
Analyse de la discussion de groupe du groupe d'accompagnement participatif de l'étude sur le sevrage tabagique ESTxENDS

La discussion de groupe a été menée avec des participantes et participants à l'étude sur le sevrage tabagique ESTxENDS du site de Saint-Gall



Beatrice Metry

Institut bernois de médecine générale

Juillet 2025

Table des matières

1	Introduction	3
2	Approche méthodologique.....	5
2.1	Détermination de la compétence de la Commission d'éthique cantonale de Berne.....	5
2.2	Procédure de collecte et d'analyse des données	5
2.3	Échantillon	5
3	Résultats de la discussion de groupe	7
3.1	Tabac, nicotine et autres.....	7
3.2	Arrêt du tabac et sevrage nicotinique	10
3.3	Expériences avec les substituts nicotiniques	12
3.4	Expériences avec les cigarettes électroniques	14
3.5	Changement de perspective	16
4	Conclusion	18
5	Annexe 1 : Guide de discussion pour la discussion de groupe ESTxENDS à Saint-Gall le 18 juin 2025.....	19
6	Annexe 2 : Choix d'une méthode d'aide au sevrage tabagique.....	23
7	Annexe 3 : Flips.....	25
8	Annexe 4 : Consentement éclairé.....	26
9	Annexe 5 : Données sociodémographiques des participant-e-s.....	29

1 Introduction

Le tabagisme est la première cause évitable de décès en Suisse. De nombreux fumeurs et fumeuses qui souhaitent arrêter de fumer de leur propre initiative ne parviennent pas à le faire, même avec les produits de sevrage tabagique actuellement disponibles, éprouvés et scientifiquement validés. De nombreux fumeurs se tournent donc, partiellement ou totalement, vers les cigarettes électroniques sans tabac (e-cigarettes, également appelées ENDS en anglais). D'une part, pour se protéger des substances nocives de la fumée de tabac, pour tenter d'arrêter de fumer ou, dans un deuxième temps, pour renoncer complètement à la nicotine. Malgré l'absence de tabac, les ENDS, qui permettent de vaporiser et de consommer des liquides contenant de la nicotine (e-liquides), présentent des risques pour la santé.

ESTxENDS signifie « Efficacy, Safety and Toxicology of Electronic Nicotine Delivery Systems as an Aid for Smoking Cessation » (Efficacité, sécurité et toxicologie des systèmes électroniques de délivrance de nicotine comme aide au sevrage tabagique). Entre 2018 et 2021, 1 246 fumeurs ont été inclus dans cette étude clinique contrôlée et randomisée. La moitié des participants a été répartie au hasard soit dans le groupe témoin bénéficiant d'un accompagnement à l'arrêt du tabac, soit dans le groupe d'intervention bénéficiant d'une thérapie combinée, comprenant un accompagnement à l'arrêt du tabac et l'utilisation d'ENDS. L'étude a porté sur l'efficacité et la sécurité des ENDS en tant qu'aide à l'arrêt du tabac. Au bout de 6 mois, les ENDS ont permis d'obtenir un taux d'arrêt du tabac plus élevé que celui du groupe témoin. Le profil de sécurité était identique dans les deux groupes en ce qui concerne

« événements indésirables graves ». En ce qui concerne la survenue « d'événements indésirables », le groupe d'intervention présentait une prévalence plus élevée. Les analyses effectuées au cours de l'étude n'ont révélé aucune concentration de substances nocives pour la santé dans les échantillons d'urine, malgré l'exposition à la nicotine par inhalation. Les résultats de cette étude concordent avec ceux de la littérature existante et, associés à un accompagnement à l'arrêt du tabac, indiquent qu'il s'agit d'un outil efficace et sûr pour arrêter de fumer (Auer et al, 2024).

Malgré un taux d'abstinence tabagique plus élevé, de nombreux participant·e·s continuent de consommer de la nicotine sous forme de cigarettes électroniques, et cette tendance est à la hausse. Les conséquences à long terme des ENDS restent incertaines. Les études menées jusqu'à présent sur les ENDS n'étaient pas suffisamment concluantes en raison de leur période de suivi de 24 mois, notamment en ce qui concerne les effets à long terme. Afin de combler cette lacune, un suivi de 5 ans de l'étude ESTxENDS a été lancé et mis en œuvre. L'objectif de cette étude pionnière est d'examiner l'efficacité à long terme, la sécurité, les effets sur la santé et les comportements de consommation des ENDS sur une période prolongée. Les résultats de cette étude doivent servir de base décisionnelle indépendante et fondée aux consommateur·rice·s, aux professionnel·le·s de la santé et aux responsables de la politique de santé.

ESTxENDS en est actuellement à sa phase finale. Dans le but de compléter cette étude par des expériences, des informations et des témoignages de première main, huit participant·e·s issus des différents groupes d'étude (groupe d'intervention, groupe témoin) participent à un groupe d'accompagnement participatif. Ils·elles prennent régulièrement part à des discussions de groupe. L'accent est mis sur l'expérience personnelle vécue pendant l'étude, les éléments favorables et défavorables à l'arrêt du tabac, ainsi que l'évaluation subjective de l'utilité des ENDS dans le sevrage tabagique.

