



Sondage sur le sevrage tabagique

Sondage Ifop pour Pfizer

- Extrait des résultats -



N° 114889

Contacts Ifop :

Fabienne Gomant / Mathilde Moizo

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 45 84 14 44

Prenom.nom@ifop.com

Septembre 2017

1 | La méthodologie

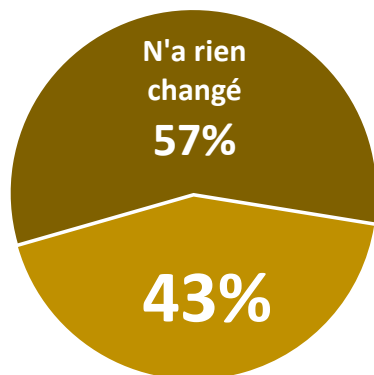
Etude réalisée par l'Ifop pour Pfizer

Echantillon	Méthodologie	Mode de recueil
 Echantillon de 1001 non-fumeurs ayant été fumeurs par le passé (soit 26% de la population française âgée de 18 ans et plus), représentatif de cette population.	 La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de famille) après stratification par région et catégorie d'agglomération.	 Les interviews ont eu lieu par questionnaire auto-administré en ligne du 21 au 31 août 2017.

2 | Extrait des résultats de l'étude

QUESTION : Avez-vous modifié certaines de vos habitudes lors de votre dernière tentative de sevrage tabagique ?

- Récapitulatif -



A modifié certaines de ses habitudes



Vous avez instauré d'**autres réflexes** (chewing-gums, boules anti-stress, écoute d'une musique apaisante...)

39%

Vous avez modifié votre **alimentation**

33%

Vous avez repris ou augmenté votre **activité sportive**

32%

Vous vous êtes **abstenu(e) de certaines sorties** pour éviter le contact avec des fumeurs

27%

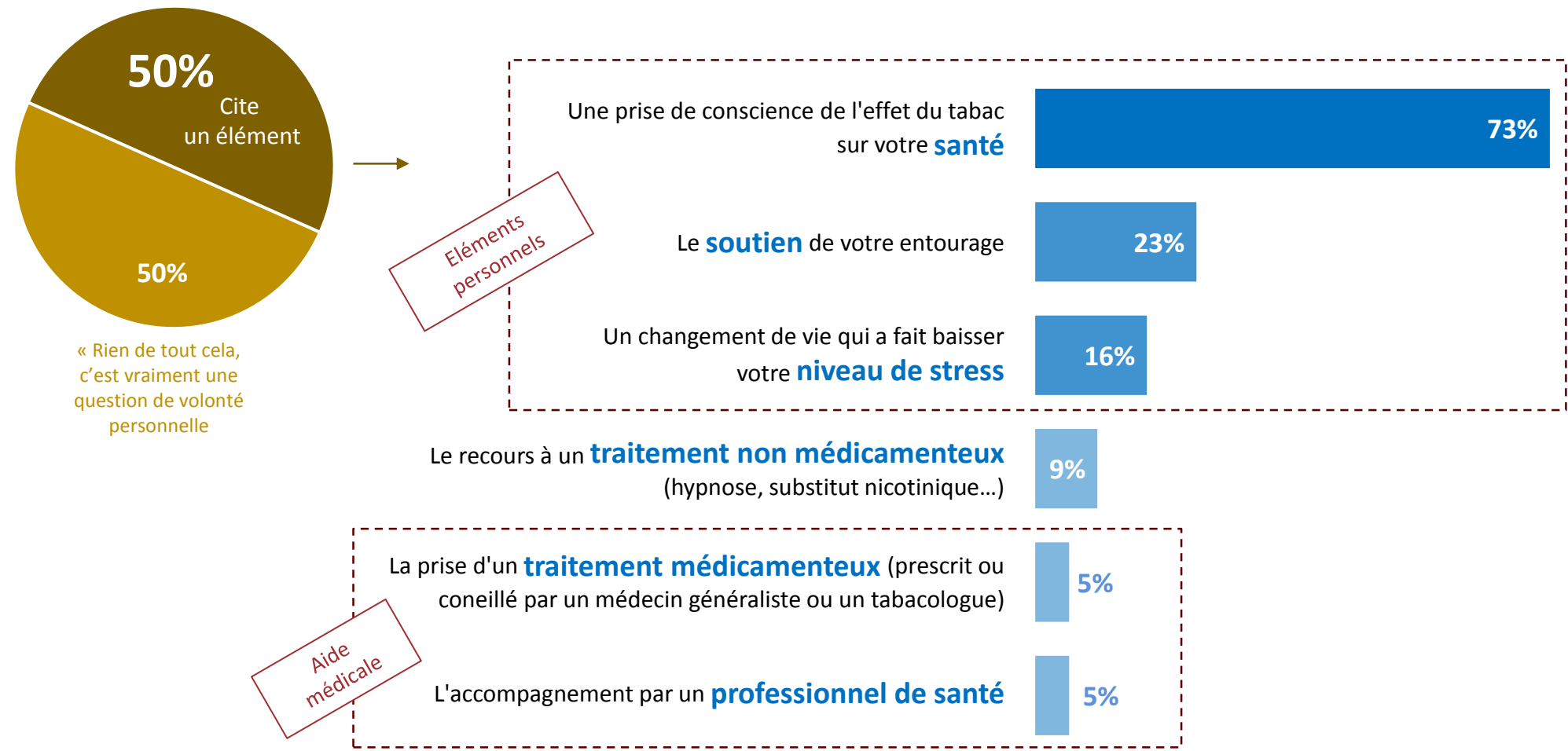
Vous avez consulté plus fréquemment un **professionnel de santé**

