



**Prévention et aide à l'arrêt
du tabac chez les jeunes :**
Comment être efficace ?



M-Eve Huteau, Dr Anne Stoebner-Delbarre



Institut régional du **Cancer**
Montpellier | Val d'Aurelle

- **Le tabac chez les jeunes**
- **La prévention du tabagisme**
- **L'aide à l'arrêt du tabac**
- **Synthèse**

- **Le tabac chez les jeunes**
- La prévention du tabagisme
- L'aide à l'arrêt du tabac
- Synthèse

Quelle prévalence ?





Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

Les enquêtes de prévalence chez les jeunes

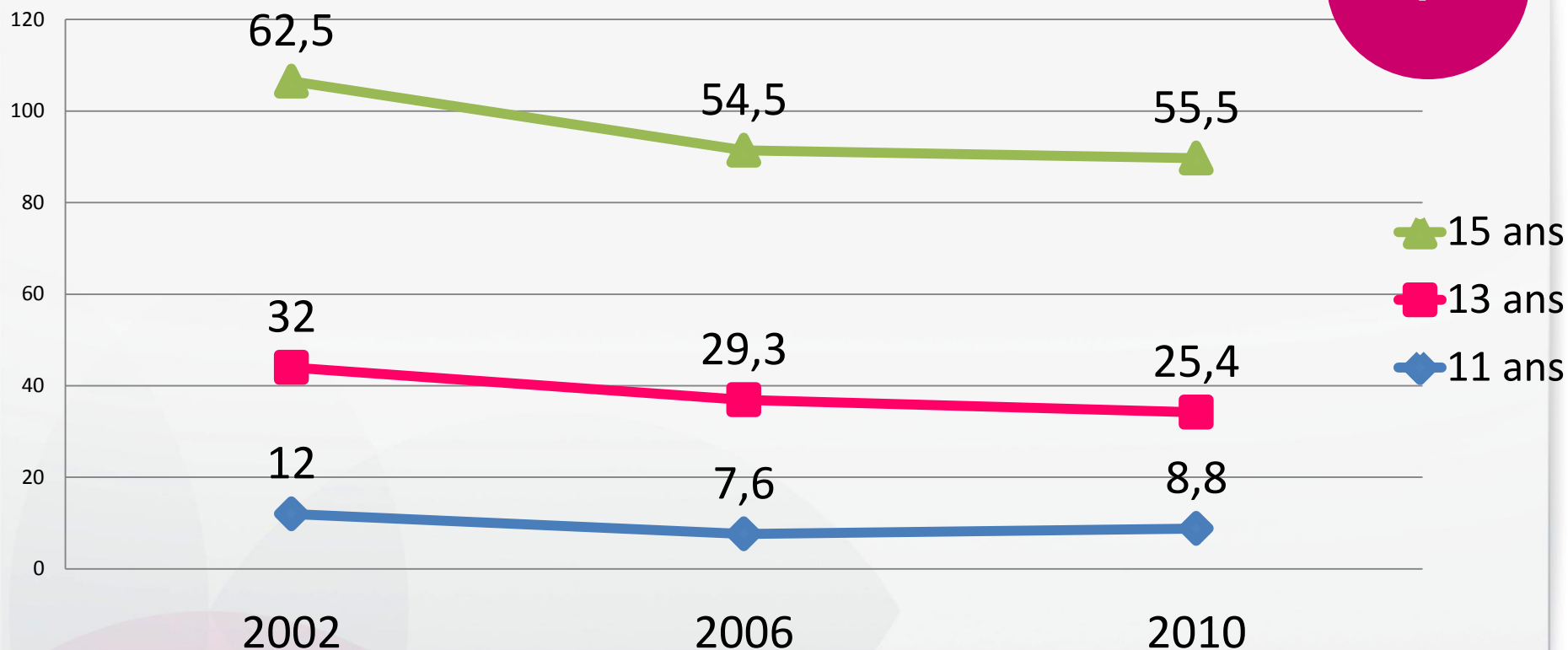
Nom	Population	Années	Sites
HBSC Health Behaviour in School-aged Children	11-15 ans	2002, 2006, 2010	www.inpes.fr
ESPAD European School Survey on Alcohol and Other Drugs	16 ans	1999, 2003, 2007, 2012	www.ofdt.fr
ESCAPAD Enquête sur la Santé et les Consommations	17 ans	2005, 2008, 2011	http://www.ofdt.fr
Baromètre santé	15-85 ans	2000, 2005, 2010	www.inpes.fr/

Expérimentation entre 11 et 15 ans



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

1/2

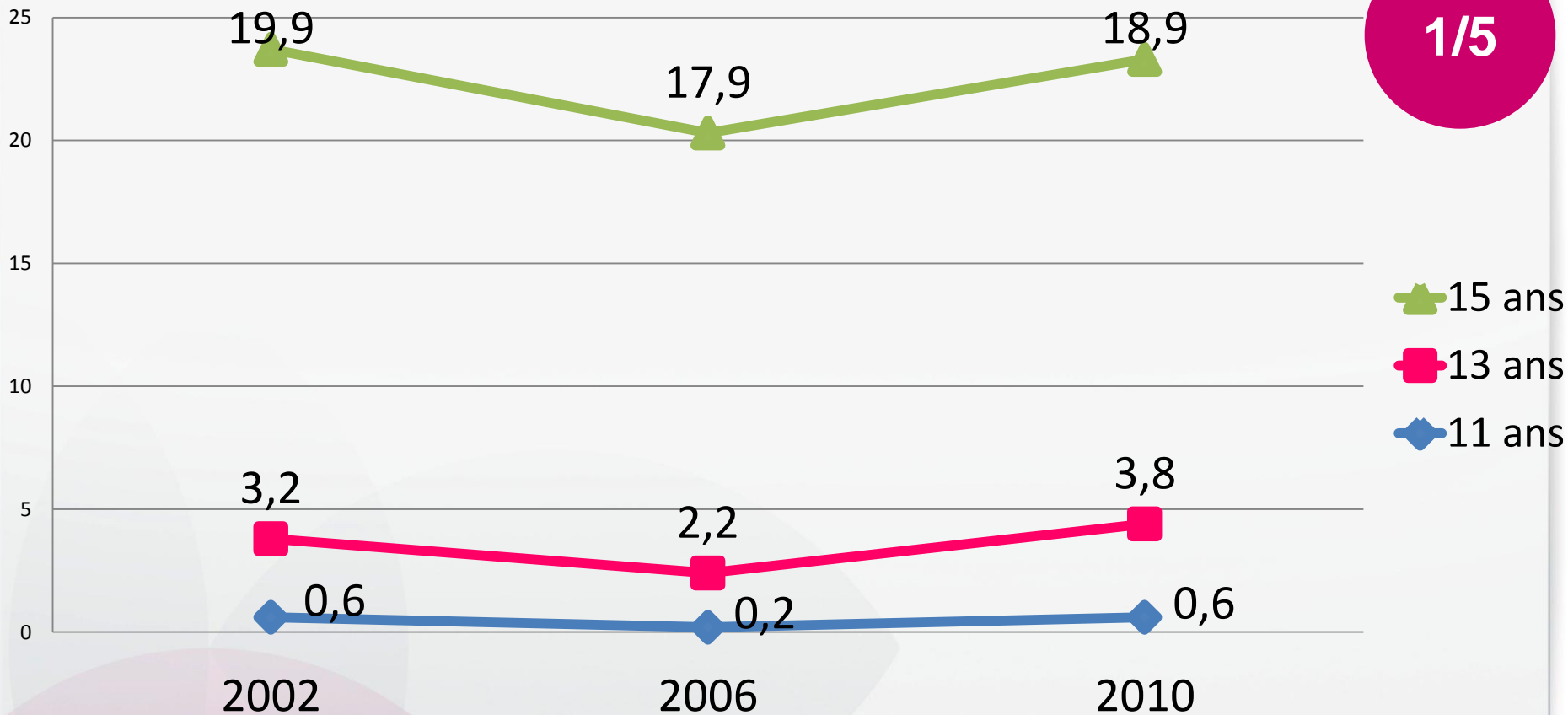


HBSC 2002 (n=8 185)
HBSC 2006 (n=7154)
HBSC 2010 (n=11 638)

Usage régulier entre 11 et 15 ans



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille



1/5

15 ans

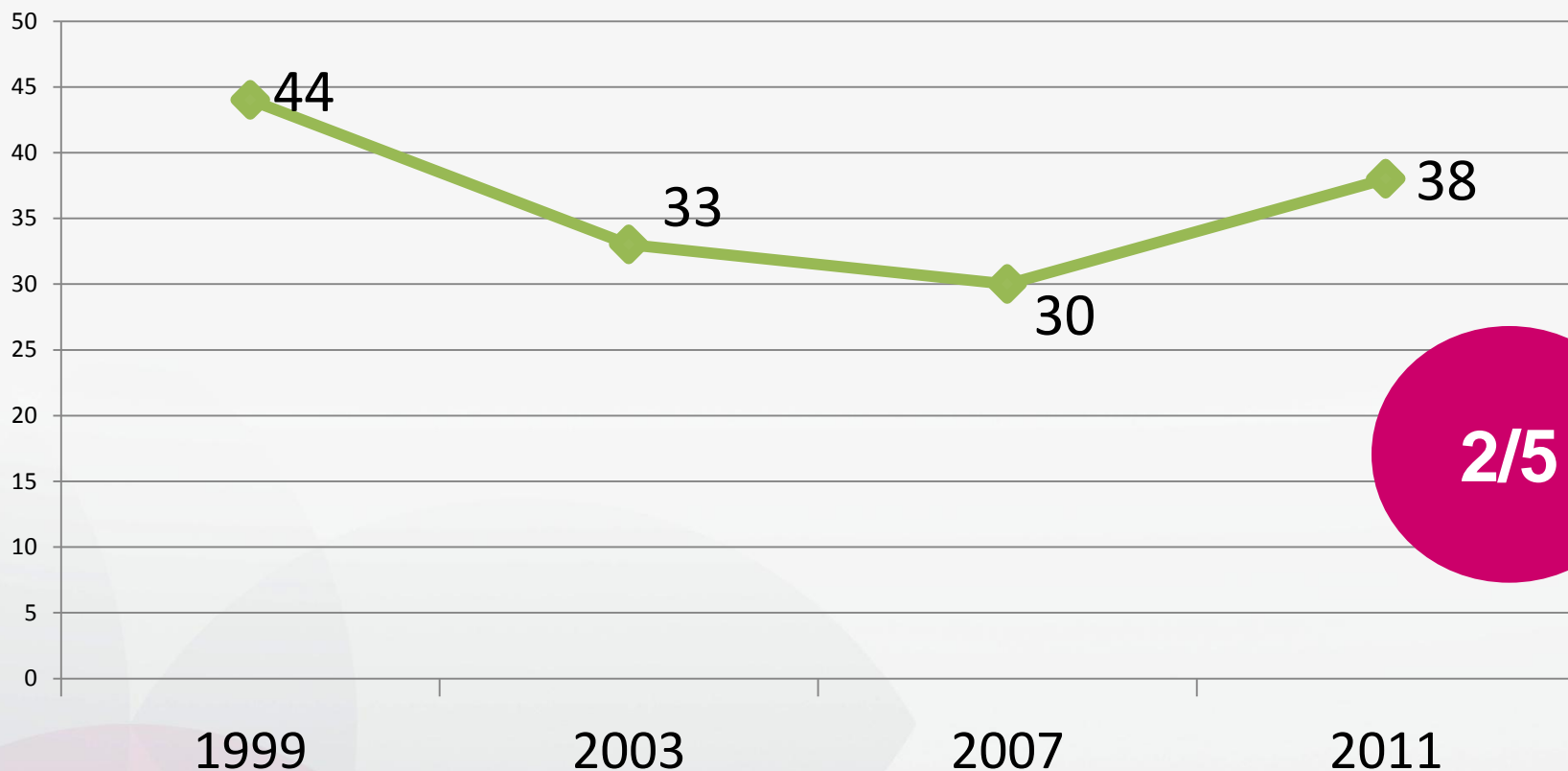
13 ans

11 ans

HBSC 2002 (n=8 185)

HBSC 2006 (n=7154)

HBSC 2010 (n=11 638)



2/5

ESPAD 1999 (n=2 284)

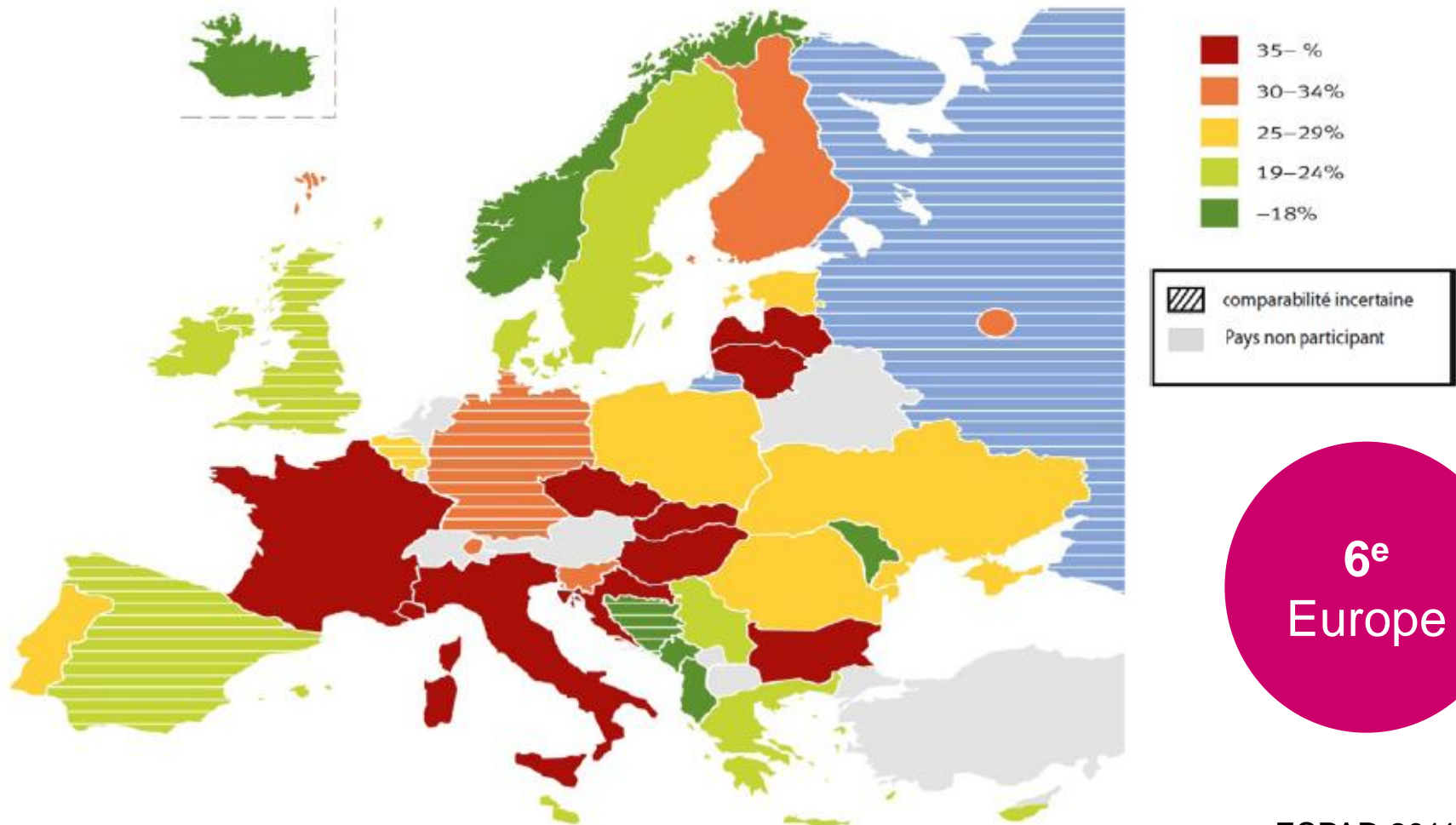
ESPAD 2003 (n=2 297)