Vous trouverez ci-dessous les résultats de la première discussion de groupe du groupe d'accompagnement participatif de Saint-Gall. Conformément à la démarche méthodologique, les résultats de la discussion de groupe sont présentés, suivis d'une conclusion.

traduit automatiquement en français

2 Démarche méthodologique

Les différentes étapes de la démarche sont décrites ci-dessous. Avant la première réunion du groupe d'accompagnement participatif (juin 2025), toutes les personnes interrogées ont signé un consentement éclairé (voir paragraphe 8, annexe 4) et ont ainsi donné leur accord pour la discussion de groupe et son évaluation. L'anonymat des participants y était garanti.

2.1 Détermination de la compétence auprès de la Commission d'éthique cantonale de Berne

Le 18 février 2025, le concept de recherche qualitative d'accompagnement intitulé «Mise en place d'un groupe d'accompagnement participatif composé de participant-e-s à l'étude sur le sevrage tabagique ESTxENDS en complément pendant les phases de mise en œuvre et de clôture de l'étude sur le sevrage tabagique» a été soumis à la Commission d'éthique de Suisse orientale (EKOS) afin de vérifier sa compétence. L'EKOS a estimé qu'elle n'était pas compétente. Cela signifie que cette recherche ne relève pas de l'article 2, alinéa 1, de la loi sur la recherche sur l'être humain et que des entretiens de groupe avec le groupe cible sélectionné peuvent être menés sans qu'il soit nécessaire de déposer une demande. Suite à cette décision¹ du 20 février 2025, le recrutement des participant-e-s a commencé.

2.2 Procédure de collecte et d'analyse des données

Les données ont été recueillies lors d'une discussion de groupe suivant un questionnaire défini, sur une durée de deux heures. Elles ont été enregistrées numériquement puis transcrites.

La transcription a fait l'objet d'une analyse de contenu à l'aide du logiciel MAXQDA. Cela implique, dans un premier temps, le codage du texte, puis une synthèse des différentes déclarations ainsi que la mise par écrit des résultats, tels qu'ils figurent désormais dans le présent rapport.

2.3 Échantillon

La date de la première discussion de groupe a été fixée au préalable par les responsables de l'étude au mercredi 18 juin 2025. Pour cette discussion de groupe, les conseillères en sevrage tabagique du site de l'étude de Saint-Gall ont sollicité de manière ciblée des participants et participantes à l'étude ayant répondu à l'enquête quinquennale. Sept personnes ont ainsi pu être recrutées pour participer au groupe d'accompagnement participatif. Le jour de la discussion de groupe, une personne ne s'est pas présentée. La discussion de groupe s'est donc déroulée avec six personnes. Le tableau ci-dessous donne un aperçu de l'échantillon.

¹ N° BASEC Req-2025-00250, la décision relative à la détermination de la compétence date du 20 février 2025.

Tableau 1 : Aperçu de l'échantillon

	Discussion de groupe du 18 juin 2025
Nombre de personnes	6
Année de naissance	1959, 1976, 1977, 1982 (2), 1984
Titre	3 Monsieur 3 Madame
Consommation de nicotine	3 personnes ne fument pas et ne consomment pas de nicotine (depuis environ 5 ans) 3 personnes ² consomment des ENDS et 2 d'entre elles consomment également du tabac, la troisième personne est sans tabac et sans nicotine depuis une semaine.

Comme le montre le tableau 1, le groupe d'accompagnement participatif de la première discussion de groupe se compose de six personnes. Ces personnes sont nées entre 1959 et 1984. Trois d'entre elles peuvent être désignées par « Monsieur » et trois par « Madame ».

Trois participants ont déclaré ne pas fumer et ne pas consommer de nicotine. Trois personnes ont indiqué qu'elles consommaient des ENDS. Parmi ces trois personnes, deux ont déclaré, au moment de la collecte des données (données sociodémographiques), consommer également du tabac.

² L'une de ces trois personnes a déclaré, le jour de la discussion de groupe, qu'elle ne consommait plus du tout de nicotine depuis une semaine.

3 Résultats de la discussion de groupe

Les résultats sont présentés ci-dessous en suivant l'ordre des questions. Les chiffres entre parenthèses indiquent le nombre de personnes interrogées ayant répondu dans ce sens. Si aucune parenthèse ne suit la déclaration, il s'agit d'une mention isolée. Les crochets indiquent le paragraphe du fichier MAXQDA (par exemple [A-56]) dans lequel la citation mentionnée se trouve. Les personnes présentes ont été accueillies et l'ordre du jour a été présenté. L'ordre du jour comprenait les points suivants : tour de table, mode de fonctionnement du groupe, importance de la nicotine et du tabac, expériences avec les substituts nicotiniques, expériences avec les cigarettes électroniques, changement de perspective et fixation d'une nouvelle date.

Lors d'un premier tour de table, les personnes présentes se sont présentées les unes aux autres. Elles ont pour cela donné leur nom. Elles ont expliqué comment elles avaient rejoint le groupe d'accompagnement participatif et ce qui les intéressait dans leur participation à ce groupe. Toutes les personnes avaient un badge nominatif devant elles. Cela a permis de s'adresser à chacune par son nom et de maintenir ainsi un cadre respectueux.

