

PFIZER, ACTEUR ENGAGÉ À L'OCCASION DU MOIS SANS TABAC 2017 RÉSULTATS DE LA NOUVELLE ÉTUDE IFOP/PFIZER MENÉE AUPRÈS DE 1001 ANCIENS FUMEURS¹

À l'occasion du Mois sans tabac 2017, Pfizer poursuit son engagement en faveur de l'aide aux fumeurs sur la voie de l'arrêt du tabac en rappelant **tout l'intérêt de se faire accompagner par un professionnel de santé pour faire du sevrage tabagique un succès**. Cette actualité se décline autour des résultats d'une nouvelle étude Ifop/Pfizer menée cette fois-ci auprès d'ex-fumeurs, dans la lignée de celle dédiée au « comportement des fumeurs face à l'arrêt du tabac » à l'occasion de la journée mondiale sans tabac en mai dernier.

Habitudes comportementales lors du sevrage, élément déterminant de succès, expérience solitaire ou collective de l'arrêt... Les résultats de l'étude Ifop/Pfizer reflètent une réalité du vécu d'ex-fumeurs, avec notamment le peu de recours à l'aide médicale alors que **les fumeurs ont jusqu'à 4 fois plus de chances d'arrêter de fumer avec des traitements médicaux et avec l'aide de professionnels de la santé²**. L'enquête témoigne aussi de la difficulté du sevrage, mettant en lumière un rapport à la fois social et individuel à la cigarette avec 65 % des ex-fumeurs qui déclarent avoir vécu difficilement le fait de ne pas pouvoir fumer dans les moments de convivialité ; 48 % le fait de ressentir le manque de la cigarette.

RÉSULTATS DE LA NOUVELLE ÉTUDE IFOP/PFIZER MENÉE AUPRÈS DE 1001 ANCIENS FUMEURS¹ : PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

DE LA CIGARETTE AU BIEN-ÊTRE : LE SEVRAGE TABAGIQUE, EXPÉRIENCE INTIME ET COLLECTIVE

1. CHANGER SES COMPORTEMENTS POUR VIVRE PLUS SAINEMENT :

43 % DES ANCIENS FUMEURS ONT EU BESOIN D'ADAPTER LEUR QUOTIDIEN SUITE À LEUR SEVRAGE TABAGIQUE.

Parmi eux :

- 39 % ont instauré des réflexes personnels (chewing-gums, boules anti-stress...)
- 33 % ont modifié leur **alimentation** et 32 % ont repris ou renforcé leur **activité sportive**
- En dehors de la volonté, s'ils ont vraiment réussi à arrêter de fumer, c'est parce qu'ils ont pris conscience de l'effet du tabac sur leur **santé** (73 % des éléments déterminants).



2. LA CIGARETTE, LES AUTRES ET MOI : UNE APPROCHE RELATIONNELLE ET INDIVIDUELLE.

POUR UNE MAJORITÉ D'ANCIENS FUMEURS (65%), C'EST AVANT TOUT LA PRIVATION LORS DE MOMENTS CONVIVIAUX QUI CONSTITUE LA PRINCIPALE DIFFICULTÉ RENCONTRÉE (AVEC LE CAFÉ, PENDANT LES PAUSES, DURANT LES SOIRÉES...).



Parmi ceux qui ont modifié leurs habitudes, 27 % se sont même abstenus de **certaines sorties** pour éviter le contact avec des fumeurs ; d'autres anciens fumeurs évoquent aussi la difficulté de **refuser une cigarette** qui leur était proposée (23 %).

À l'inverse et dans un sens positif, **23 %** de ceux qui évoquent un facteur-clé de succès, pensent que cette fois-ci, ils ont vraiment réussi à arrêter de fumer car ils ont bénéficié du **soutien de leur entourage**.

Fabienne Gomant, directrice adjointe du Département Opinion de l'Ifop, s'exprime sur ces tentations collectives et motivations personnelles : « C'est bien parce qu'on peut faire face à de multiples tentations collectives, qu'il est bon de se forger de solides motivations personnelles pour pouvoir y résister. La force de l'extérieur ne doit pas être sous-estimée, et dans les deux sens ! En négatif comme en positif, car la force du soutien de l'entourage figure parmi les clés de succès du sevrage tabagique ».

PR DANIEL THOMAS, CARDIOLOGUE

« TROUVER SES ÉLÉMENTS DE MOTIVATION PERSONNELLE »

« Ce qui va vous motiver à arrêter de fumer n'est pas forcément la peur de la maladie (...) mais les éléments de motivation les plus personnels possibles. (...) Vous allez les trouver éventuellement avec l'aide d'un tabacologue ou de votre médecin traitant. Pour le sportif, ce sera par exemple d'être plus performant, plus compétitif. Pour un père ou une mère de famille, ce sera pour son entourage, ses enfants. Ce qu'il faut que vous forgiez vous-même, c'est votre élément de motivation personnelle qui va vous porter, non seulement à arrêter, mais surtout qui va vous aider à ne pas reprendre votre tabagisme ».