ESPAD 2007 (n=2 807)

ESPAD 2011 (n=2 572)

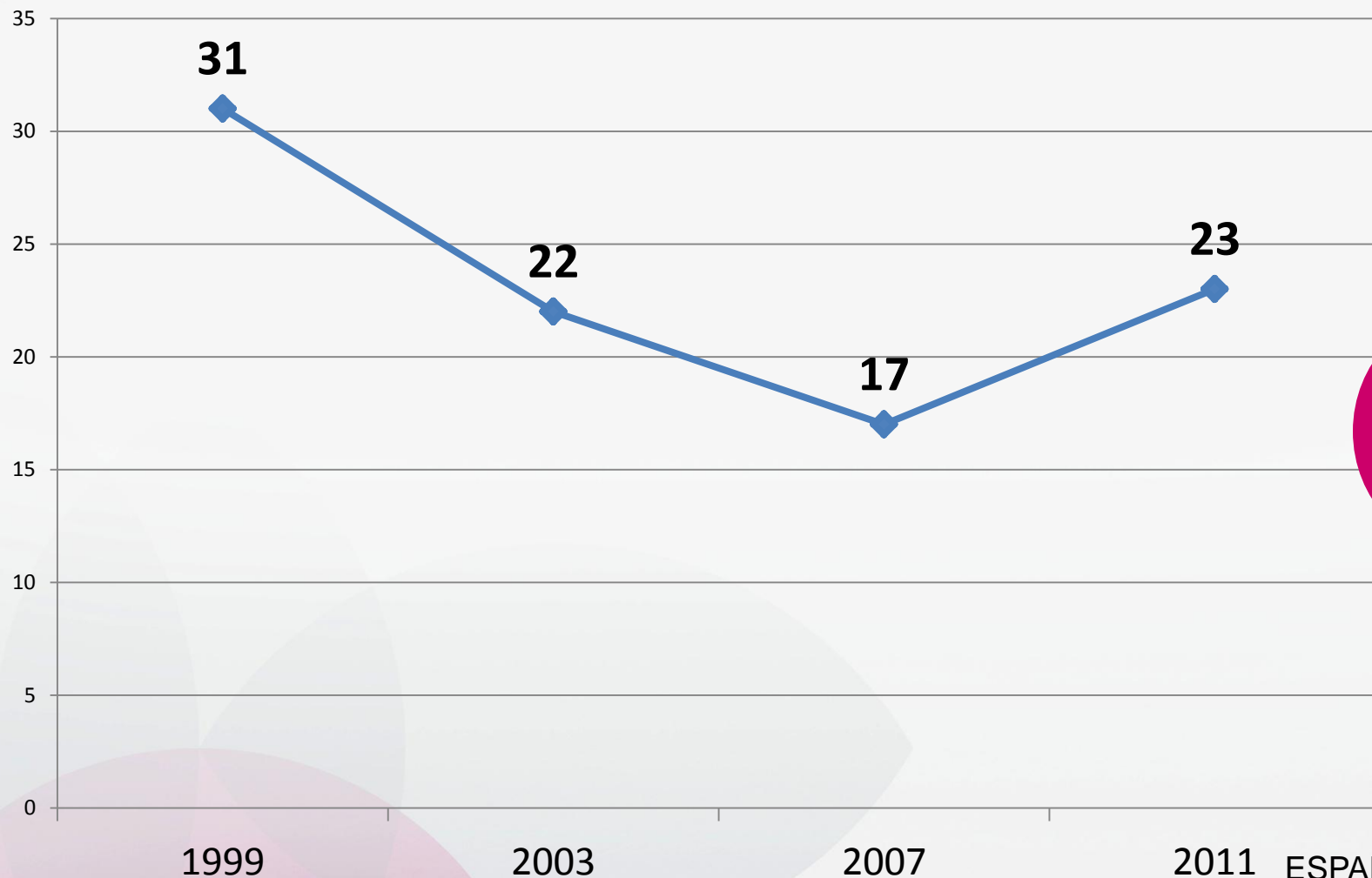
Figure 2 : Cartographie de l'usage de tabac récent en 2011 en Europe

Source : Björn Hibell, Ulf Guttormsson, et al., "The 2011 ESPAD report", CAN Stockholm, May 2012



6^e
Europe

Usage quotidien à 16 ans



1/4

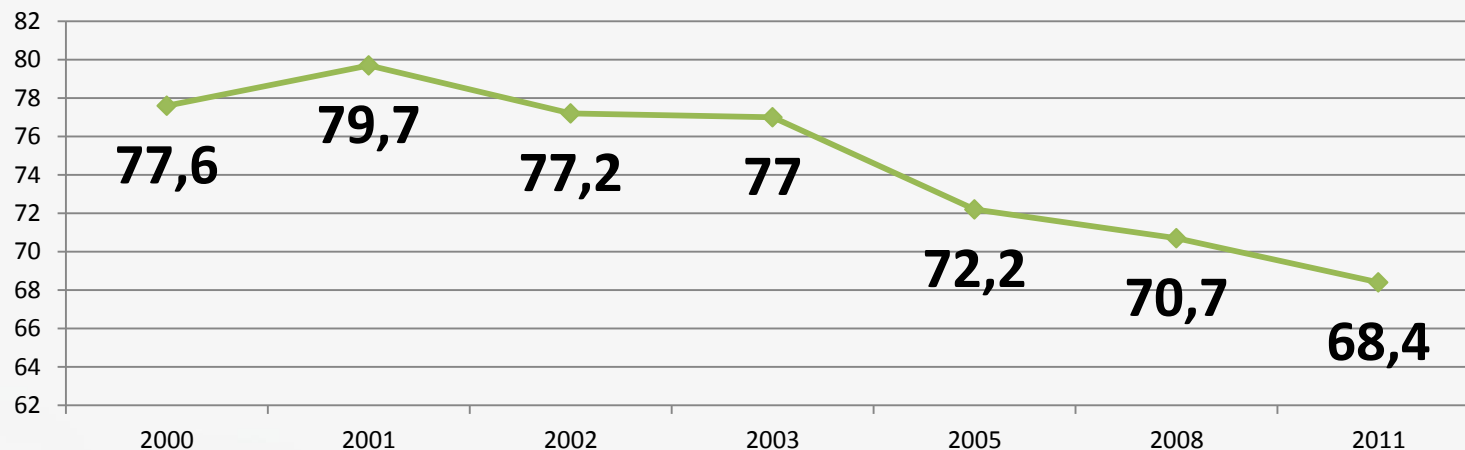
ESPAD 1999 (n=2 284)

ESPAD 2003 (n=2 297)

ESPAD 2007 (n=2 807)

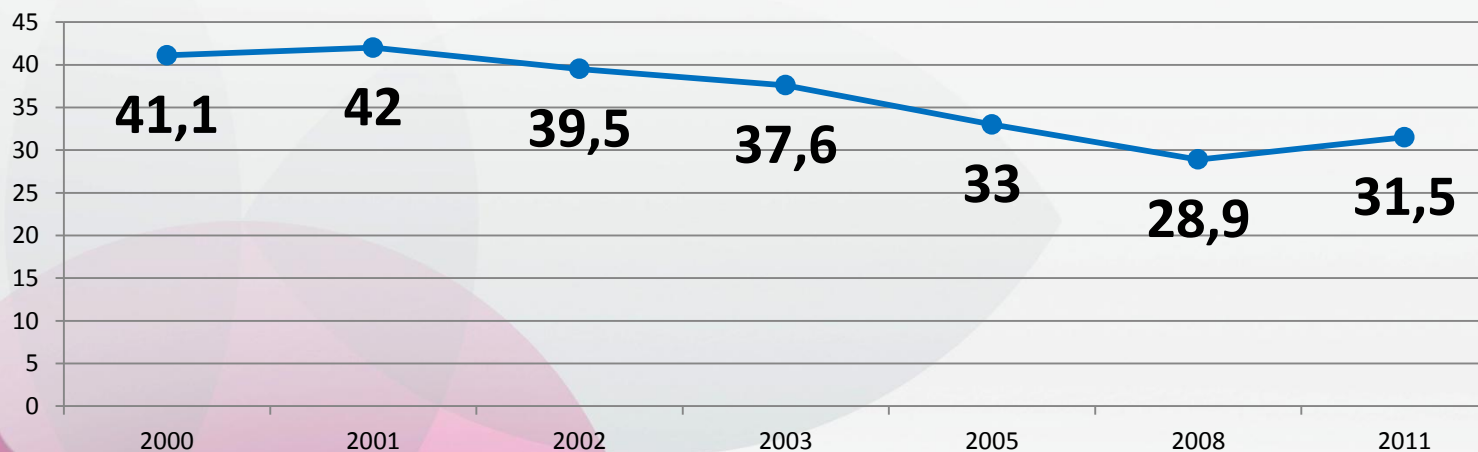
ESPAD 2011 (n=2 572)

Expérimentation du tabac



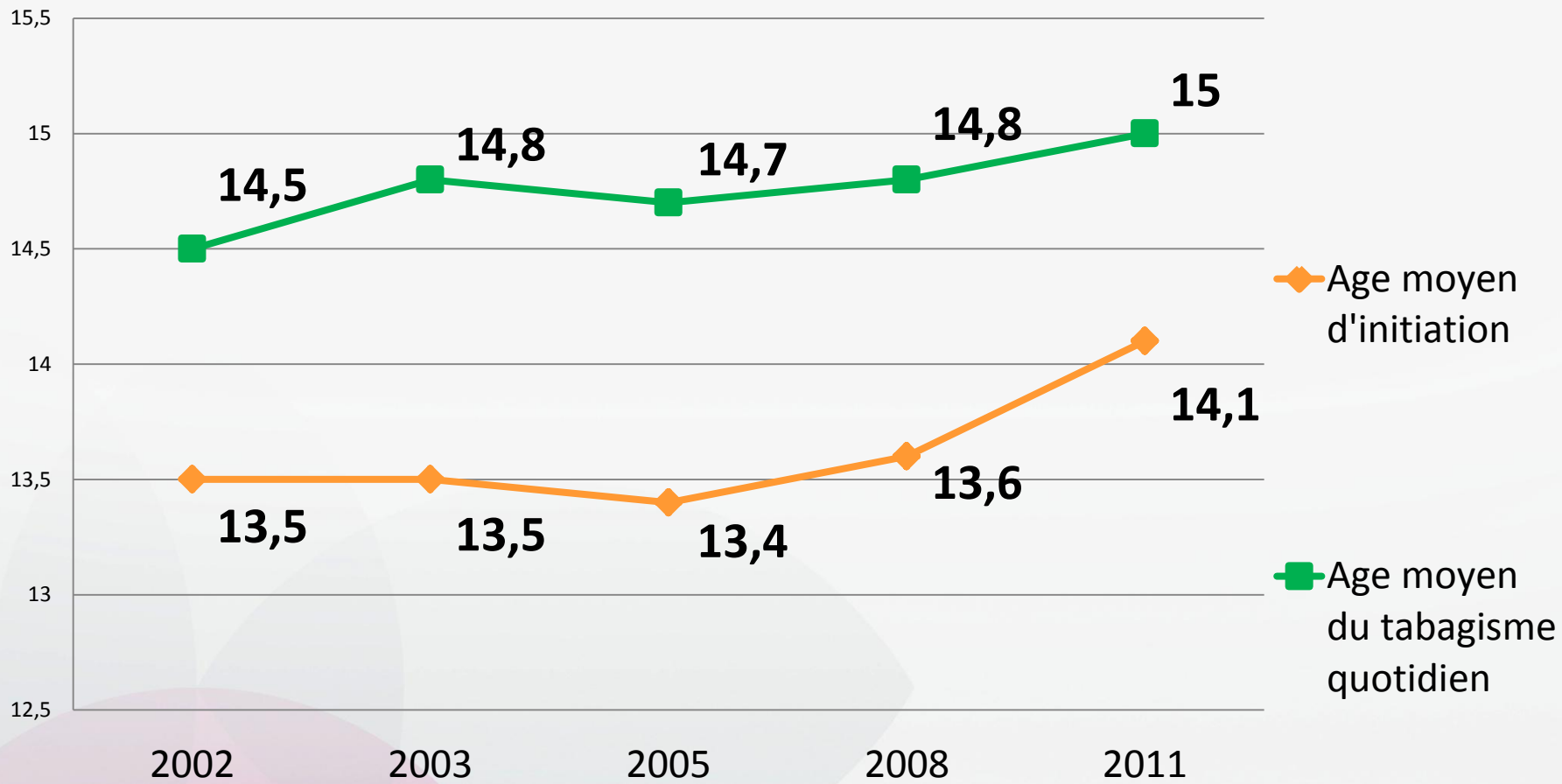
2/3

Tabagisme quotidien



1/3

Age moyen chez les jeunes de 17 ans



LANGUEDOC ROUSSILLON

Usage	Ensemble 2008	Ensemble 2011	évolution 08/11	Test ensemble région/métropole
<i>expérimentation</i>	73	72	ns	*
<i>dans le mois : <1cig/jour (occasionnel)</i>	10	9	ns	ns
<i>dans le mois</i>	45	43	ns	ns
<i>quotidien</i>	35	34	ns	ns
<i>intensif</i>	10	8	*	ns

