

Résumé du rapport d'évaluation – Concours pour arrêter de fumer 2016

1576 personnes se sont inscrites au concours pour arrêter de fumer 2016. Les critères de participation étaient les suivants : fumer régulièrement des cigarettes ou d'autres produits du tabac, habiter ou travailler en Suisse ou dans la Principauté de Liechtenstein et s'engager à ne pas fumer du 4 juin au 4 juillet 2016, soit au moins un mois sans tabac.

En février 2017, sept mois après la fin du concours, l'Association suisse pour la prévention du tabagisme a chargé l'institut LINK de réaliser un sondage téléphonique auprès d'un échantillon représentatif de 501 participants qui étaient disposés à arrêter de fumer ; l'objectif était de voir combien d'entre eux avaient réussi ou avaient changé leurs habitudes tabagiques et comment ils jugeaient l'offre proposée en matière désaccoutumance tabagique.

Comme les années précédentes, le bilan est dans l'ensemble positif :

- 73 % des participants au concours ont réussi à ne pas fumer pendant au moins quatre semaines entre mai 2016 et février 2017, 27 % n'ont pas atteint cet objectif. Un taux de réussite atteint au trois quart pour une pause de 4 semaines est remarquable. Le concours a donc agi comme un excellent catalyseur.
- Parmi les participants à l'édition de juin 2016, 42 % ne fumaient plus en février 2017. Sur les 58 % de fumeurs restants, 27 % n'avaient pas tenu la pause d'un mois. 31 % fumaient encore, bien qu'ils aient réussi à s'abstenir pendant un mois. Un taux d'abstinence de 42 % au-delà de six mois constitue un succès exceptionnel.
- En février 2017, près de la moitié des participants au concours (49 %) ont déclaré qu'en 2016, ils avaient été soutenus par des tiers lorsqu'ils ont tenté d'arrêter de fumer. Il s'agissait surtout de proches et d'amis (33 %), mais aussi de professionnels de la santé (10 %) ou de tierces personnes (10 %).
- Deux tiers des participants à l'édition de juin 2016 ont recouru au moins à l'une des aides au sevrage proposées, le plus souvent aux substituts nicotiques comme les patchs, les chewing gum ou les comprimés (22 %). Le Champix n'a été cité que par 4 % des sondés, le Zyban encore moins. Si l'on tient compte de l'utilisation des différentes applications en ligne comme aide au sevrage, ces dernières se situent alors en tête du classement.
- Le succès du concours ne se mesure pas uniquement aux 42 % de personnes ne fumant plus, mais également à toutes celles qui ont réduit leur consommation quotidienne de cigarettes, parfois de manière considérable.
- Entre juin 2016 et février 2017, 72 % des participants au concours ont fait une ou plusieurs tentatives d'arrêt avec au moins une interruption d'un jour. Parmi eux, on dénombre en particulier des personnes qui fumaient 10 cigarettes ou moins par jour. Lors de leur dernière tentative, 36 % étaient parvenus à s'abstenir de fumer pendant au moins quatre semaines avant de recommencer. 61 % ont repris la cigarette après trois semaines d'arrêt au plus.
- Sur les 501 personnes interrogées, 36 % ont déclaré avoir lu tous, presque tous ou la plupart des documents d'information mis à leur disposition. Le recours au matériel d'information diffère fortement d'une région linguistique à l'autre : la lecture est beaucoup plus poussée en Suisse romande qu'en Suisse alémanique. Les femmes consultent la documentation de manière plus approfondie que les hommes. Les plus de 45 ans y sont largement plus attentifs que les moins de 25 ans.
- Parmi les participants à l'édition 2016, 69 % de ceux ayant lu les documents jugeaient les informations mises à leur disposition (newsletter, etc.) « très utiles » ou « plutôt utiles ». La newsletter porte manifestement ses fruits.
- 37 % de l'ensemble des participants ont tenu compte des informations et des commentaires publiés sur la page Facebook.
- Près de la moitié (48 %) disent s'être servis du concours pour inciter d'autres personnes à arrêter de fumer.

- Sur les 241 personnes ayant essayé d'inciter d'autres personnes à arrêter de fumer ou à faire une pause, 24 % ont tenté de motiver une personne, 28 % deux personnes et pas moins de 46 % trois personnes ou plus.
- Dans le premier cas, 40 % ont réussi à convaincre une personne, dans le deuxième cas, 11 % ont convaincu deux personnes et dans le troisième cas, 7 % ont obtenu gain de cause auprès de trois personnes ou plus ; autrement dit, elles sont parvenues à motiver ces personnes à arrêter de fumer ou à faire une pause. Le succès du concours se mesure donc aussi à son rayonnement, très large.
- Plus de la moitié des personnes interrogées déclarent que les prix à gagner n'ont que peu, voire pas été déterminants dans leur décision de s'inscrire au concours, contre un peu plus de 40 % qui reconnaissent que les sommes à gagner ont plus ou moins influencé leur décision.

En résumé : le concours pour arrêter de fumer a une fois de plus fait ses preuves. Un taux d'abstinence de 42 % après six mois, et ce, moyennant des ressources relativement simples, suffit à en démontrer le succès. Le concours a donc agi comme un excellent catalyseur. La présente évaluation montre également que le rayonnement du concours est grand. En effet, les participants réussissent dans une large mesure à inciter d'autres personnes à arrêter de fumer de manière passagère.