5%

Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner jusqu'à 3 réponses

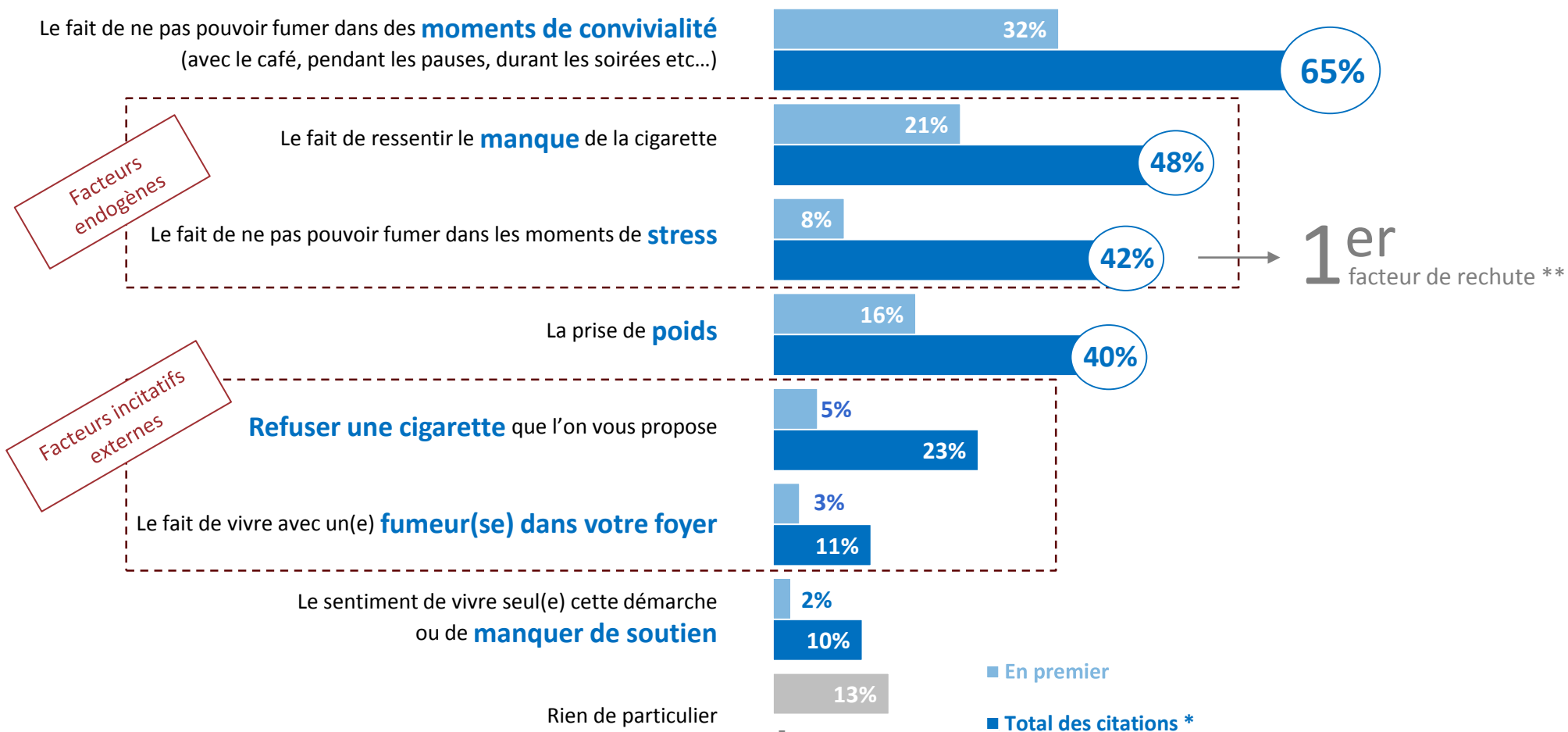
QUESTION : Et selon vous, qu'est-ce qui a fait que, cette fois-ci, vous avez vraiment réussi à arrêter de fumer ?