RHÔNE-ALPES

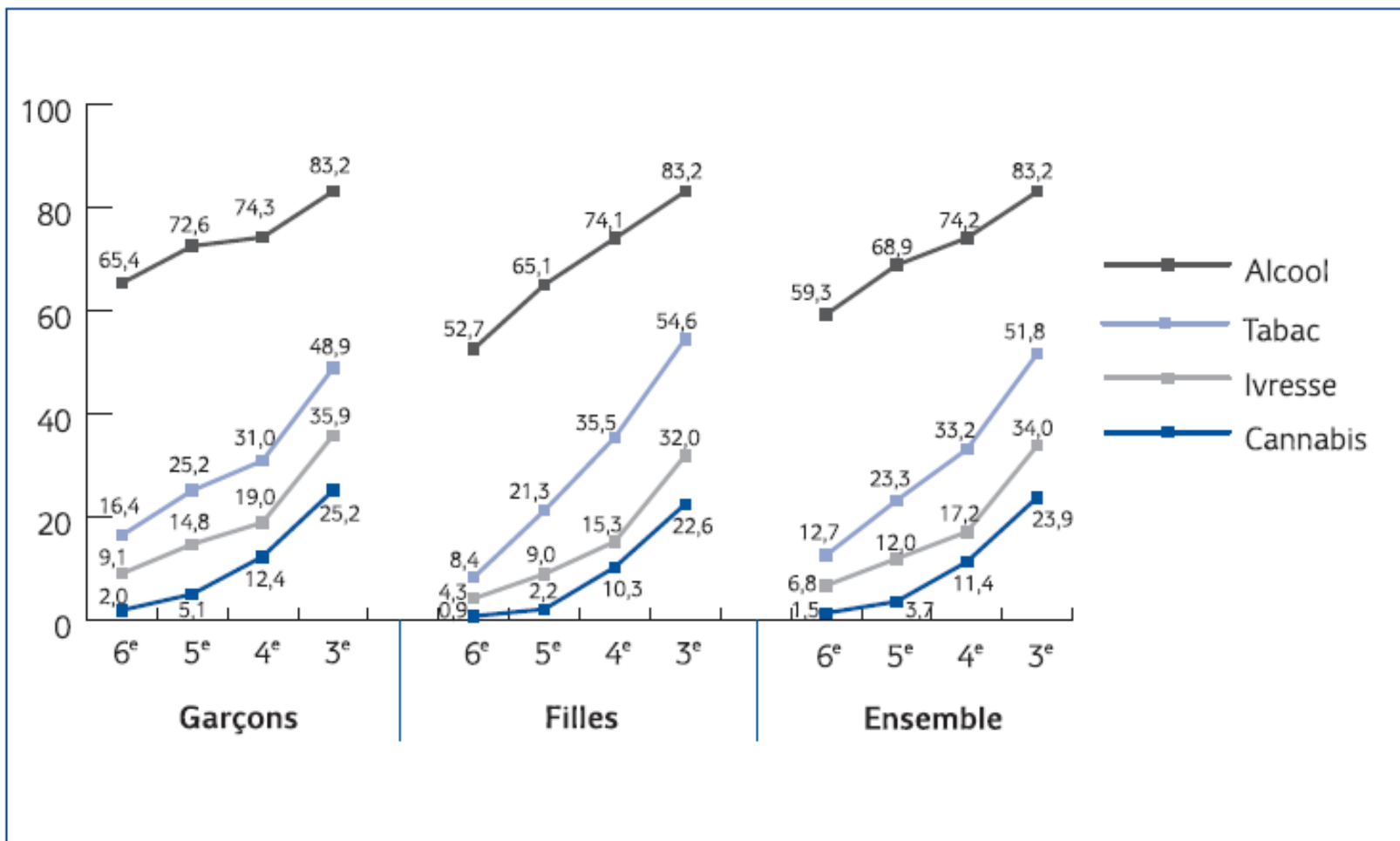
Usage	Ensemble 2008	Ensemble 2011	évolution 08/11	Test ensemble région/métropole
<i>expérimentation</i>	70	71	ns	*
<i>dans le mois : <1cig/jour (occasionnel)</i>	12	13	ns	*
<i>dans le mois</i>	44	40	***	**
<i>quotidien</i>	33	27	***	ns
<i>intensif</i>	7	6	ns	ns

Quels autres produits consomment-ils ?



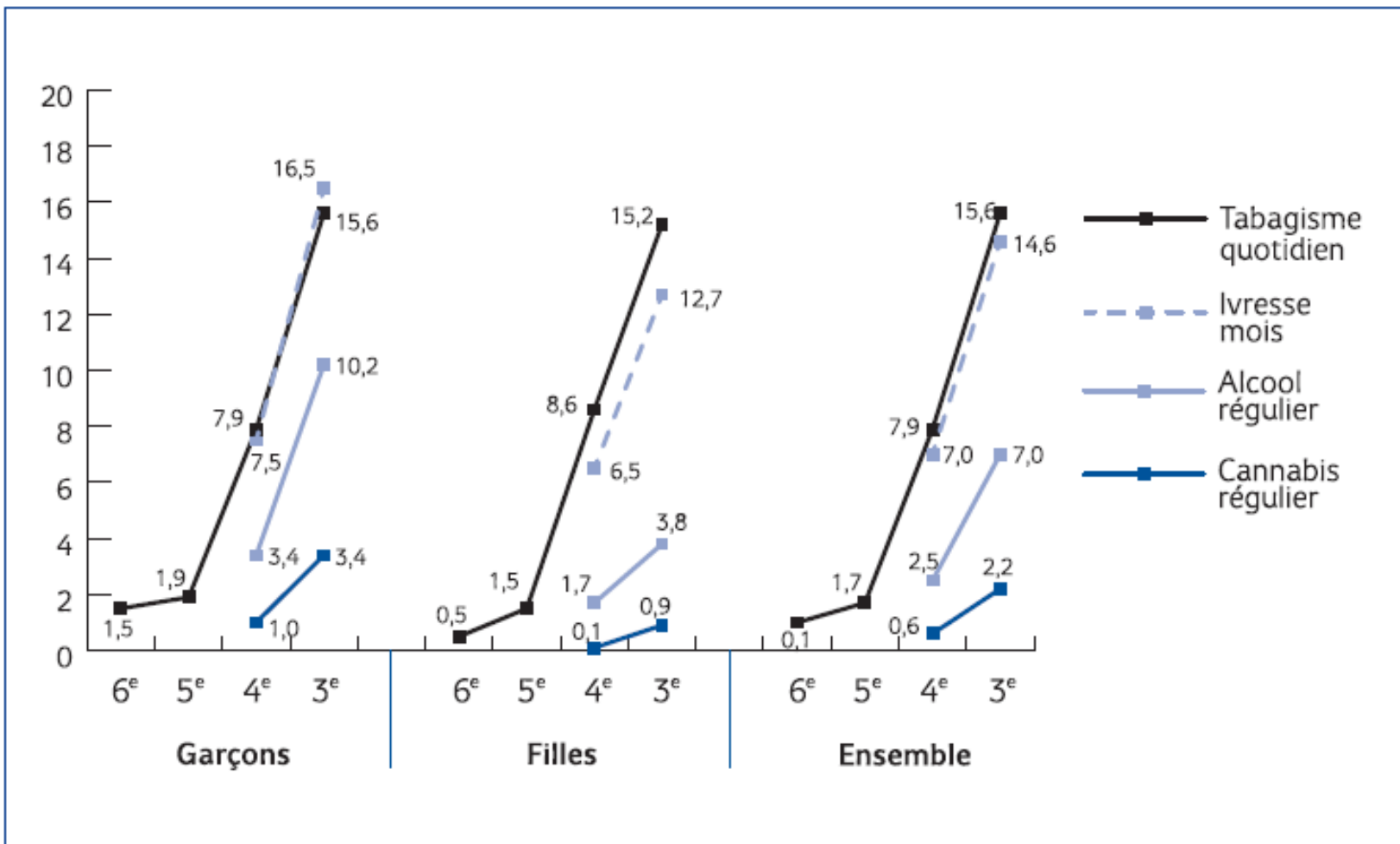
Tabac, alcool, cannabis entre 11 et 15 ans

Figure 1 - Les expérimentations de tabac, de boissons alcoolisées, de cannabis, ainsi que les premières ivresses parmi les collégiens selon le sexe et le niveau scolaire (%)



Tabac, alcool, cannabis entre 11 et 15 ans

Figure 2 - Les usages récents de tabac, d'alcool, de cannabis et ivresses selon le sexe et la classe (%)



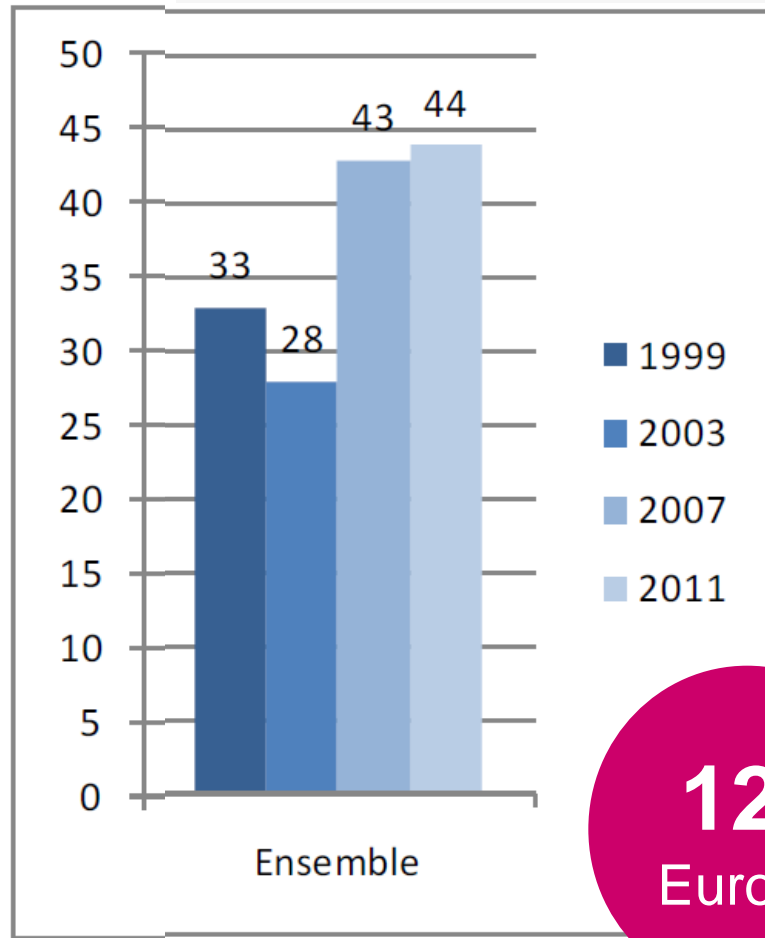
Source : enquête HBSC 2010, exploitation OFDT.