3.1 Tabac, nicotine et autres

On a demandé aux personnes présentes quelle **importance elles** accordaient ou accordent au tabagisme/à la consommation de nicotine. Les réactions ont été les suivantes : fumer apaise, détend (4), fumer permet de faire une pause (4) et constitue un moment pour soi (2), fumer crée un sentiment d'appartenance (3), procure une sensation de bien-être (2) et est une habitude (2). Fumer sert à se récompenser d'une bonne performance (2), fumer donne de l'énergie et rend heureux. En même temps, fumer détermine sa propre vie (2), est synonyme de stress (2) et fait perdre du temps (2). Une personne a déclaré que fumer lui avait tout apporté. Les personnes qui ont déclaré ne plus fumer ni consommer de nicotine ont indiqué qu'il ne leur manquait rien. Cependant, l'une d'entre elles a admis avoir envie d'une cigarette dans certaines occasions, par exemple lors d'une réunion conviviale entre amis ou autour d'un verre de vin. Voici quelques citations originales qui illustrent ces propos.

C'était mon moment, mon temps pour moi. Avec les enfants, comme tu l'as dit, maintenant je suis dehors. C'est mon moment maintenant. Ou encore au travail, pendant les pauses et tout ça. Oui. C'était un peu ça. [A-33]

Oui, une récompense. En réalité, c'est une punition. Mais on l'a toujours considérée comme une récompense pour quelque chose. Ou quelque chose comme ça : « D'abord une cigarette, et on verra ensuite. » Maintenant, j'ai compris qu'on peut aussi simplement s'asseoir sur

sur le balcon et de profiter de la vie sans fumer pour autant. Il suffit de prendre le temps de le faire. Le temps est exactement le même. On ne fait tout simplement pas de mal à son corps. Et on fait exactement ce qu'on veut.

Et non pas ce qu'on a l'impression de vouloir, alors qu'en réalité, c'est la cigarette qui nous dicte ce qu'on doit faire. [A-45]

J'ai déjà entendu dire que la nicotine calmait. Mais en réalité, la nicotine est un stimulant. C'est plutôt comme si, quand la batterie est à plat, on allumait une (cigarette) pour recharger un peu la batterie. Euh, d'un autre côté, je pense aussi que ça ne fait pas que stimuler, mais que ça nous accompagne aussi dans ces moments où on ne va pas très bien. Qu'on trouve un lien grâce à la cigarette. C'est l'une des raisons pour lesquelles moi, ou beaucoup d'autres, fumons probablement. L'autre chose que tu as mentionnée tout à l'heure, à propos du système de récompense, je la connais aussi. Dès que tu as fait quelque chose de bien, ou atteint un objectif, ou réalisé quelque chose de positif, tu te récompenses. [A-50]

Parfois, j'aimerais bien fumer une cigarette. Et parfois, je me place à côté de quelqu'un qui fume. Je me mets tout près, pour pouvoir fumer avec lui. Mais je n'ai jamais pris de cigarette ni n'en ai acheté. Mais pour moi, c'est comme si j'étais alcoolique. C'est quelque part là-dedans. Et on peut bien le cacher, et j'espère que ça durera longtemps. Mais j'ai l'impression que je peux y revenir et le réactiver à tout moment. [A-68]

Une personne a mentionné la méditation et une autre le fait de manger comme **activités de substitution** au tabagisme ou au vapotage. Une autre personne a indiqué avoir pris sa retraite au moment où elle a arrêté de fumer, ce qui a bouleversé sa routine quotidienne ; une activité de substitution n'a donc jamais été envisagée. Plusieurs personnes (3) ont indiqué être conscientes qu'une seule cigarette pouvait entraîner une rechute, ce qui les dissuade fortement de recommencer à fumer. Les personnes non-fumeuses (4) ont déclaré qu'elles appréciaient de passer du temps dehors, même sans cigarette, comme le montre la citation suivante :

Mais je peux très bien m'en passer maintenant. Je peux aussi m'asseoir devant la porte comme ça. [A-35]

À la question de **savoir** ce qui **avait changé** depuis qu'elles ne fumaient plus ou qu'elles étaient sevrées de la nicotine, deux personnes ont déclaré que ne pas fumer présentait l'inconvénient d'être moins bien informé. La citation suivante illustre ce point :

Mais il y a aussi des inconvénients. Au travail, on ne sait plus grand-chose de ce qui se passe. Dans le cercle des fumeurs, on parle de tout. Toutes les nouvelles de l'entreprise y sont immédiatement échangées. Et les fumeurs sont toujours au courant de tout. Et on n'a plus accès à ça. Et on n'a pas autant de pauses que les fumeurs. Parce qu'eux, ils sortent une fois par heure.

Une autre personne a illustré dans son témoignage son changement de perspective, passant de fumeuse à non-fumeuse. Elle a déclaré :

À cette époque, je me disais souvent : oui, ce n'est pas vraiment juste. Ceux qui fument, ils vont en pause ou prennent leurs pauses comme ça. Et moi, maintenant, je suis une vraie non-fumeuse, vraiment énervée. Si ça ne tenait qu'à moi, ils devraient, quand ils sortent, fumer une cigarette, pointer à la sortie, et quand ils reviennent, pointer à l'entrée. [A-68]

Cette remarque a suscité des sourires et des marques d'approbation de la part de plusieurs personnes. Deux personnes ont déclaré que depuis l'interdiction de fumer, elles trouvaient la fumée froide et la fumée sur les vêtements dégoûtantes. Lorsqu'elles fumaient encore, cela ne les dérangeait pas ou ne leur avait pas sauté aux yeux.