ARRÊT DU TABAC : JUSQU'À 4 FOIS PLUS DE CHANCES DE SUCCÈS EN SE FAISANT ACCOMPAGNER PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ²



Bien que les experts, les autorités de santé et les recommandations de la HAS³ préconisent **l'accompagnement par les professionnels de santé dans la démarche de sevrage tabagique**, les ex-fumeurs interrogés dans le cadre de l'enquête Ifop/Pfizer témoignent d'un faible recours à l'aide médicale, celle-ci permettant pourtant d'augmenter leurs chances de succès.

Parmi ceux qui déclarent avoir eu besoin d'adapter leur quotidien lors de la période de sevrage tabagique, une part infime déclare avoir consulté plus fréquemment un professionnel de santé (5 %). Et quand ils sont invités à se prononcer sur l'élément qui s'est avéré déterminant dans le succès du sevrage tabagique, **seulement 5 % évoquent l'accompagnement par un professionnel de santé** et 5 % également la prise d'un traitement médicamenteux.

Et pourtant...

Ce focus sur la relation entretenue avec le professionnel de santé permet de rappeler ici un autre chiffre-clé : **les fumeurs ont jusqu'à 4 fois plus de chances d'arrêter de fumer avec des traitements médicaux et avec l'aide de professionnels de la santé²**.

**DR MARION ADLER,
TABACOLOGUE
« DE L'INTÉRÊT DE SE FAIRE
ACCOMPAGNER »**

« Quand on arrête de fumer, l'un des freins majeurs pour les fumeurs, c'est surtout la douleur du manque. (...) On ressent qu'on est stressé, énervé, on peut avoir des fringales, on peut être déprimé. Un professionnel de santé peut aider le fumeur à avoir une prise en charge adaptée à son besoin ».

SANTÉ, ADDICTION, BUDGET : TOUT L'INTÉRÊT D'ARRÊTER !

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 %).

« On retrouve ici **tous les déterminants d'une addiction** », commente Fabienne Gomant. « On connaît pertinemment ses effets négatifs, mais pourtant il est difficile de s'en passer ».

Parallèlement, la question de la **volonté personnelle** ne doit pas être négligée. 50 % des anciens fumeurs considèrent que la réussite n'est vraiment qu'une seule question de volonté personnelle. Mais même si elle apparaît nécessaire, elle peut être insuffisante.

PR DANIEL THOMAS

« L'ADDICTION AU TABAC, UNE DÉPENDANCE TRÈS FORTE »

« L'addiction au tabac, c'est une dépendance qui est très forte... La nicotine est plus difficile à abandonner que l'alcool, la cocaïne et les opioïdes⁴. Et cette addiction n'est pas dépendante de votre volonté ; il n'y a pas de culpabilité à avoir. L'important, c'est d'avoir le souci de se faire aider. Votre médecin ou un tabacologue vont vous donner les outils qui permettent plus facilement de sortir de cette addiction (...). Votre volonté, bien sûr, il faut que vous l'ayez, mais il faut que vous ayez une motivation d'une part, et il faut que vous ayez surtout de l'aide pour sortir de cette dépendance ».



**SEVRAGE TABAGIQUE :
PLUS D'INFORMATIONS, DE CONSEILS ET DE COACHING
À RETROUVER SUR LE SITE
WWW.JARRETE-LA-CIGARETTE.FR**

PFIZER INC : ENSEMBLE, ŒUVRONS POUR UN MONDE EN MEILLEURE SANTÉ®

Chez Pfizer, nous mobilisons toutes nos ressources pour améliorer la santé et le bien-être à chaque étape de la vie. Nous recherchons la qualité, la sécurité et l'excellence dans la découverte, le développement et la production de nos médicaments en santé humaine. Notre portefeuille mondial diversifié comporte des molécules de synthèse ou issues des biotechnologies, des vaccins mais aussi des produits d'automédication mondialement connus. Chaque jour, Pfizer travaille pour faire progresser le bien-être, la prévention et les traitements pour combattre les maladies graves de notre époque. Conscients de notre responsabilité en tant que leader mondial de l'industrie biopharmaceutique, nous collaborons également avec les professionnels de santé, les autorités et les communautés locales pour soutenir et étendre l'accès à des soins de qualité à travers le monde. Depuis près de 150 ans, Pfizer fait la différence pour tous ceux qui comptent sur nous. Pour en savoir plus sur nos engagements, vous pouvez visiter notre site Internet www.pfizer.fr

CONTACTS PRESSE

Pfizer / Sonia Braham

23-25, avenue du Dr Lannelongue F-75668 Paris Cedex 14
Tel : 01 58 07 38 42
Sonia.Braham@pfizer.com
www.pfizer.fr
 @Pfizer_France

Capital Image / Stéphanie Chevreil

86, avenue des Ternes 75017 Paris
Tél. : 01 45 63 19 00 - Fax : 01 45 63 19 20
info@capitalimage.net
www.capitalimage.net
 @CapitalimageFr

1. Etude Ifop/Pfizer réalisée du 21 au 31 août 2017 par questionnaire auto-administré en ligne auprès 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.
2. Hughes JR. New treatments for smoking cessation. CA Cancer J Clin. 2000 May-Jun;50(3):143-51.
3. « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours » : la recommandation 2014 de la HAS. https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-11/recommandations_-_arret_de_la_consommation_de_tabac_octobre_2014_2014-11-17_14-13-23_985.pdf
4. HAS « Dépistage du tabagisme et prévention des maladies liées au tabac » : https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2016-06/referentiel_tabac.pdf