Tabac, alcool, cannabis à 16 ans

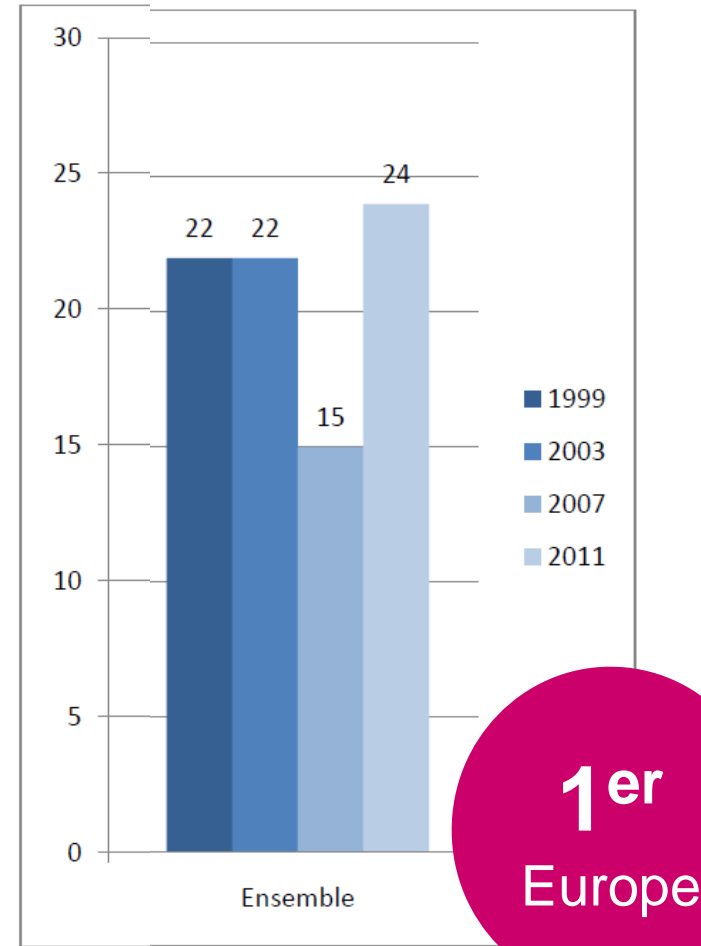


Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

Alcoolisation ponctuelle importante usages de cannabis au cours du m



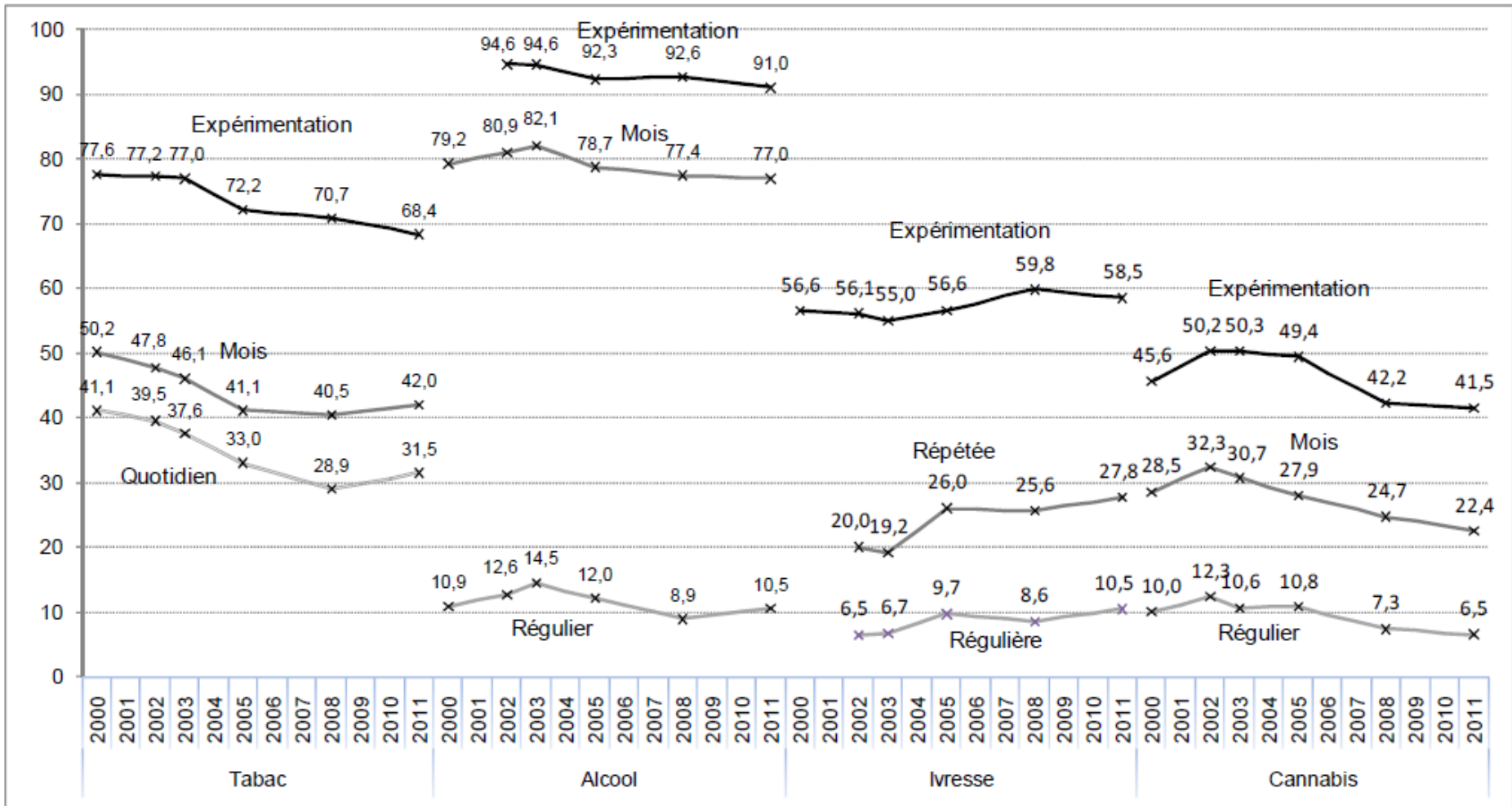
12^e
Europe



1^{er}
Europe

Tabac, alcool, cannabis à 17 ans

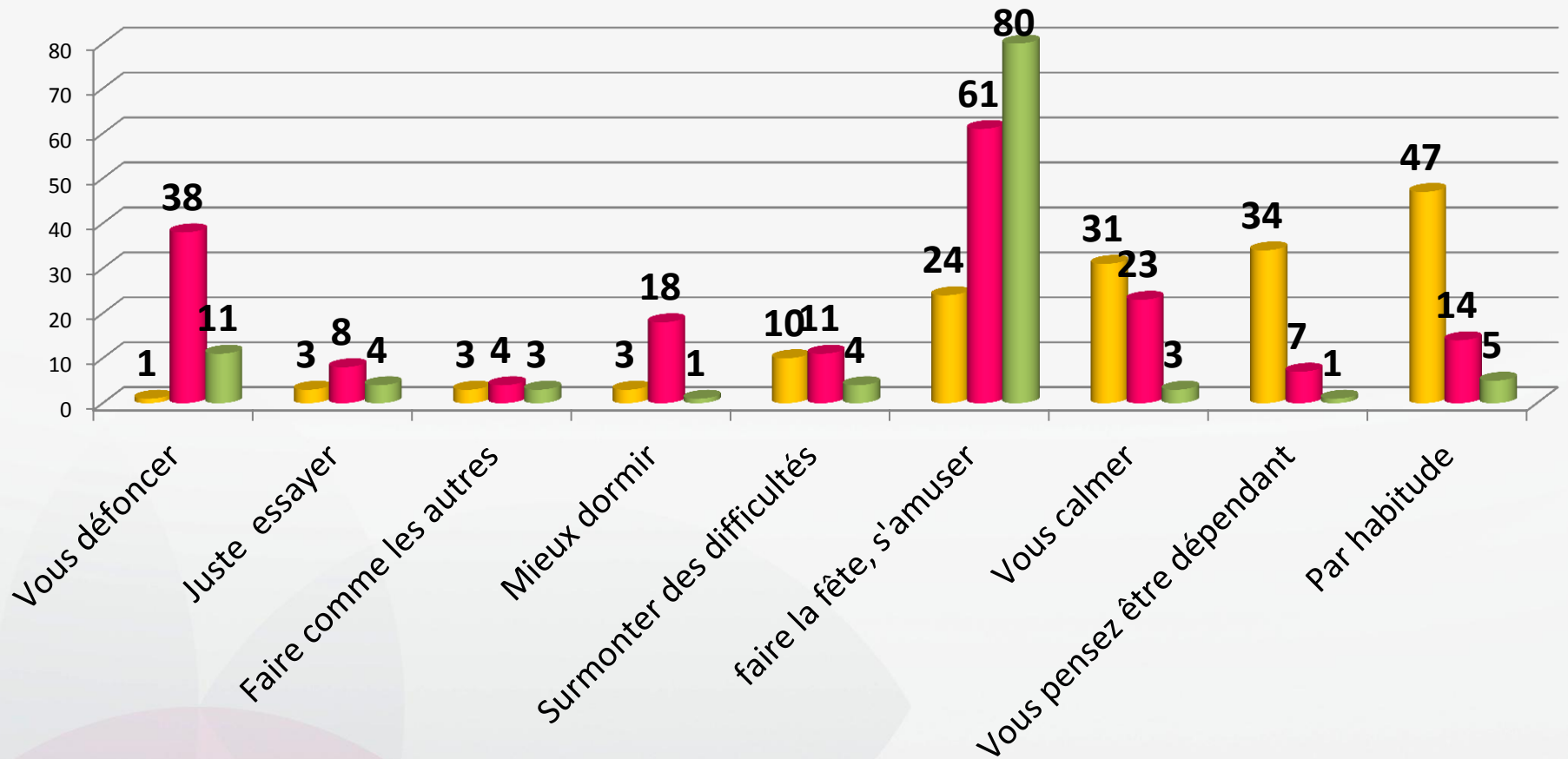
Figure 1 – Evolutions entre 2000 et 2011 des niveaux d'usage de substances psychoactives à 17 ans, en métropole (%)



Risque cannabis/vie (OR) en fonction de la consommation de tabac

- OR (ajusté sexe, âge et niveau culturel des parents)
 - Consommation occasionnelle de tabac = **10,9**
 - Consommation quotidienne de tabac = **43,5**
- OR (ajusté sexe, âge et consommation d'alcool)
 - Consommation occasionnelle de tabac = **8,7**
 - Consommation quotidienne de tabac = **21,6**

Motifs de consommation à 17 ans



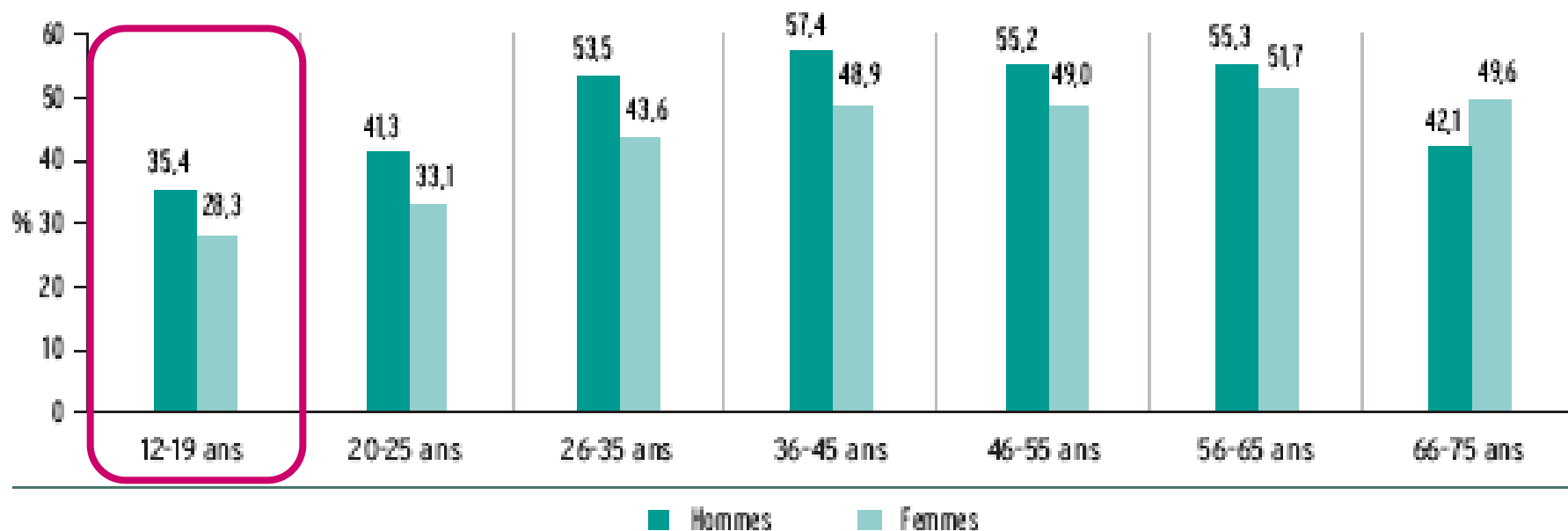
Les jeunes peuvent-ils être accro ?



Institut régional du **Cancer**
Montpellier | Val d'Aurille

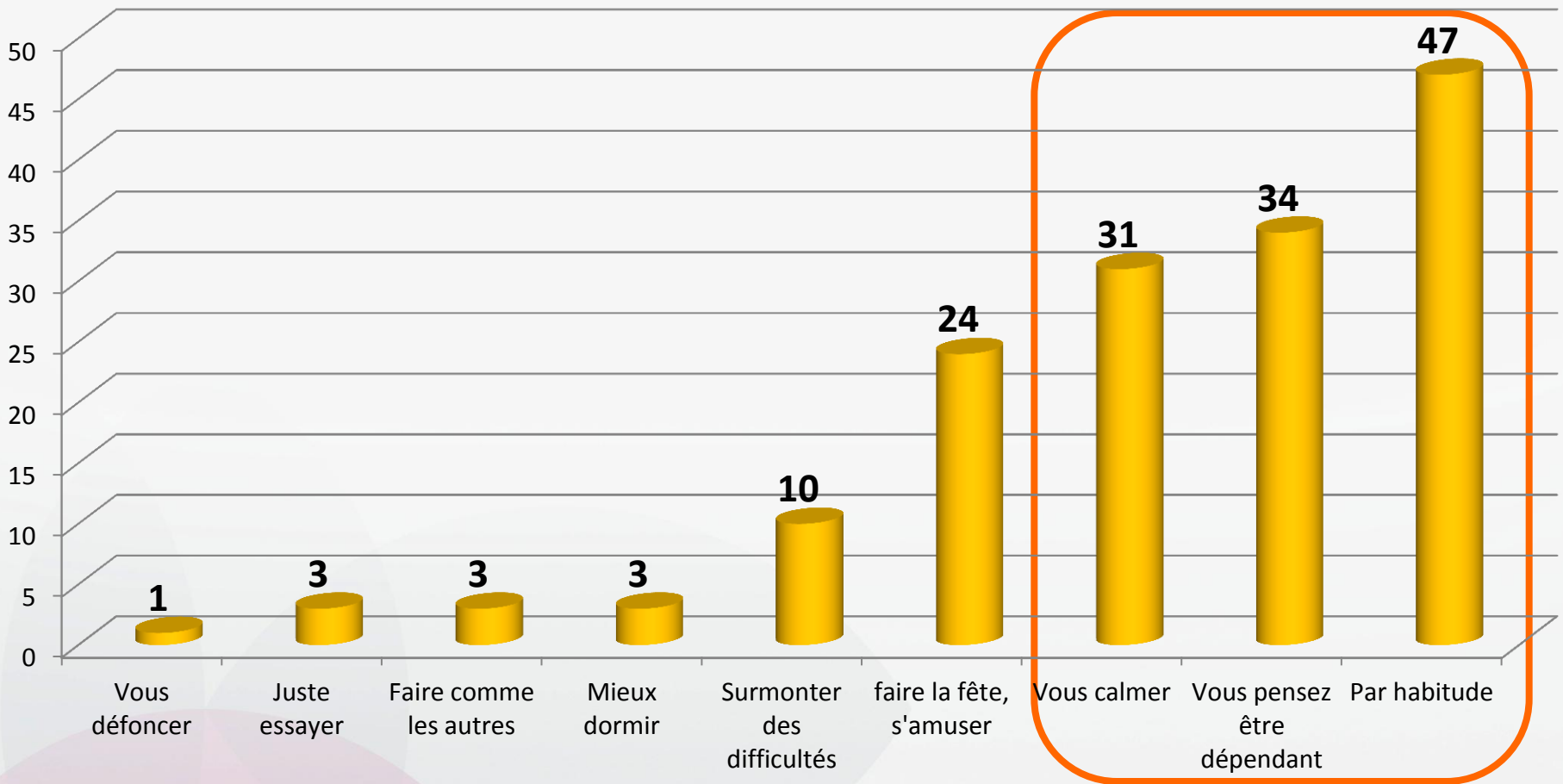


Présence de signes de dépendance parmi les fumeurs réguliers, selon le sexe et l'âge (en pourcentage)



