologues à l'évaluation et l'accompagnement psychologique des fumeurs et d'assurer la diffusion d'outils validés pour ces types de prise en charge.

Développer la recherche

DEVELOPPER UNE RECHERCHE SUR DE NOUVEAUX CONCEPTS EN PREVENTION

Certains organismes utilisent le marketing social, qui se définit comme un processus planifié visant à susciter le changement, comme complément aux méthodes traditionnelles pour élaborer des programmes plus efficaces pour lutter contre le tabagisme. L'originalité du marketing social est la réalisation d'études de marché régulières pour rester en phase avec la réalité et d'attacher une grande importance aux attentes et croyances de la population ciblée. Dans le cadre de cette démarche, le message de prévention peut consister, par exemple, dans un premier temps, à présenter une menace suffisamment sévère pour le sujet s'il ne modifie pas son comportement et dans un deuxième temps de proposer des solutions sous forme d'aide à l'arrêt du tabac. Le groupe d'experts recommande de tester des programmes afin de mesurer l'impact de la peur dans les campagnes de prévention sur les jeunes de 15-25 ans. Une recherche pourrait être entreprise sur les tactiques utilisées par l'industrie du tabac pour augmenter la prévalence de la dépendance et aboutir à la mise en place d'un système de surveillance.

ÉTUDIER LES EFFETS NEUROPHARMACOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA NICOTINE

Une poursuite des recherches sur les effets et les composants du tabac pourrait aider à mieux définir la prévention et la prise en charge. Le groupe d'experts recommande de soutenir les recherches qui continuent à investiguer les effets du tabagisme et de la nicotine (et autres composants) à un niveau psychologique, psychophysiologique et neuropharmacologique. En particulier, il recommande de développer les recherches qui visent à éclaircir le rôle exact du tabagisme dans la régulation des émotions et de l'humeur et sur la facilitation des performances cognitives.

Les liens entre dépression et tabagisme sont complexes. Le groupe d'experts recommande de développer les recherches qui visent à affiner la clinique dans l'objectif d'identifier les symptômes plus particuliers qui seraient susceptibles d'être automédiqués par le tabagisme. Il recommande également de soutenir le développement de travaux en psychopathologie susceptibles d'investiguer, à un autre niveau d'observation que celui de la pharmacologie de la nicotine, les relations entre dépression et tabagisme (par exemple, travail de deuil), niveaux qui ne s'opposent pas mais se complètent et sont en constante interaction.

ÉTUDIER LES FACTEURS DE RISQUE AU DEVELOPPEMENT D'UNE DEPENDANCE

Les études longitudinales, de l'enfance à l'âge adulte constituent le meilleur moyen de vérifier l'influence des facteurs de risque au développement de la dépendance et à la difficulté à arrêter, sans oublier l'étude des facteurs de protection, en particulier environnementaux, qui permettent précisément de juguler le rôle des facteurs de risque. Le groupe d'experts recommande de soutenir les études longitudinales qui pourraient également mettre en évidence les facteurs de risque communs au tabagisme et à la dépression et à l'anxiété. Une base rassemblant toutes les données sur la consommation de

tabac en France, en particulier chez les jeunes adultes, accessible sur Internet serait fort utile aux équipes de recherche.

ETUDIER LES CONDITIONS D'UNE APPROCHE PERSONNALISEES DES FUMEURS

Il existe autant de manières de fumer que de fumeurs. Certaines personnes ont des caractéristiques propres qui les rendent particulièrement vulnérables à la dépendance et aux rechutes. Les effets subjectifs recherchés par les fumeurs (attentes, représentations, recherche de sensations, plaisir), dont la nostalgie persiste des années après le sevrage peuvent être très divers. Le groupe d'experts recommande de poursuivre le développement des approches différentielles des fumeurs dans le but d'améliorer la prise en charge individuelle du sevrage. Il recommande de soutenir les études sur les stades de la motivation à l'arrêt et leur évaluation.

RECHERCHER DES METHODES SPECIFIQUES POUR LES ETUDIANTS

Certaines stratégies ont été testées à l'étranger beaucoup plus dans les populations non étudiantes que dans les populations étudiantes. En milieu du travail, les facteurs identifiés comme positifs sont : établir un soutien communautaire ; évaluer la culture et les normes du lieu de travail pour identifier les facilitations ou les freins possibles au programme ; solliciter l'équipe de management et les représentants des employés, les faire participer au déroulement du programme ; organiser un soutien social et environnemental dans le temps ; réaliser des évaluations périodiques du programme.

Le groupe d'experts recommande d'étudier l'adaptation aux étudiants des programmes proposés chez les adultes en milieu professionnel et de prévoir une évaluation de ces programmes. Il recommande que les résultats de tous les programmes réalisés en université soit publiés qu'ils soient positifs ou négatifs, afin que les progrès ne soient pas ralentis par une répétition de programmes inefficaces.

IDENTIFIER LES FACTEURS DE CHANGEMENT DES PRATIQUES DES PROFESSIONNELS

Les essais randomisés montrent que les conseils d'arrêt du tabagisme augmentent la probabilité d'arrêt chez les fumeurs mais l'analyse des pratiques des professionnels prouvent que ces conseils sont rarement donnés. Le groupe d'experts recommande que des programmes de recherche soient développés pour identifier les facteurs de changement des pratiques des professionnels. Les quelques études publiées dans le milieu universitaire ont montré que les services de santé universitaire sont peu utilisés par les étudiants pour l'aide à l'arrêt. Le groupe d'experts recommande que des programmes de recherche qualitative et de marketing social soient développés pour mieux définir le rôle des services de santé universitaire dans l'aide à l'arrêt du tabac chez les étudiants.