Conclusion intermédiaire :

D'un côté, fumer remplit des fonctions telles que calmer, détendre, procurer un sentiment de pause, de temps pour soi et de confort, ou encore récompenser une réussite. D'un autre côté, fumer est synonyme de stress et fait perdre du temps.

Seules deux personnes ont mentionné des activités alternatives conscientes à la place du tabagisme. Elles ont cité la méditation et un changement d'habitudes alimentaires.

La vie de non-fumeur a pour conséquence d'être moins bien informé, car un échange d'informations animé a lieu dans les coins fumeurs. De même, le regard porté sur le comportement des fumeurs a changé. Les pauses régulières et fréquentes des fumeurs sont jugées injustes par les non-fumeurs.

3.2 Arrêt du tabac et sevrage de la nicotine

Plusieurs personnes (4) ont mentionné un événement de la vie (par exemple, le départ à la retraite, la naissance de leur propre enfant) qui les a aidées à arrêter de fumer ou à se sevrer de la nicotine, que ce soit actuellement ou par le passé. Voici deux citations qui illustrent cela.

Nous avons eu notre premier enfant. Jill a aujourd'hui 14 ans. Et puis nous nous sommes dit : nous donnons un mauvais exemple si nous continuons à fumer. La grossesse a commencé et pour elle, il était clair qu'elle, en tant que femme, ne fumerait pas pendant sa grossesse. Et pour moi aussi. Maintenant, tu dois arrêter. C'était tout simplement le moment. [A-92]

Je viens de commencer un nouveau travail. Le premier jour, quand on m'a donné une voiture – je suis aussi en service extérieur –, on m'a dit : interdiction absolue de fumer dans la voiture. Là, je me suis dit : « Merde ! Parfois, je dois conduire pendant des heures. » [...] Oui, et puis j'ai vu que quelques collègues de la nouvelle entreprise avaient une cigarette électronique. Je me suis dit : « OK. J'ai mes vieux accessoires de vapotage dans un tiroir. » Je me suis donc préparé une cigarette électronique. [A-100 - 102]

Trois personnes ont déclaré que la consommation de cigarettes électroniques les avait aidées à arrêter de fumer. Comme le montre la citation suivante.

Et le vapotage a vraiment fait son effet. Aujourd'hui, je fréquente toujours les mêmes personnes qui fument trois paquets par jour lors de ces fêtes, et cela ne me dérange absolument pas. De temps en temps, je ne peux m'empêcher de faire une petite remarque. [A-100 - 102]

Deux personnes ont estimé qu'un rendez-vous fixe avec une personne extérieure, comme une conseillère en sevrage tabagique, avait également favorisé leur sevrage personnel.

Pas tout de suite, en tout cas. Parce que, regardez, il fait tellement beau dehors. Et puis on a la fête de la nuit d'été, et je ne pourrai pas fumer là-bas ?! C'est vraiment nul. Il y a toujours une raison. Et là, j'ai arrêté de fumer dès la veille. [...] Je savais que demain j'allais participer à cette étude et je n'avais déjà plus envie. [...] Oui, c'est quelqu'un d'autre qui a fixé la date. Pas moi. Parce que j'aurais toujours été flexible. [A-143 - 147]

Une autre personne a indiqué avoir eu de bonnes expériences avec la méditation et les techniques de respiration pour arrêter de fumer. Comme le montre la citation suivante.

Et ce moment d'apaisement que je ressentais à chaque fois, je le retrouve désormais dans la méditation. [...] Oui. Ça m'a aussi beaucoup apporté dans d'autres domaines, dans la vie en général. Avant, j'étais quelqu'un de très nerveux, et maintenant je suis devenu plus calme et serein.

Et je pense que c'est justement ça : quand on est toujours sur le qui-vive, on cherche un moment de répit ou un moyen de se détendre. Et c'est exactement pour ça que j'avais besoin de la cigarette. [A-92 - 94]

Une personne a déclaré que la diversité des méthodes pour arrêter de fumer était un facteur de réussite, car tout le monde n'est pas pareil. Et une voix critique a estimé que les cigarettes électroniques ne faisaient que déplacer la dépendance et ne contribuaient guère à l'arrêt du tabac.

Les personnes interrogées s'accordaient à dire que les conseils pour arrêter de fumer avaient un effet positif sur l'arrêt du tabac (6) ; en particulier, les relances par téléphone (3) et le partage des réussites (2) avaient eu un effet motivant, comme le soulignent les citations suivantes.

Dans mon entourage, j'ai entendu beaucoup de moqueries. « C'est n'importe quoi, c'est une connerie, fume plutôt une vraie [cigarette]. » [...] En tout cas, j'ai dû me défendre, notamment parce que personne ne prenait vraiment cette histoire au sérieux. Ils disaient : « Oui, tu vas de toute façon recommencer. » Et dans la famille, peu de gens fument. Mais ma compagne fume toujours. Donc pour elle, ce n'était pas déterminant. Mais ça m'importe peu non plus. Ce qui m'a aidé en tout cas, c'est ce suivi [par des conseillères en sevrage tabagique]. [A-111]