1/3 des ado présente des signes de dépendance

Motif de consommation à 17 ans

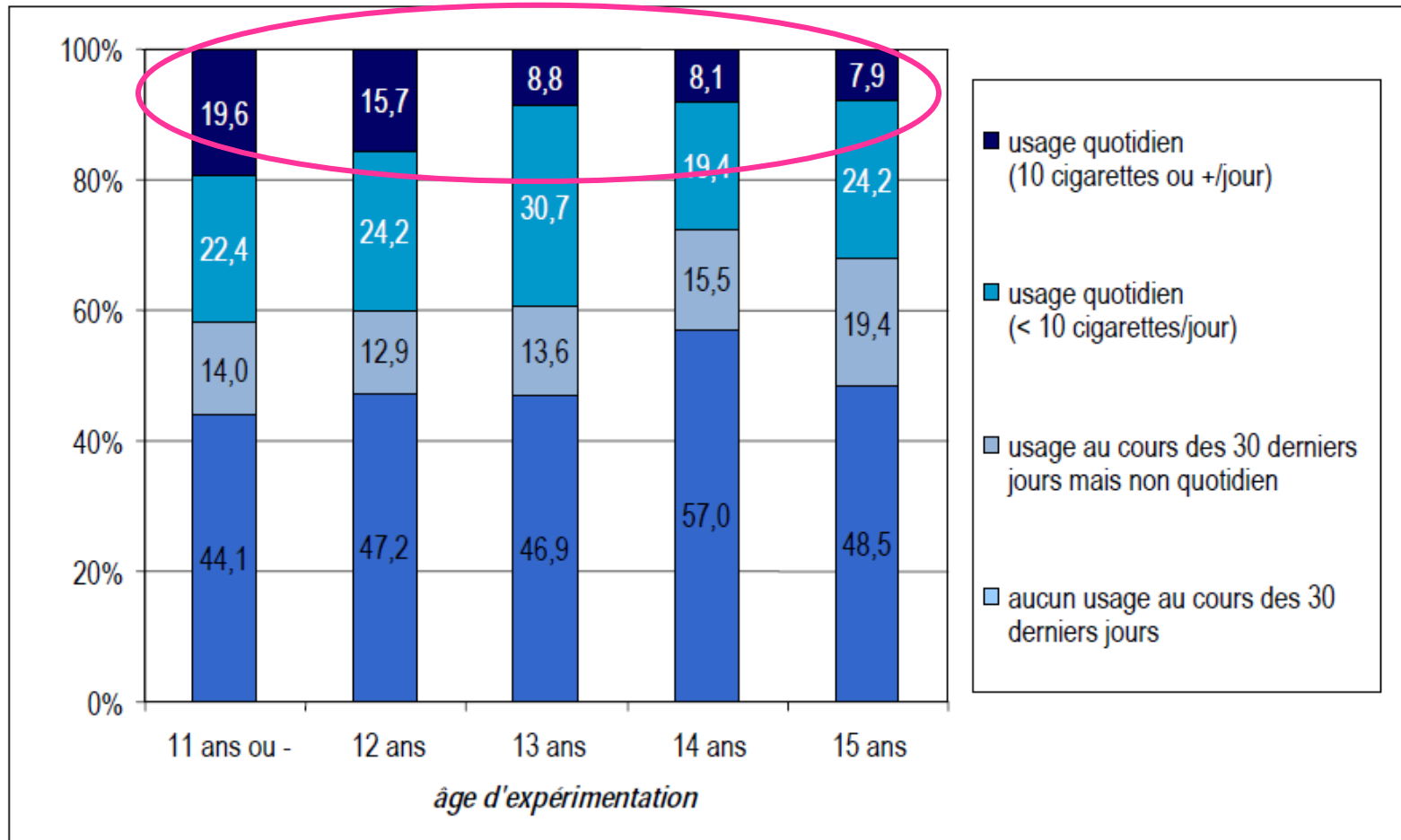


- Dépendance même pour des «doses» de nicotine plus faibles que celles des adultes,
- Dépendance possible même si consommation irrégulière,
- Ressentent des symptômes de dépendance avant d'atteindre une consommation régulière,
- 1 fumeur occasionnel sur 2 a des signes de manque.

... serait prédictif du tabagisme ultérieur.

Les symptômes précoces de dépendance joueraient un rôle plus important qu'une consommation passée ou actuelle sur le devenir du comportement tabagique de l'adolescent.

Consommation de tabac des jeunes de 15 ans selon l'âge de la première cigarette (%)



- **FTDN** : Fagerström test for Nicotine Dependance
- **mFTQ** : modified Fagerstrom Tolerance Questionnaire
- **HONC** : Hooked On Nicotine Checklist
- **NDSA** : Nicotine Dependence Scale for Adolescents
- **AUTOS** : Autonomy Over Smoking scale
- **Echelle Necker** : Test de Fermanian



	Public	Forme	Auteurs
FTDN	Adultes	<ul style="list-style-type: none"> • 6 questions • choix binaire ou / 4 items 	Fagerström
mFTQ	Ados : 14 à 20 ans	<ul style="list-style-type: none"> • 7 questions • choix binaire ou / 4 items 	Fagerström
HONC	Ados	<ul style="list-style-type: none"> • 10 questions • choix binaire Oui/Non 	Di Franza
NDSA	Ados	<ul style="list-style-type: none"> • 6 questions • choix / 5 à 8 items 	Covey
AUTOS	Adultes et ados	<ul style="list-style-type: none"> • 3 questions • Likert 4 pts de « <i>pas du tout</i> » à « <i>tout à fait</i> » 	Di Franza
Necker	Ados : 14 à 18 ans	<ul style="list-style-type: none"> • 9 questions • Likert 6 pts de « <i>jamais</i> » à « <i>presque toujours</i> » 	Fermanian

Domaines de la dépendance explorés



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

	Type de consommation	Symptômes de manque	Craving	Perte autonomie	Poursuite / problèmes
FTDN	X			X	X
mFTQ	X			X	X
HONC		X	X	X	
NDSA	X		X	X	X
AUTOS		X	X		
Necker	X	X	X	X	

	Cible ado	Simple à remplir	Validé
FTDN		X	X
mFTQ	X	X	X
HONC	X	X	X
NDSA	X		X
AUTOS	X	X	X
Necker	X	X	X

	≥ 4 domaines	Corrélation au dosage nicotine	Pas traduit/validé en Français
FTDN		X	
mFTQ		X	X
HONC		X	
NDSA	X	?	X
AUTOS		?	X
Necker	X	?	

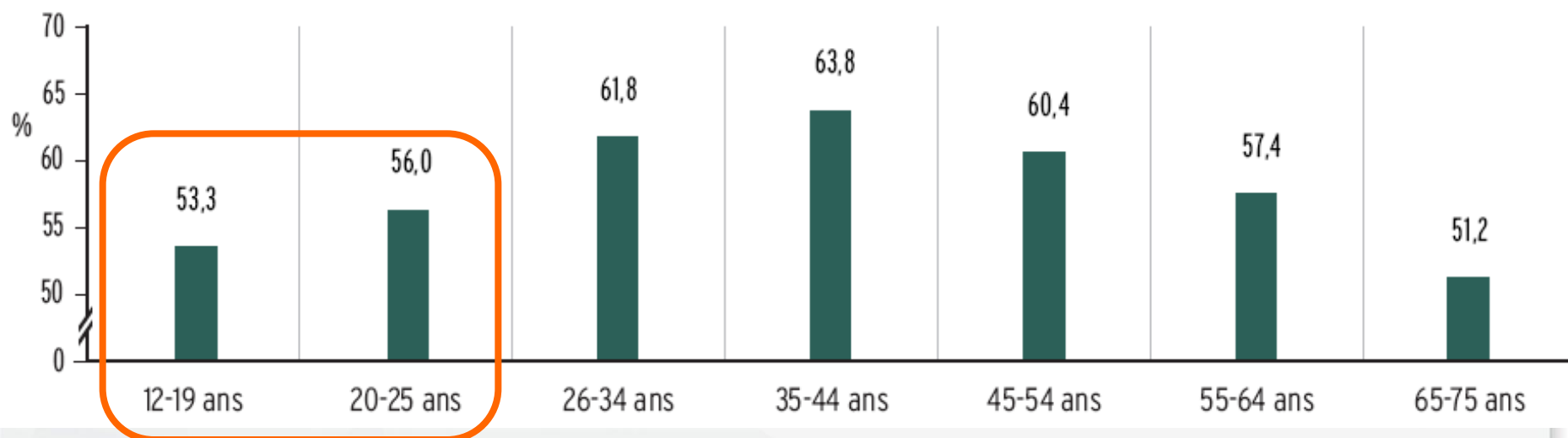
- **Mesure du CO expiré**
 - Dépend du délai entre fumage et mesure
 - Attention en cas de tabagisme occasionnel
 - Quelle limite prendre ? ≤ 9 ou 5
 - Mesure du tabagisme passif



Les jeunes ont-ils envie d'arrêter ?



Envie d'arrêter de fumer, selon l'âge des fumeurs actuels





3/4 des adolescents fumeurs ont tenté d'arrêter de fumer mais ont échoué.

(Kessler, NEJM 1995, 333 : 186-189)



Chez les jeunes de 17 ans fumeurs quotidiens depuis au moins deux ans



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

- 5 % affirment être d'anciens fumeurs et 40 % justifient leur arrêt par la hausse des prix
- 1/4 s'est tourné vers des cigarettes - chères
- 1/5 s'est tourné vers le tabac à rouler
- 1/2 tente de s'approvisionner à l'étranger
- 3/10 ont cessé d'offrir des cigarettes, ou du moins le font moins volontiers.



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

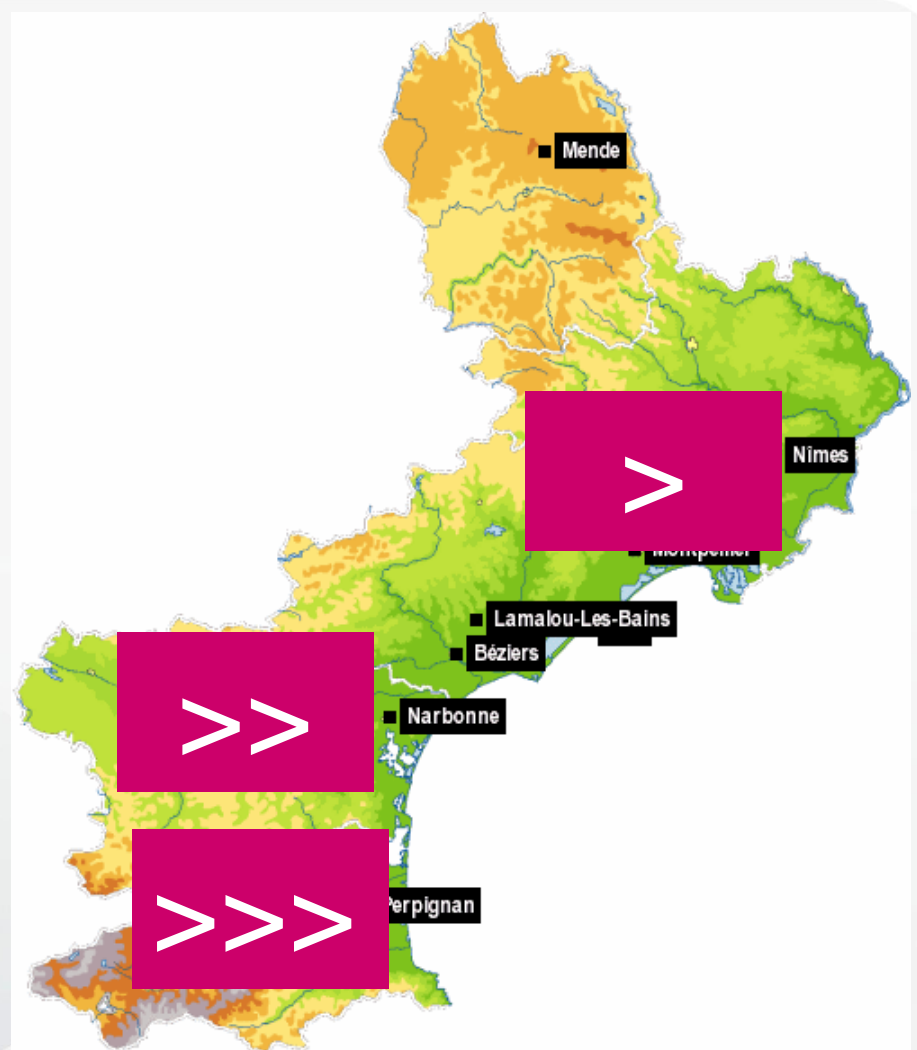
Quid des régions transfrontalière ? Exemple en Languedoc Roussillon



Lycéens (n= 12 025)

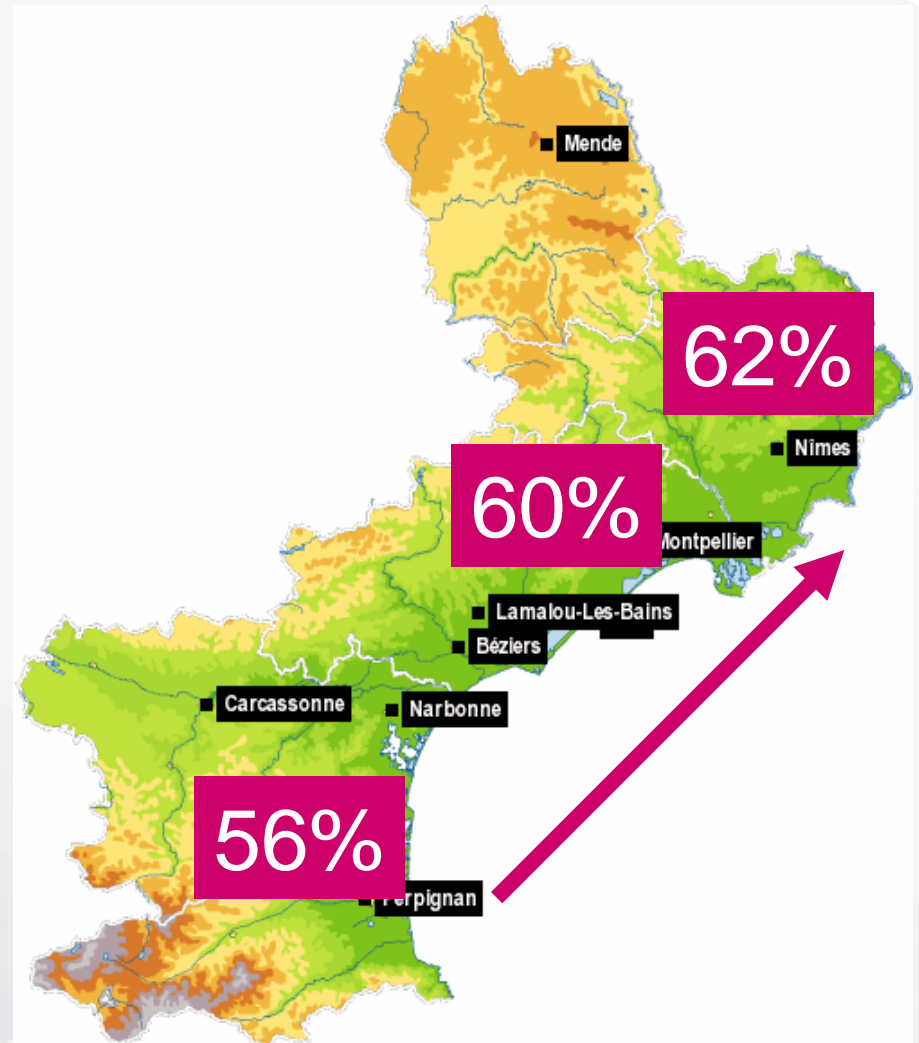
Nombre de cigarettes
consommées par
semaine et distance
avec la frontière
espagnole

$P < 0,001$



Lien entre pourcentage
de tentatives d'arrêt et
distance avec la
frontière espagnole

$P < 0,001$



Collégiens (n=867)

Déterminants du tabagisme régulier (régression logistique finale)

	OR	IC [95%]
Consommation d'alcool	6.28	[2.16 ; 18.21]
Consommation de cannabis	18.40	[6.38 ; 53.06]
Département (Aude et PO)	3.23	[1.13 ; 9.19]