- Récapitulatif -



Le plus difficile à vivre pendant le sevrage tabagique

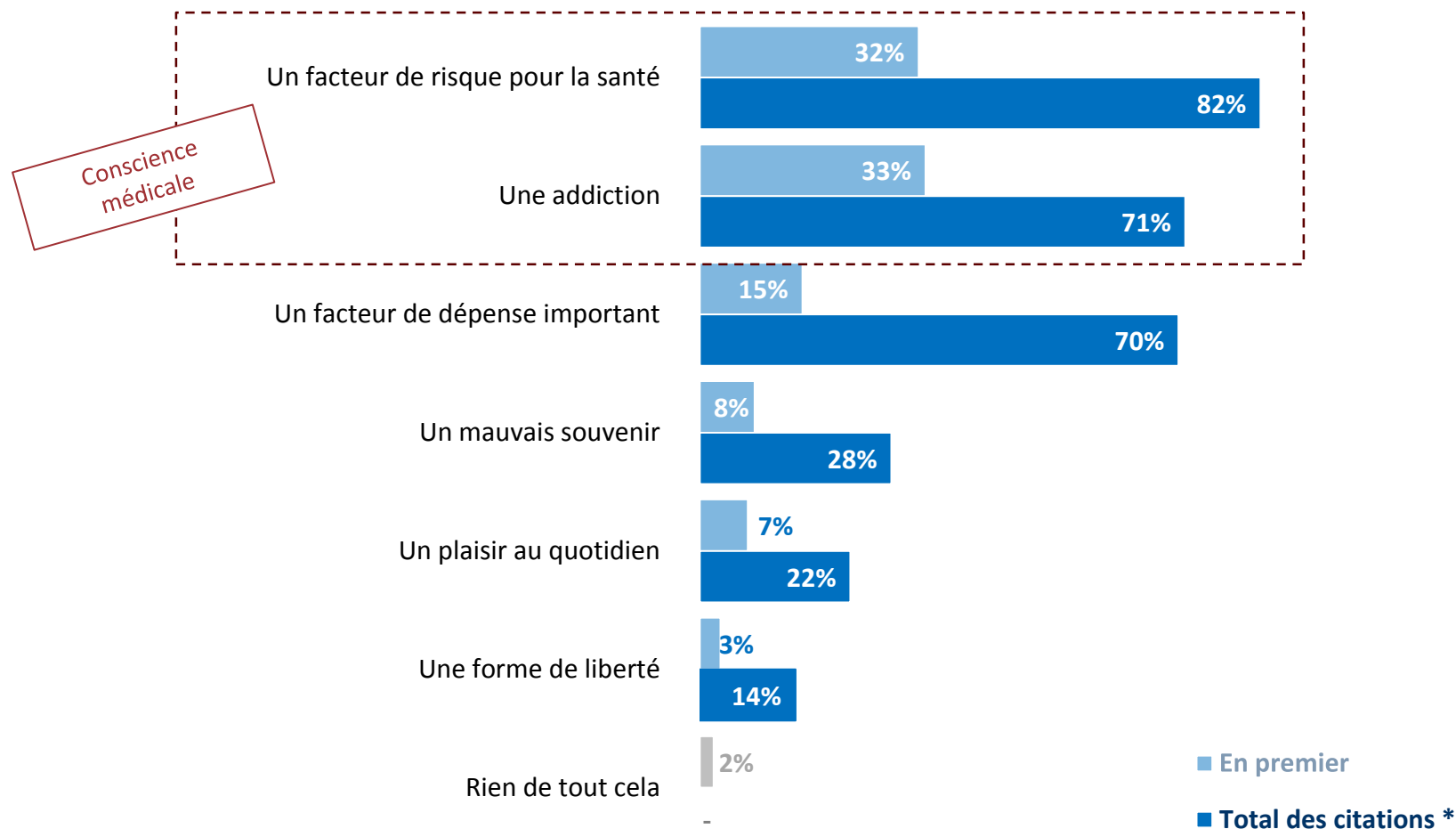
QUESTION : Pour vous personnellement, qu'est-ce qui a été le plus difficile à vivre pendant cette période de sevrage tabagique ? En premier ? En second ? En troisième ?



* Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner jusqu'à 3 réponses

** Etude Ifop pour Pfizer, auprès d'un échantillon de 1103 fumeurs, menée en ligne du 5 au 10 avril 2017. L'intitulé exact de la question était : « Pour quelle raison principale vous êtes-vous remis(e) à fumer ? »

QUESTION : A présent que vous ne fumez plus, diriez-vous que fumer est ... ? En premier ? En second ? En troisième ?





3 | Les principaux enseignements

- **Si la période de sevrage tabagique n'a pas nécessité de changement particulier dans le mode de vie de la majorité des anciens fumeurs (57%), d'autres ont eu besoin d'adapter leur quotidien (43%).** Parmi ceux-ci, l'instauration d'autres réflexes (chewing-gums, boules anti-stress...) semble avoir permis de mieux vivre le sevrage (39%), quand certains ont modifié leur alimentation (33%), augmenté leur activité sportive (32%) ou se sont abstenus de certaines sorties (27%). En revanche, une part infime dit avoir consulté plus fréquemment un professionnel de santé (5%).
- Invités à se prononcer sur l'élément qui s'est avéré déterminant dans le succès du sevrage tabagique, **la moitié des anciens fumeurs déclarent y être parvenus seuls, considérant que la réussite n'est vraiment qu'une question de volonté personnelle.** Pour les autres (50% de l'échantillon), c'est une réelle prise de conscience des effets du tabac sur la santé qui semble avoir été décisive (73%). Vient ensuite le soutien de son entourage (23%), puis un changement de vie qui aurait permis de limiter son niveau de stress (16%). **En revanche, l'accompagnement professionnel est nettement moins valorisé dans le cadre de cette démarche, du moins en tant que clé de succès.** Et ce, qu'il s'agisse du recours à un traitement non médicamenteux (hypnose, substituts nicotiniques...; 9%), de la prise d'un traitement médicamenteux (5%) ou encore de l'accompagnement par un professionnel de santé (5%). Or, certaines études montrent que, dans les faits, les fumeurs ont plus de chances d'arrêter de fumer avec des traitements médicaux et avec l'aide de professionnels de santé (*).
- **Quoi qu'il en soit, pour tous les anciens fumeurs, c'est avant tout la privation lors de moments conviviaux qui constitue la principale difficulté rencontrée (65%),** suivie de facteurs endogènes comme le fait de ressentir le manque (48%) ou de ne pas pouvoir fumer dans les moments de stress (42%). Cette dernière difficulté avait d'ailleurs été citée comme 1^{er} facteur de rechute lors d'une précédente enquête Ifop menée pour Pfizer au printemps dernier. La prise de poids apparaît également comme peu évidente à vivre pour les anciens fumeurs (40%) tandis que les facteurs incitatifs tels que devoir refuser une cigarette proposée (23%) ou vivre avec un fumeur dans son foyer (11%) ne sont cités que dans un second temps. Enfin, le manque de soutien ne semble pas particulièrement déterminant (10%). **Au final, ces résultats mettent en lumière le fait que le sevrage tabagique est une démarche qui est vécue de manière très intime.**

(*) Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin. 2000 May-Jun;50(3):143-51.



Les principaux enseignements (2/2)

- Enfin, avec le recul, les anciens fumeurs portent avant tout un regard factuel sur leur pratique du tabac, avec en tête la conscience d'un risque pour la santé (82%), la nature addictive du tabagisme (71%) ou encore sa dimension financière (70%). Les aspects émotionnels, quant à eux, font davantage ressortir l'idée d'un mauvais souvenir (28%) que d'éventuels bénéfices tels qu'un plaisir quotidien (22%) ou bien une forme de liberté (14%).