Et aussi les coups de fil de temps en temps : « Comment ça va ? » Et ça fait plaisir. On t'écoute et tu peux dire : « Oui, je fume moins de cigarettes. » Ou « La cigarette électronique, ça marche bien. » Rien que ça, c'était déjà génial, on n'a plus cette substance active. Et puis, aussi, la personne en face qui te confirme : « Hé, c'est super. » Continue comme ça. Dans cette direction, quoi. [A-110]

Et aussi les appels téléphoniques d'accompagnement. Là, ils ont encore posé des questions. Ça n'a pas été traité de manière purement factuelle. Mais on sentait vraiment qu'il y avait un intérêt derrière. Et là, je me suis senti soutenu, en quelque sorte. Et là

tu veux aussi y arriver. Il y a un échange, donc tu donnes aussi quelque chose en retour. Et ça m'a super motivé. [A-108]

Une personne a émis des réserves concernant les rendez-vous de consultation fixes. Elle a déclaré : « Parfois, même si j'y suis allée, [...] oui, c'était bien, mais je n'étais pas vraiment d'humeur ou prête à parler d'un sujet précis. » [A-294]

Une autre personne a souligné l'importance des conseils et de la réduction des produits liés au vapotage (appareils, e-liquides, évaluation des besoins en nicotine) prodigués par les conseillers et conseillères. Cela l'a aidée à passer de la cigarette au vapotage.

Conclusion intermédiaire :

Les témoignages des participant-e-s montrent que des événements marquants de la vie, tels qu'un changement d'emploi ou la naissance d'un enfant, ont souvent servi de déclencheurs pour arrêter de fumer. Des stratégies individuelles telles que la méditation ou l'utilisation de cigarettes électroniques ont joué un rôle de soutien, ces dernières faisant toutefois l'objet d'évaluations ambivalentes : certaines personnes les ont trouvées utiles, tandis qu'une personne les a critiquées, y voyant un simple transfert de la dépendance.

Le soutien professionnel – en particulier les contacts téléphoniques réguliers avec des conseillers en sevrage tabagique – a été perçu comme motivant et utile. Les rendez-vous fixes et l'accompagnement individuel lors du passage à la cigarette électronique ont également été appréciés, même si toutes les offres n'ont pas été jugées adaptées.

Dans l'ensemble, il apparaît que le succès du sevrage tabagique est favorisé par une combinaison de facteurs déclenchants personnels, de méthodes adaptées à chacun et d'un accompagnement professionnel.

3.3 Expériences avec les substituts nicotiniques

La plupart des personnes présentes (5) ont déclaré avoir utilisé des e-liquides contenant de la nicotine pour arrêter de fumer. Deux personnes ont déclaré n'avoir consommé aucun autre produit de substitution nicotinique en dehors des e-liquides nicotinés. Les quatre autres personnes ont indiqué avoir utilisé des patchs nicotinés (3), des chewing-gums nicotinés (2) et des inhalateurs nicotinés. Les expériences étaient variées. Ainsi, trois personnes ont déclaré que les chewing-gums ou les inhalateurs avaient un goût horrible ; que les patchs collaient mal (3) et restaient sans effet (2) ; que vapoter des e-liquides contenant de la nicotine était sans fin ; que les substituts nicotiniques, à l'exception des e-liquides, étaient chers (3). Les citations suivantes illustrent ces résultats.

Avec l'inhalateur. Je me le suis procuré. Et ça m'a coûté cher. J'ai essayé ce truc. Et c'était comme quand tu tires une dernière bouffée avant le filtre, en inspirant à fond. C'était tellement horrible. Je me suis dit : « Non ». [A-188]

Je connais quelques-uns de ces produits, [...]. Il s'agit du patch, mais ça ne m'a pas du tout semblé logique. Je fume, pourquoi devrais-je mettre un patch ? Oui, j'ai essayé le patch une fois, puis je l'ai jeté. Ça coûte cher.

Interviewer : As-tu remarqué quelque chose quand tu portais le patch ?

Non. Ça ne m'a pas du tout convaincu. C'est pareil avec le chewing-gum. Tout ce qui contient de la nicotine, c'est tout simplement dégoûtant. On le remarque d'ailleurs avec les cigarettes. [...] Avec le chewing-gum et tout le reste, ça ne m'a pas convaincu non plus. Parce que c'est tout simplement dégoûtant. J'ai aussi arrêté ça. Ça m'a aussi coûté beaucoup d'argent. [...] Donc, les médicaments, c'était hors de question pour moi. [A-176-178]

On collait ce patch. Puis on allait prendre une douche et le patch tombait à moitié. Et on ne remarquait même pas qu'on avait quelque chose dessus. [A-159]

Après, j'ai acheté une fois des chewing-gums, un paquet. Je les trouvais tellement flippants. Parce que tu avais la bouche pleine de mousse à force de mâcher. Il fallait mâcher longtemps. Après, j'ai acheté des pansements. [...] Bon, je n'ai trouvé aucun endroit où je pouvais le coller. Parce qu'il faut le coller là où il n'y a pas de poils. Et j'ai des poils partout. Du coup, je ne peux le coller nulle part. [A-198]

Une personne a fait remarquer que fumer, c'était plus qu'une simple dépendance à la nicotine. C'est une habitude, et cette habitude est comblée par la vape d'e-liquides. Comme le montre la citation suivante.