- Le tabac chez les jeunes
- **La prévention du tabagisme**
- L'aide à l'arrêt du tabac
- Synthèse



- Grande accessibilité du produit
- Influence des amis, des pairs, famille, des médias*
- Problèmes scolaires
- Présence d'évènements indésirables dans l'enfance
- Présence de troubles psychiatriques
- Consommation d'autres produits psychoactifs
- Alimentation déséquilibrée

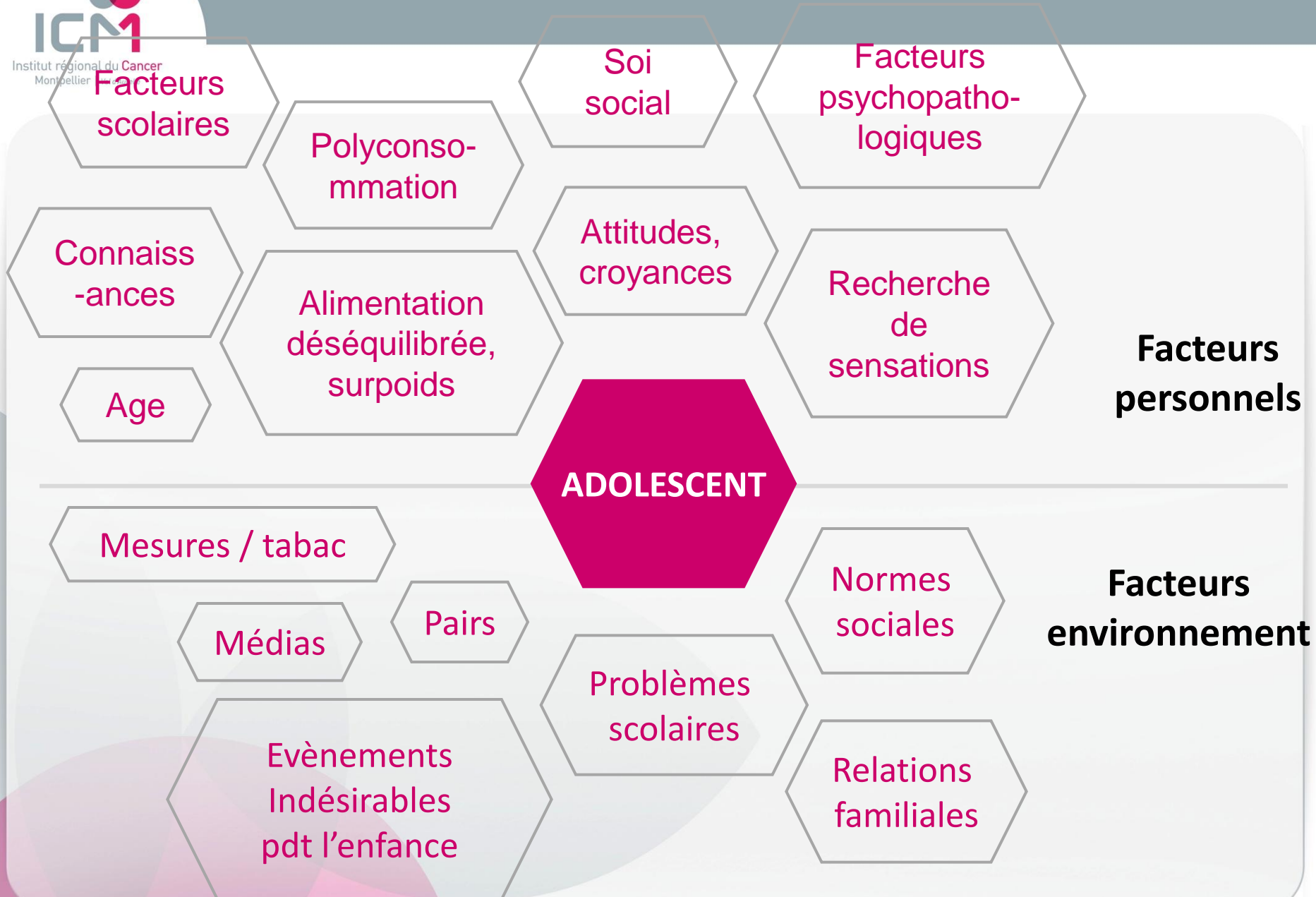
- Grande accessibilité du produit
- Age
- Surpoids
- Influence des amis
- Problèmes scolaires
- Evènements indésirables dans l'enfance
- Troubles psychiatriques
- Consommation d'autres produits psychoactifs



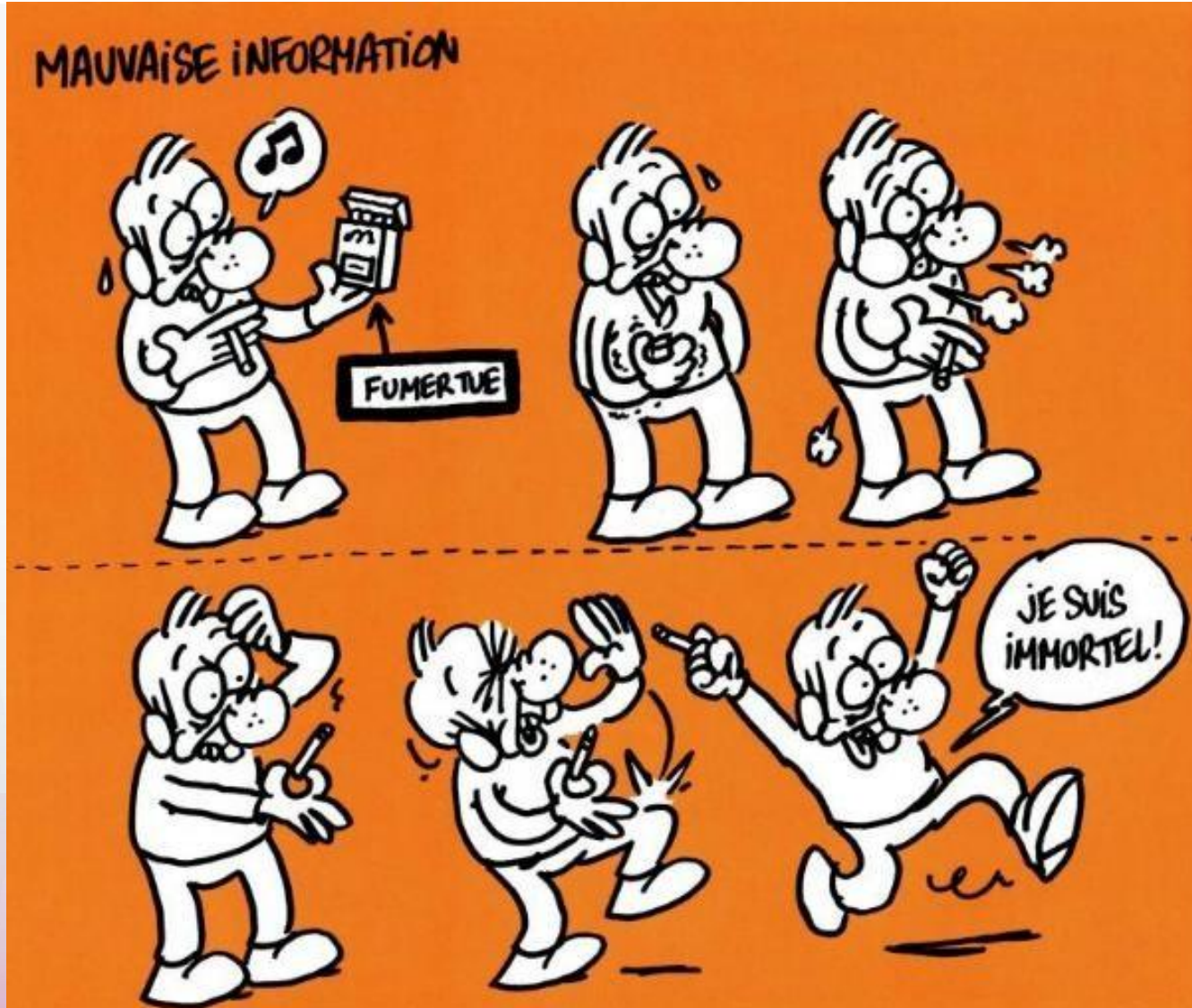
Un comportement appris et renforcé



Institut régional du Cancer
Montpellier



Comment être efficace en prévention ?



Action isolée = impact limitée

- Combinaison des actions de prévention avec augmentation du prix du tabac : effet chez jeunes et adultes
- Ampleur du financement
- Actions visant à changer les normes sociales du tabagisme
- Relais des actions par les médias : efficacité à long terme +++
- Interdiction totale de fumer dans établissement scolaire et autres lieux publics

- Initiatives communautaires
- Subvention aux organismes publics
- Formation et aide pour les pro de santé : améliorer la PEC
- Elaboration de politiques
- Programme de prévention en établissement scolaire
- Services direct d'aide à l'arrêt : tél & autres outils de sevrage
- Recherche et évaluation

- Mise en ligne de site internet
- Actions grand public en extérieur
- Campagnes médiatiques
- Renforcement des politiques de prévention pour les jeunes
- Restriction de la publicité pour le tabac
- Création de lieux non fumeurs

9-10 ans : Arguments sur les méfaits sur la santé

12-15 ans : *victimes, piégés, manipulés* par une industrie « *maffieuse* »

16-18 ans : Mécanismes de la dépendance

15-16 ans = Age charnière de fixation des produits.



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

Exemples d'activités proposées à Epidaure

<http://www.epidaure.fr>

Activité	Objectifs
La machine à fumer	Identifier les composants de la fumée du tabac inhalés par le fumeur
Les composants de la fumée	Identifier les composants de la fumée
Les effets de la fumée sur le corps	Connaitre les effets de la consommation de tabac ou cannabis sur la santé
Jeu de rôles	Renforcer l'esprit critique des jeunes par rapport à la pression des groupes
Tabac et manipulation	Analyser les principales stratégies marketing utilisées par les cigarettiers
Tabac : combien ça coûte ?	Analyser l'impact économique de la consommation de tabac.
Représentations et connaissances	Exprimer ses représentations et connaissances sur les produits fumés
Info ou intox	Développer son attitude critique vis-à-vis des informations diffusées sur le tabac et le cannabis.

Un exemple de pair-éducateur : l'élu junior.

- Exerce au **Conseil Départemental des Jeunes**,
- Est élu pour un mandat de **deux ans**,
- Est le **relais** auprès des jeunes de son collège,
- A une **formation** de 3 jours,
- Participe à 11 journées de **commissions**,

Objectif général :

Tester la faisabilité d'un projet d'éducation par les pairs en prévention du tabagisme.

Objectifs spécifiques définis par les élus juniors :

- Choquer les collégiens et leur permettre d'expérimenter un test lié à la respiration,
- Faire réfléchir les collégiens aux pièges de la 1^{ère} cigarette et aux moyens de les éviter.

Pairs-éducateurs :

15 élus Juniors

Public :

700 collégiens répartis sur 7 collèges

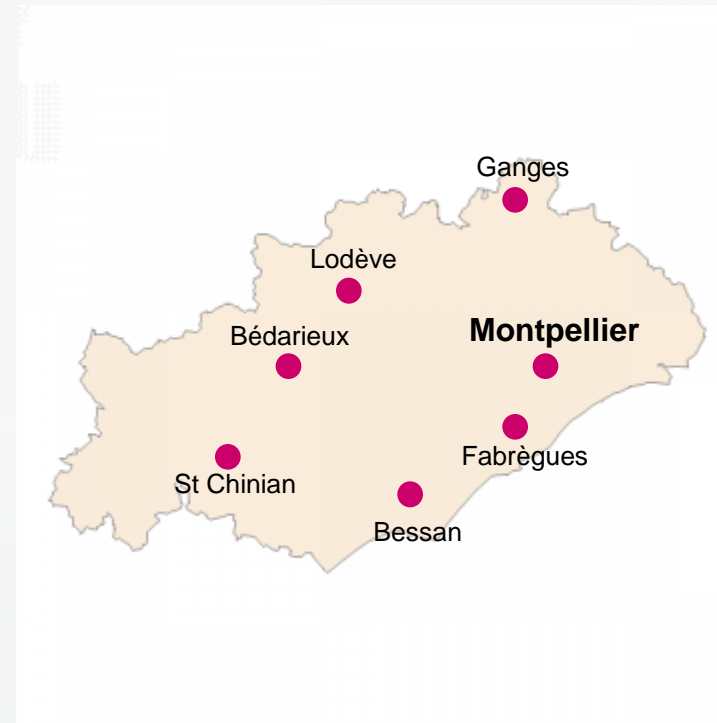
Evaluation :

Auto-questionnaire : 350 collégiens

Entretien collectif : les élus du CDJ

Période :

2009-2010 et 2010-2011



Intervention « type » en classe :

Projection du clip vidéo

4 jeunes :
acceptent vs
refusent 1 cig.
+
Interview d'un
patient BPCO

10 minutes

Débat- Discussion

Elus juniors
+
Professionnels
+
patient BPCO*

20 minutes

Atelier Ludo- éducatif*

Test de paille :

1 animatrice
prévention

20 minutes

Evaluation

Réalisée par
les élus juniors

Questionnaire
pour le public

10 minutes

Evaluation

10/15 élus juniors investis et motivés.

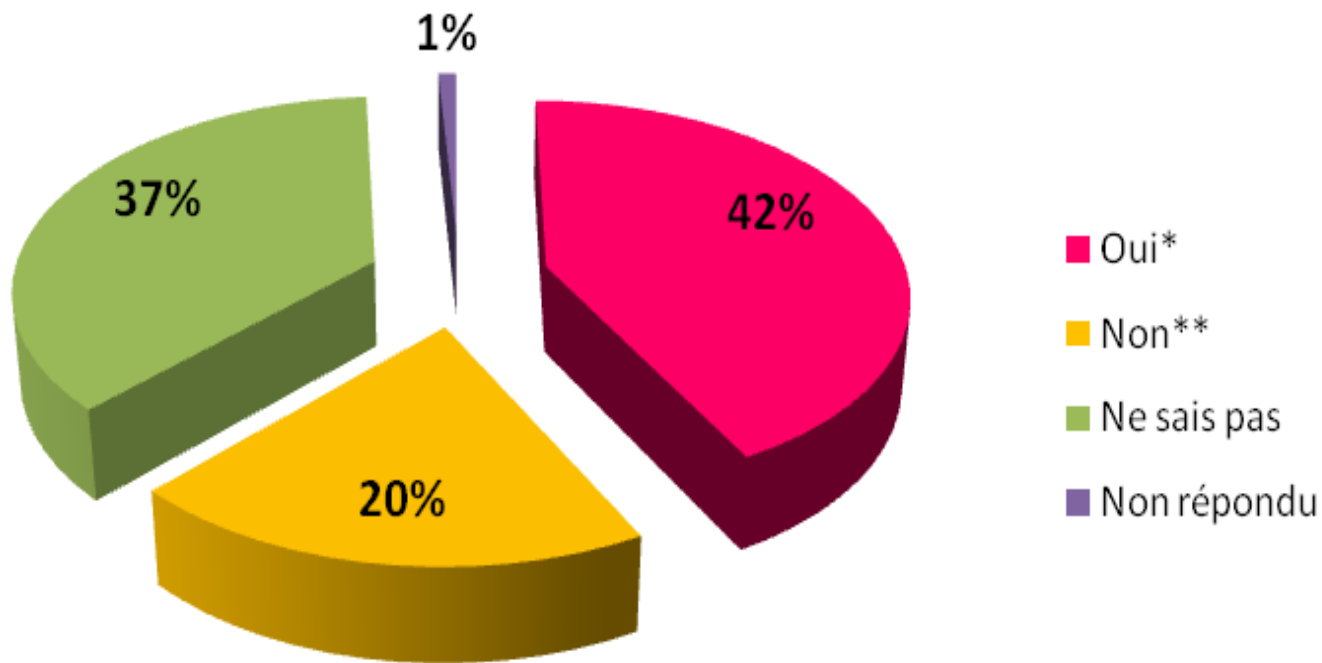
Le projet leur a permis de :

- Prendre du plaisir à travailler ensemble,
- Mener un projet de A à Z,
- Connaitre les étapes de la réalisation d'un film,
- Améliorer leur capacité à prendre la parole,

n=321/350 (92%)		Résultat
Niveau	6 ^{ème}	53%
Genre	Masculin	51%

Statut tabagique	Non-fumeur	87%
	Se sont déjà vus proposés une cigarette	38%
	Si oui, l'ont acceptée	45%

Préfères-tu que ce soit des jeunes, plutôt que des adultes, qui te parlent du tabac ? (en %)



L'animation donne envie aux collégiens de :

- Dire non à la cigarette **75%**
- Conseiller à leur entourage d'éviter le tabac **76%**



Ce projet communautaire :

- Est **apprécié** par le public,
- Aurait un impact sur les capacités des collégiens à **résister aux pressions extérieures** ,
- Permettrait d'améliorer les **compétences psychosociales des pairs éducateurs**,
- Montre l'intérêt d'impliquer les **jeunes**,
- Nécessite la présence des **adultes**.

- Le tabac chez les jeunes
- La prévention du tabagisme
- **L'aide à l'arrêt du tabac**
- Synthèse

Qu'est-ce qui favorise l'arrêt ?



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurelle



- Fille / blanc, asiatique ou hispanique
- Tabagisme perso (qté faible, conso. occasionnelle, durée courte...)
- Compétences psycho-sociales (estime de soi...)
- Motivation élevée et intention ferme d'arrêt
- Arrêt de la consommation de cannabis

- Bonne perception des bénéfices à l'arrêt
- Perception des effets du tabac sur : santé, esthétisme, économie
- Pratique de loisir, d'activité physique
- Conscience du phénomène de tabagisme passif
- Sentiment de culpabilité chez les filles / parents

Arrêt du tabac : Facteurs environnementaux



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

- Parents non favorables au tabac
- Peu ou pas d'amis fumeurs
- ↗ du prix et réglementation des produits du tabac
- Limitation de la publicité
- Réglementation des lieux publics sans tabac

Comment aider efficacement les jeunes à arrêter ?



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurelle



Envisage d'arrêter

Dans les 6 mois	58%
Dans les 12 mois	68%
A un autre moment au cours de la vie	71%

Données similaires ou > pour les - de 16 ans et les fumeurs occasionnels

Plus de la moitié avait fait plusieurs tentatives.

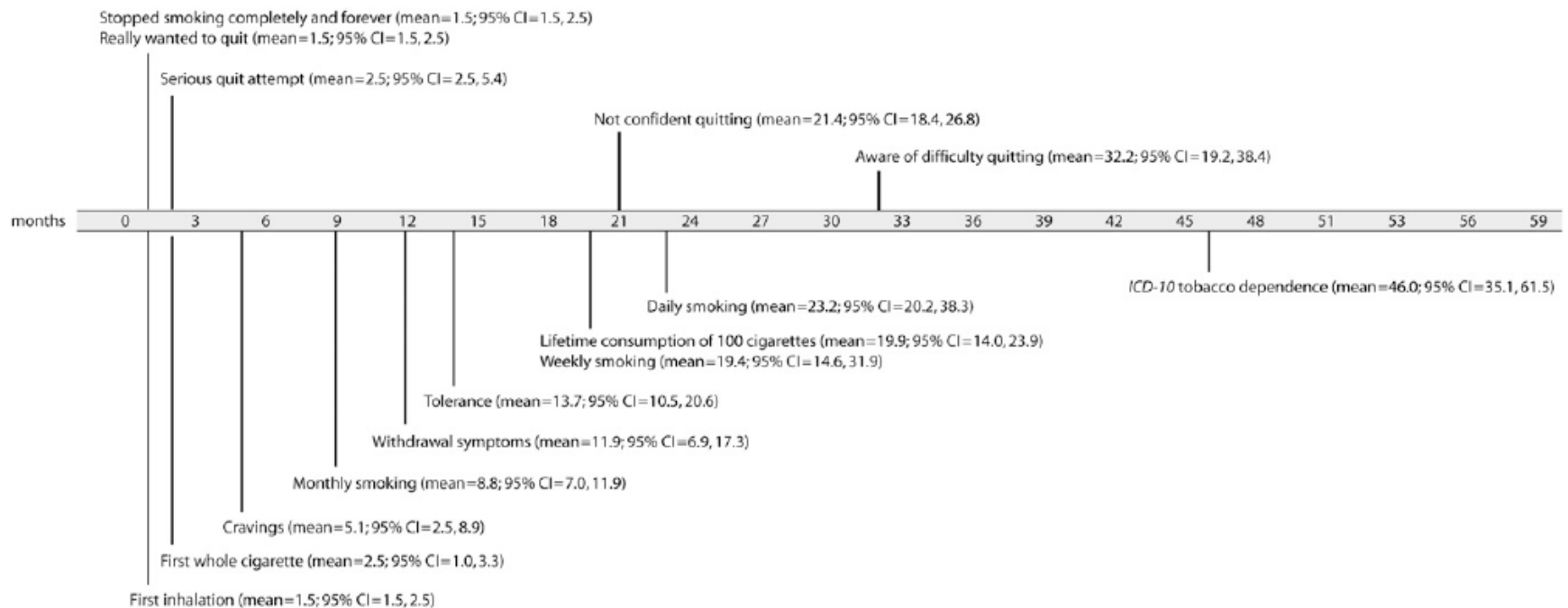
Taux médian de rechute suite à la tentative la plus longue

1 semaine	34%
1 mois	56%
6 mois*	89%
1 an	92%

* Données similaires pour les - de 16 ans et les fumeurs occasionnels

Milestones in the Process of Cessation Among Novice Adolescent Smokers

Jeunes de 12 à 13 ans (n= 1293) suivi sur 5 ans (Quest : 3 mois)



Note. CI = confidence interval. Mean is the mean number of months.

FIGURE 2—Number of months after initiation at which the probability of attaining each milestone was 25%: Nicotine Dependence in Teens Study, 1999–2005.

Milestones in the Process of Cessation Among Novice Adolescent Smokers

	Délais après la 1 ^{ère} bouffée	IC
Expriment une volonté sérieuse d'arrêter	1.5 mois	[1,5 ; 2,5]
1 ^{ère} tentative « sérieuse » d'arrêt	2.5 mois	[2.5 ; 5.4]
Manque de confiance pour arrêter	18,4 mois	[18,4 ; 26,8]
Conscience de la difficulté à arrêter	32,2 mois	[19,2 ; 38,4]

- Gestion des 3 composantes de la dépendance (physique, psychologique, comportementale)
- Prise en compte des co-addictions
- Prise en compte de l'environnement
- Importance du recrutement

Facteurs positifs à la participation



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

- Volontariat
- Gratuité
- Lieu accessible
- Horaires adaptés
- Confidentialité
- Animation adaptée (proche des jeunes)
- Ateliers ludiques/dynamiques : participation active
- Suivi adapté

4 facteurs fondamentaux augmentant le taux de participation

①

Recrutement

②

Modalités Pratiques

③

Approche Communautaire

④

Facteurs prédictifs de succès



4 facteurs fondamentaux augmentant le taux de participation

Recrutement

- Bouche à oreille
- Annonce publique
- Ciblage
- Pendant les intercours
- Affichage, Flyers
- Argent
- Campagnes médiatiques
- Référents
- Pendant les heures d'étude

Modalités Pratiques

Approche Communautaire

Facteurs prédictifs de succès

- Inclusion dans le programme scolaire
- Présentation à un groupe (contact direct avec une classe est + efficace)
- Gain de points sur la moyenne scolaire
- Concours
- Par les surveillants
- Distribution d'informations
- Influence sociale (peerleader)

4 facteurs fondamentaux augmentant le taux de participation

Recrutement

Modalités Pratiques

Approche Communautaire

Facteurs prédictifs de succès

- Gratuité
- Volontariat
- **Confidentialité**
- Accessibilité
- Basée sur l'empathie
- Participation active des jeunes

- Activités agréables
- en groupe,
- ≥ 5 sessions
- Soutien amis, pairs, profs, parents
- Prise en compte de la dépendance
- Une communauté cohérente

4 facteurs fondamentaux augmentant le taux de participation

Recrutement

Modalités
Pratiques

**Approche
Communautaire**

Facteurs
prédictifs
de succès

- Stratégies/activités choisies et réalisées dans une collectivité,
- Sous la responsabilité d'un seul commanditaire ou résulter des efforts collectifs de plusieurs organismes ou groupes,
- La participation de nombreux intervenants permet à une collectivité d'adopter une approche globale dans ses programmes,
- Neutraliser/changer l'image de l'utilisation du tabac,
- Voir le contraste : messages « médias » vs « réalité ».
- Découvrir la liste impressionnante de partenaires potentiels

4 facteurs fondamentaux augmentant le taux de participation



Institut régional du **Cancer**
Montpellier | Val d'Aurille

Recrutement

**Modalités
Pratiques**

**Approche
Communautaire**

**Facteurs
prédictifs
de succès**

Les filles qui réussissent à cesser de fumer :

- des parents qui n'approuvent pas leur tabagisme,
- une situation familiale intacte,
- des amis qui fument moins,
- elles ne sont pas motivées pour continuer à fumer,
- fument plus rarement que les autres du cannabis,
- changent plus rarement d'école,
- se considèrent en bonne santé.

Ces associations sont plus faibles chez les garçons.



Institut régional du **Cancer**
Montpellier | Val d'Aurelle

Les programmes testés ? Méta-analyse



Programmes proposés aux jeunes



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

- Conférences,
- Entretiens ou discussions de type "dialogue",
- Échanges basés sur la théorie du changement,
- Groupes de discussion ou jeux,
- Programmes autogérés avec un système expert ou manuel d'aide individuelle,
- Traitement par Substitut Nicotinique ou bupropion
- Utilisation des tél. portables (cochrane 2012)

Sevrage tabac – adolescents (48 études)



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

	% de sevrage moyen	Écart-type
Action de sevrage	9,14	1,12
Témoin	6,24	1,06

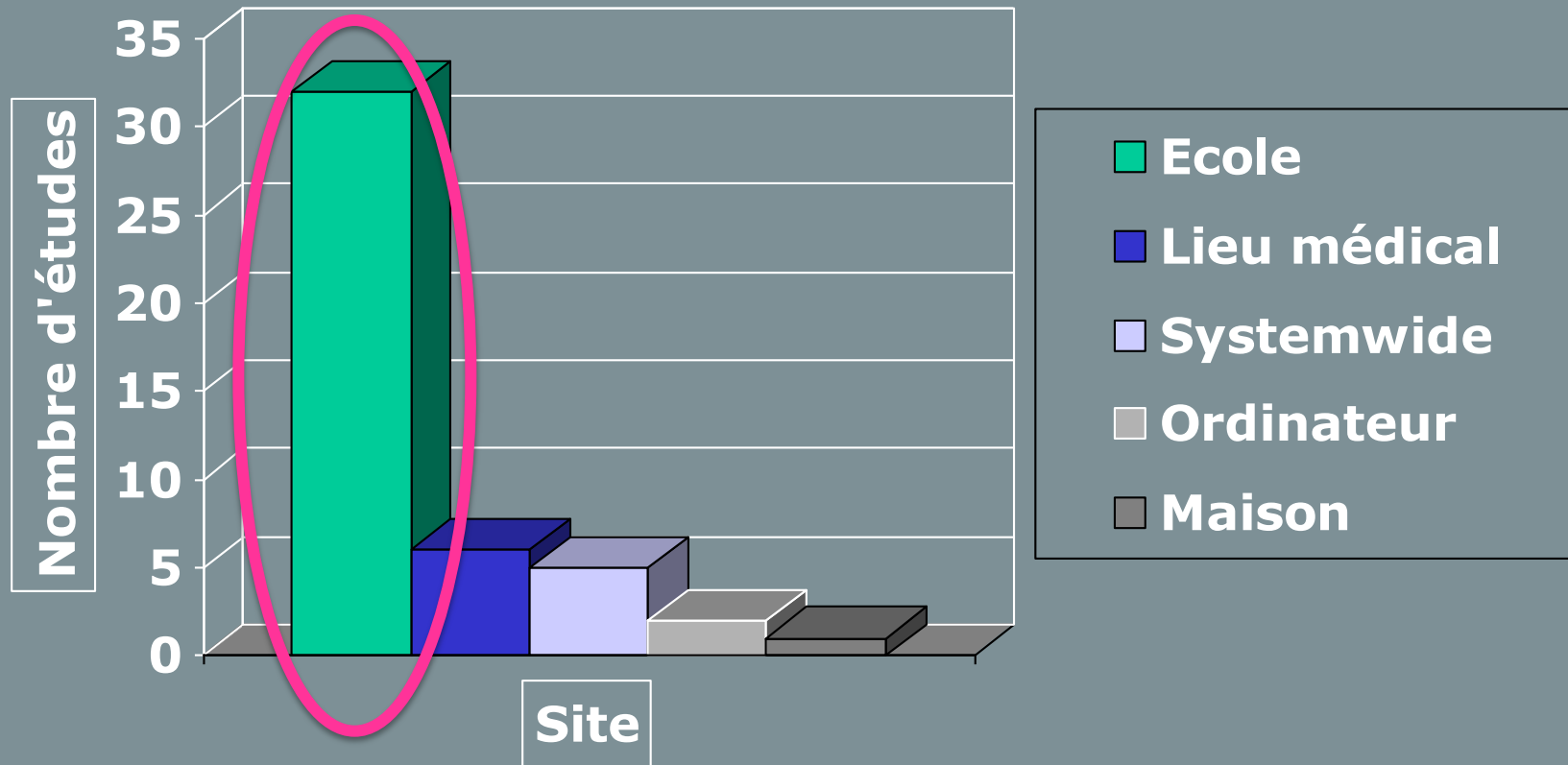
↗ de 46 % des sevrages

Sussman *et al.* A meta-analysis of teen cigarette smoking cessation.
Health Psychology 2006, 25(5):549-57. $p < 0,001$

Site d'intervention des programmes de sevrage



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille



Sussman *et al.* A meta-analysis of teen cigarette smoking cessation.
Health Psychology 2006, 25(5):549-57. $p < 0,001$

	% de sevrage estimé	Écart-type	p
Action en classe (n=7)	4,15	1,19	< 0,001
Action à l'école (n=25)	5,62	1,05	< 0,001
Médical	2,00	2,00	NS

Aller là où le jeune est...