Mais je trouve que [...] ce n'est pas seulement cette dépendance à la nicotine. Une grande partie de cela, c'est l'habitude qui pousse à fumer. [...] Je trouve que je suis plutôt victime de mes habitudes, pas seulement de la nicotine. Et je peux mieux surmonter cette habitude en vapotant qu'avec un patch. [A-202]

Les personnes présentes ont toutes déclaré n'avoir aucune expérience des sachets contenant de la nicotine ou des médicaments destinés à aider à arrêter de fumer.

À la question de savoir quelle méthode d'aide au sevrage tabagique (cf. annexe 2, chapitre 6) était la plus saine, les personnes présentes s'accordaient à dire qu'il s'agissait des méthodes figurant sous la rubrique « sans médicaments », à savoir la thérapie cognitive, l'entretien motivationnel et le sevrage tabagique sans aide. Une personne a déclaré qu'elle considérait le vapotage comme plus sain que le tabagisme. Deux autres personnes ont indiqué qu'elles préconisaient une autre méthode d'aide comme solution transitoire lorsque la personne souffrait. Le prix des produits de substitution a été critiqué (3).

Conclusion intermédiaire :

La majorité des personnes interrogées ont déclaré avoir utilisé des e-liquides contenant de la nicotine pour arrêter de fumer, tandis que les autres produits de substitution nicotinique (patchs, gommes à mâcher, inhalateurs) n'ont été utilisés que de manière sporadique ou pendant une courte période. Les expériences avec ces produits ont été majoritairement négatives : le goût [de la nicotine] a souvent été jugé désagréable, l'utilisation décrite comme fastidieuse et l'efficacité remise en question. Les patchs, en particulier, ont été décrits comme peu adhérents et inefficaces. Le vapotage de liquides contenant de la nicotine a été perçu comme acceptable. Cela reproduit le geste de fumer et apaise l'envie de nicotine.

Certains participants ont souligné que le prix élevé des produits de substitution constituait un obstacle, tout en exprimant le souhait d'un soutien accessible et non médicamenteux. La thérapie cognitivo-comportementale ou l'entretien motivationnel ont été jugés bénéfiques. Dans l'ensemble, les déclarations indiquent une nette préférence pour des méthodes de sevrage personnalisées et adaptées à la vie quotidienne, qui abordent à la fois la dimension physique et comportementale du tabagisme.

3.4 Expériences avec les cigarettes électroniques

Cinq des six personnes interrogées avaient déjà une expérience de la vape. Elles se sont exprimées de manière majoritairement positive à ce sujet. Elles ont déclaré s'être bien adaptées à la vape dès le début (3) ; les e-liquides contenant de la nicotine ont bien satisfait leur envie de cigarettes ou de nicotine (3) ; deux personnes ont fait remarquer que l'utilisation des cigarettes électroniques était comparable à celle de la cigarette traditionnelle. La possibilité de doser la nicotine et le goût agréable ont également été perçus comme des points positifs.

Je me suis bien débrouillé avec la [cigarette électronique] dès le début. J'ai aussi commencé avec un dosage de nicotine assez élevé. J'avais chaque fois un petit vertige après deux ou trois bouffées. [...] J'en ai eu besoin de beaucoup moins. Il me suffisait d'une bonne bouffée pour pouvoir rentrer à nouveau. Et puis, on a réduit petit à petit. Et j'ai trouvé ça génial. Je n'ai jamais eu envie de vraies cigarettes. [A-37]

Maintenant, avec la vape, ça a changé. Maintenant, c'est plutôt parce que j'aime ça, ces différentes saveurs. En fait, je continue parce que j'aime ça. [A-3]

Malgré les avantages mentionnés, les personnes interrogées ont également relevé des inconvénients ou des pièges liés à la vape. Plus de la moitié des personnes ayant déjà vapoté ont indiqué qu'une batterie à plat (3), une cartouche vide (3) ou des cartouches qui fuyaient (2) étaient agaçants. Deux personnes ont estimé que le choix de vapoteuses, d'e-liquides avec différentes concentrations de nicotine et de saveurs variées était trop vaste pour les débutant·e·s. Les inconvénients suivants ont également été mentionnés : la résistance brûle ou s'use. En trouver une nouvelle prend du temps, surtout lorsque les boutiques de vapotage habituelles sont fermées ou ont fermé leurs portes. Deux personnes ont fait remarquer qu'en tant que vapoteur·euse, on dépend davantage des autres. Une personne qui fume et qui n'a pas de cigarette sur elle peut en obtenir une et du feu auprès d'un autre fumeur. En revanche, lorsque le e-liquide est épuisé ou que la résistance est brûlée, la disponibilité pose un problème. Les citations suivantes illustrent les difficultés rencontrées par les vapoteur·euses.

Cet après-midi, ma résistance a grillé et je n'en avais pas de rechange. J'étais à Chur et je savais qu'il y avait un magasin [de vapotage] là-bas. Je suis donc entré dans le magasin et j'ai demandé : « Avez-vous la résistance de cette [...] vapoteuse ? » Elle a regardé et m'a répondu : « Non, nous n'en avons plus. » J'ai alors voulu acheter un autre appareil. Et je ne voulais pas acheter n'importe quel appareil, sinon j'aurais eu un appareil supplémentaire. Et celui que je voulais n'était pas disponible. Alors j'ai dit : « Bon, d'accord, alors je ne l'achète pas. À Saint-Gall, dans un autre magasin, ils l'ont, je le sais. Euh, alors j'ai simplement fumé des cigarettes pendant le trajet de retour à la maison. [A-102]

On trouve des cigarettes dans tous les kiosques. Et c'est comme ça que j'ai recommencé à fumer. [A-100]

Et avec la vape, c'était pareil : ça n'en finit pas. On peut toujours continuer. On reste accroché à quelque chose. On est en train de lire ou sur les réseaux sociaux. Et on est toujours là [à vapoter], puis on se dit : « Oh, ça fait déjà une demi-heure. » Avec la cigarette ou l'IQOS, on arrive à un moment où ça s'arrête. [A-35]

Conclusion intermédiaire :

La majorité des personnes interrogées ont eu des expériences positives avec la vape. Elles ont indiqué que le passage à la vape s'était fait facilement, que l'envie de cigarettes était bien comblée et que la possibilité de doser la nicotine ainsi que le goût agréable étaient notamment perçus comme des avantages. La manipulation serait également similaire à celle de la cigarette, ce qui aurait facilité l'arrêt du tabac.

Dans le même temps, des difficultés ont été mentionnées : des problèmes techniques tels que des cartouches vides ou qui fuient, des résistances brûlées et le manque de disponibilité des pièces de rechange ont entraîné des contrariétés, voire des rechutes. La diversité des appareils, des saveurs et des concentrations en nicotine a été décrite comme source de confusion. De plus, le fait de vapoter « sans fin » a été perçu comme potentiellement problématique, car il est difficile de trouver un moment pour mettre consciemment fin à la consommation. Dans l'ensemble, il apparaît que le vapotage offre de nombreux avantages, mais qu'il peut également entraîner de nouvelles dépendances et des obstacles pratiques.

3.5 Changement de perspective

Les participants ont été invités à adopter la perspective suivante : imaginez qu'un ami ou une amie vous demande : « *Je veux arrêter de fumer. Tu as réussi à arrêter de fumer. Que me conseilles-tu ? Comment dois-je m'y prendre ?* »

La majorité des personnes interrogées (5) ont indiqué qu'elles commenceraient par parler de leur propre expérience, en particulier de celle acquise lors des consultations pour arrêter de fumer, puis recommanderaient à leur ami(e) de s'adresser à des professionnels et de se faire accompagner par eux. Une personne a déclaré qu'elle enverrait son ami(e) dans un magasin de vapotage pour l'aider à arrêter de fumer. Une voix s'est toutefois élevée contre cette idée. Cette personne estimait qu'un magasin de vapotage n'allait pas assez loin, car ces commerçants cherchent avant tout à vendre quelque chose. Voici deux citations qui illustrent les résultats ci-dessus.

Justement, j'ai aussi une connaissance qui fume autant. Et je lui dis toujours : « Va à la consultation pour arrêter de fumer. » [A-274]

C'est intéressant de parler de l'expérience qu'on a pu vivre ici. J'ai moi-même beaucoup appris grâce à cette étude. Et on est beaucoup plus pris au sérieux quand on parle de ce sujet. Quand on dit : « J'ai fait ça à l'hôpital. » Et pas « Je l'ai lu quelque part. » Et ensuite, j'essaierais de transmettre à cette personne les aspects positifs de cette expérience. Écoute, on a telle ou telle possibilité, il y a différentes voies. Et ensuite, il faut trouver la voie qui convient. Et puis, c'est important qu'il y ait un point de contact où l'on peut vraiment montrer la voie à suivre. Et pas qu'on aille soi-même dans un magasin et qu'on

n'importe quoi. En effet, il y a de fortes chances que ça ne marche pas. Je pense que le suivi et l'accompagnement, ainsi que la possibilité de tirer profit des expériences vécues par d'autres personnes, sont importants. [A-290]

Conclusion intermédiaire :

À la question hypothétique de savoir comment ils conseilleraient un proche souhaitant arrêter de fumer, la plupart des personnes interrogées ont évoqué leurs propres expériences positives et le recours à un soutien professionnel. Elles ont recommandé de s'adresser à des spécialistes ou à des services de conseil plutôt que de faire cavalier seul. Une seule personne a mentionné un magasin de vapotage comme point de contact possible, tandis qu'une autre s'est montrée critique à cet égard, soulignant l'orientation commerciale de ce type d'offres. Dans l'ensemble, on observe une nette tendance en faveur des processus de sevrage accompagnés par des professionnels.

La **prochaine discussion de groupe** a été fixée au **mercredi 3 septembre 2025**, de **18h30 à 20h30**.

4 Conclusion

Les résultats de la discussion de groupe menée par le groupe d'accompagnement participatif de Saint-Gall montrent que l'arrêt du tabac est un processus complexe, influencé à la fois par des facteurs personnels et structurels. Les participants avaient une perception ambivalente du tabagisme : celui-ci remplissait des fonctions telles que l'apaisement, la récompense et l'intégration sociale, mais était également décrit comme source de stress et de perte de temps. Arrêter de fumer signifiait donc non seulement renoncer à la nicotine, mais aussi perdre des routines bien rodées et une forme de participation sociale – par exemple, en raison de la disparition des conversations informelles dans les coins fumeurs.