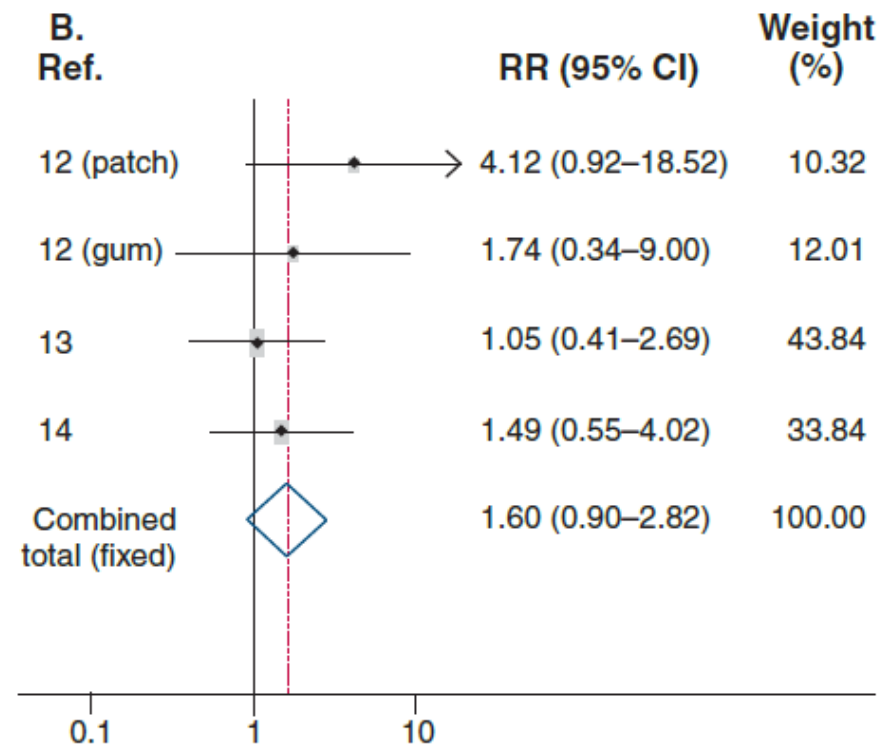
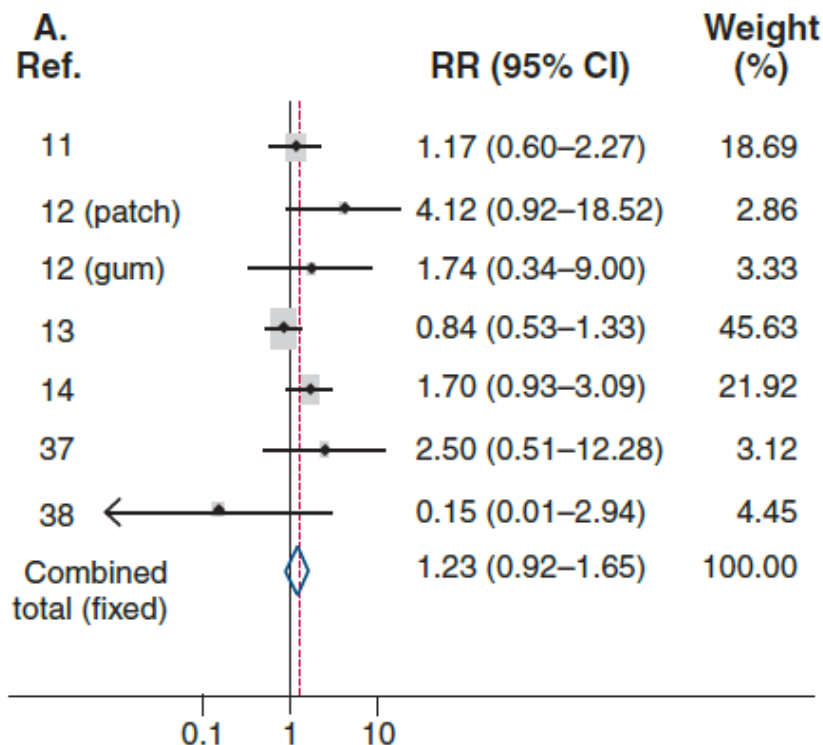
Sussman *et al.* A meta-analysis of teen cigarette smoking cessation.

Health Psychology 2006, 25(5):549-57. p < 0,001

Effectiveness of pharmacologic therapy for smoking cessation in adolescent smokers: Meta-analysis of randomized controlled trials

Court terme

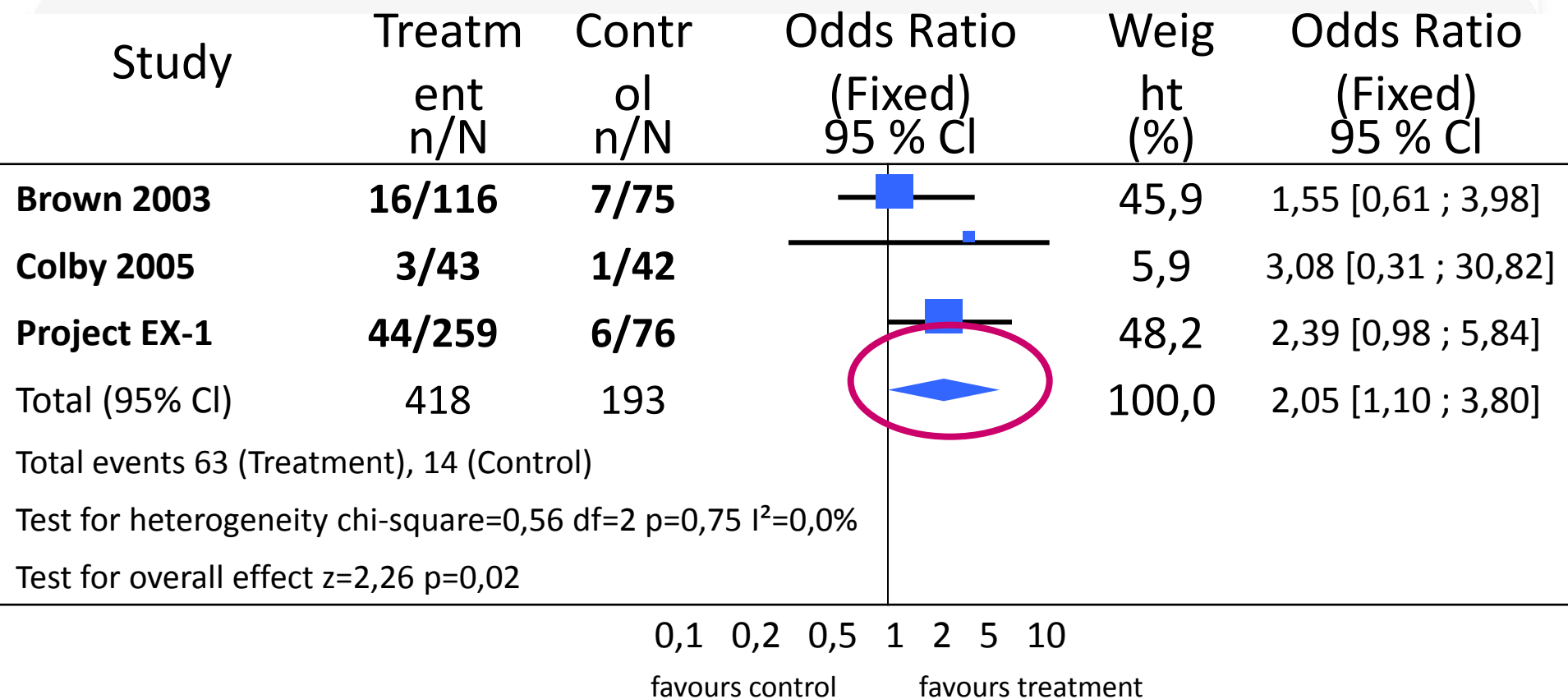
moyen terme



Pas d'intérêt... (lié aux effectifs faibles ?)

n = 816 fumeurs de 12 à 20 ans

Entretiens motivationnels vs interventions brèves



Entretien motivationnel = Efficace !

Efficacy of Motivational Interviewing for Smoking Cessation: A Systematic Review and Meta-Analysis

	Control % (n) Abstinent	MI % (n) Abstinent	Difference	Adjusted Odds Ratio	Odds Ratio 95% CI	Adjusted P-value
Time Point *						
4-8 Weeks	8.9% (1141)	11.0% (1141)	2.1%	1.47	(0.97, 2.23)	0.067
10-12 Weeks	7.0% (812)	11.6% (846)	4.6%	1.66	(1.08, 2.56)	0.022
22-26 Weeks	11.6% (4215)	14.0% (4279)	2.4%	1.44	(1.11, 1.88)	0.006
52 Weeks	12.7% (1943)	14.1% (1983)	1.4%	1.25	(0.91, 1.71)	0.177
Population **						
Adolescents	6.0% (235)	11.5% (295)	5.5%	2.29	(1.34, 3.89)	0.002
Adults with Chronic Illnesses	8.4% (667)	13.4% (746)	5.0%	1.34	(0.89, 2.01)	0.157
Adults	11.9% (2319)	14.7% (2289)	2.8%	1.44	(1.04, 2.01)	0.029
Pregnant/Postpartum Women	14.1% (994)	13.8% (949)	-0.3%	1.00	(0.61, 1.62)	0.990

← X2

Objectifs :

- Valider un programme spécifique :

Faisabilité

Acceptabilité

- Tester son impact

- Volontariat
- Gratuité
- Confidentialité
- Au lycée
- En groupe
- Pas de cours, ni de discours moralisateur
- Ateliers ludiques impliquant les jeunes

- **Aider les jeunes à l'arrêt (et/ou diminuer)**
 - soutien
 - gestion des symptômes de sevrage
 - substitution nicotinique selon le niveau de dépendance
- **Développer leurs compétences psychosociales en général et vis à vis du tabac**
 - gestion du stress
 - estime de soi
 - confiance en soi
 - motivation
 - résistance aux influences externes

Action 5+1+ : Déroulement



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurille

- **Animateur(s) professionnel(s)**
- **6 séances de 2h**

5+1+ : une semaine + Lundi d'après
- **Ateliers adaptés :**

pour lutter contre chaque facteur négatif à l'arrêt

pour développer chaque facteur positif à l'arrêt
- **Recrutement : présentation dans les classes+++ , annonces délégués**

Action 5+1+ : “Challenge”



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurelle

Arrêter de fumer au plus tard après

la 3^{ème} séance

Action 5+1+ : Ateliers



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurelle

- Focus group
- Brainstorming
- Gestion du stress, relaxation, expression corporelle
- Jeux de rôle, jeux de mime
- Dépendances / les substituts
- CO testeur
- Mind Map



- Auto-questionnaires
- + Mesure du CO expiré
- Suivi proposé à 3, 9 et 12 mois

- Groupes de 9 à 15 participants
- 81 participants âgés de 15 à 20 ans
- 56% filles vs. 44% garçons
- Perdus de vue (21,7%) considérés fumeurs

- **Activités préférées**

- 1- Relaxation / Massage

- 2- CO Testeur

- 3- Mind Map

- **Activité la plus utile : CO Testeur**

- **> 98% des participants recommandent le programme**

- **Taux de participation = 88% à 1 an**

- **Nb moyen de séances : 5**

Immédiat

- Soutien
- Motivant
- “Sympa”
- Relaxant
- Utile

1 an Après

- 67% Apports positifs
- Aide, soutien
- Motivant
- Prise de conscience
- Envie d’arrêter
- Informations
- Compréhension
- Rien

Arrêt du tabac

	% filles	% garçons	% total CO _≤ 5
5+1 à J6	44	35	40
5+1 à J365			17 (8.6 par quest)

- **Diminution conso : = 30%**
- **↗ confiance en soi pour l'arrêt**

Consommation de cannabis à J365

	Augmentation	Diminution	Arrêt
n	6	12	11
%	20	41	38

- Modification de la consommation
- 79% ont diminué ou arrêté le cannabis

- Les jeunes apprécient ce programme
- Taux de participation élevé 88%
- Impact “modéré” sur les taux de sevrage tabac
- Impact important sur la consommation tabac et/ou cannabis, la confiance en soi et l’envie d’arrêter

- Approches comportementales
- Recherche initiale concernant la pharmacothérapie
- Stratégies pour dvt des entretiens individuels,
- Gestion de pratiques
- Recommandations publiques

- Le tabac chez les jeunes
- La prévention du tabagisme
- L'aide à l'arrêt du tabac
- **Synthèse**

- 1 jeune sur 2 fume,
- 1 jeune sur 3 présente des signes de dépendance,
- 1 jeune sur 2 souhaite arrêter de fumer,
- Pour être efficace en prévention et dans l'aide au sevrage des jeunes des recommandations existent,
- Une approche globale est nécessaire (= CCLAT).

Interventions multiples coordonnées :

- Campagnes médiatiques,
- Augmentation des prix et des taxes du tabac,
- Programmes et politiques scolaires,
- Changements de politiques et de normes antitabac à tous niveaux (Etat, communauté)

⇒ **Efficaces pour réduire l'initiation, la prévalence et la consommation du tabac.**

Optimiser la prise en charge des jeunes = stratégie globale

- Mener des approches à composantes multiples
- Développer un environnement sans tabac,
- Mutualiser des compétences et des ressources (réseau, formation...),
- Réaliser des prises en charge basées sur les connaissances.

www.epidaure.fr
epidaure@icm.unicancer.fr

**Que chaque
journée soit
une Journée
mondiale
sans tabac.**

www.who.int/tobacco



Organisation
mondiale de la Santé

31 MAI

Merci.