Des événements marquants de la vie, tels qu'un changement d'emploi ou la naissance d'un enfant, ont été pour plusieurs participants le déclencheur de l'arrêt du tabac. Ce processus a été soutenu par des stratégies individuelles telles que la méditation, mais surtout par la vapotage de e-liquides contenant de la nicotine. Ceux-ci ont été majoritairement perçus comme utiles, car ils satisfaisaient l'envie de nicotine, ressemblaient au rituel du tabagisme et pouvaient être dosés individuellement. Dans le même temps, des problèmes techniques, le manque de disponibilité des produits et une forme de consommation potentiellement incontrôlable ont été cités comme des défis. Les expériences avec les substituts nicotiniques classiques, tels que les patches ou les chewing-gums, se sont en revanche révélées majoritairement négatives. L'accompagnement professionnel par des conseillers en sevrage tabagique a joué un rôle central. La majorité des personnes interrogées a surtout trouvé motivant et utile le contact régulier et personnalisé, par exemple par le biais de relances téléphoniques. Le souhait d'un soutien accessible, adapté au quotidien et non médicamenteux était clairement perceptible. Les recommandations adressées à d'autres personnes souhaitant arrêter de fumer portaient donc souvent sur le recours à un soutien professionnel, plutôt que sur des offres commerciales telles que les boutiques de vapotage.

Dans l'ensemble, ces résultats démontrent l'intérêt des programmes de sevrage tabagique personnalisés et adaptés au contexte de vie, qui prennent en compte à la fois les aspects psychologiques et comportementaux du tabagisme. C'est lorsque la motivation personnelle, des outils adaptés et un accompagnement professionnel se combinent que le sevrage tabagique a le plus de chances de réussir.

5 Annexe 1 : Guide de discussion de groupe ESTxENDS Saint-Gall du 18 juin 2025

Lancement de la collaboration au sein d'un groupe de participation citoyenne (20')

Tour de table : nom, comment suis-je arrivé au pBG, qu'est-ce qui m'intéresse dans la participation au pBG ?

Clarifier la nature de la collaboration : noter les points de l'IC sur le tableau, obtenir l'accord verbal

Objectifs du pBG de Saint-Gall

- Découvrir votre point de vue personnel sur l'arrêt du tabac avec et sans ENDS.
- Connaître votre position passée ou actuelle concernant la consommation d'iQOS, de cigarettes, de substituts nicotiniques et de cigarettes électroniques.
- Vos expériences et vos idées sur ce qui vous a particulièrement aidé(e) à arrêter de fumer et ce qui vous a plutôt freiné(e) sont formulées.
- Il apparaîtra clairement ce dont vous avez besoin de la part des professionnels pour arrêter de fumer ou pour maintenir votre sevrage tabagique.
- Nous découvrons quels professionnels et quelles institutions sont au centre de vos préoccupations en matière d'arrêt du tabac.

Tabac, nicotine et autres (15 min)

Vous êtes ou avez été fumeur·euse, consommateur·trice de nicotine. Je vous invite à vous pencher sur la fonction du tabagisme ou de la nicotine. Si vous ne fumez pas et ne consommez pas de nicotine actuellement, replongez-vous dans l'époque où vous fumiez et consommiez de la nicotine.

- Quelle importance le tabagisme ou la consommation de nicotine a-t-elle / avait-elle dans votre vie ?
 - Sur quoi vous basez-vous pour affirmer cela ?
- Qu'est-ce que le tabac vous a apporté ?
(*par exemple : réconfort, sentiment d'appartenance, prétexte pour faire une pause, détente, motivation, stimulation, énergie, contacts sociaux, échanges, maîtrise de l'appétit, ...*)
- Quel besoin satisfaites-vous/satisfaisiez-vous en consommant de la nicotine/en fumant ?
- Y a-t-il quelque chose qui vous manque aujourd'hui ?
 - **Si oui** : que vous manque-t-il ?
 - Comment gérez-vous cette perte/ce vide ?
 - **Si non** : quel changement avez-vous apporté à votre vie ?
 - Par quoi avez-vous remplacé le tabagisme/la consommation de nicotine ou comblé ce vide ?
 - Comment vous sentez-vous par rapport à cela ?
 - Est-ce que quelque chose vous manque ?
 - Si oui : quoi ?

Arrêt du tabac ou sevrage de la nicotine (15 min)

Vous avez arrêté de fumer, vous vous êtes sevré de la nicotine ou vous avez tenté de le faire. Mes questions suivantes portent sur ce sujet.

- Selon vous, quels sont les facteurs de réussite pour arrêter de fumer ?
- Où voyez-vous les obstacles à l'arrêt du tabac ou à la sevrance nicotinique ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à arrêter de fumer ou à vous sevrer de la nicotine ?
 - Si certaines personnes fument actuellement : qu'est-ce qui vous **aurait** aidé à arrêter de fumer ou à passer à la cigarette électronique ?
- Quel rôle a joué le conseil personnalisé ?
 - Comment avez-vous trouvé le conseil ?
 - Qu'est-ce qui vous a semblé utile lors de la consultation ? (*nature engageante, motivante, professionnel, pouvoir poser des questions/obtenir des réponses, avoir un interlocuteur, avoir un accompagnateur, ...*)
 - Qu'est-ce qui vous a semblé difficile ? (*par exemple, des réticences, le caractère contraignant, la pression, les rendez-vous, la peur de l'échec, ...*)
- Que pensez-vous de la combinaison entre le conseil et les produits (*par exemple, cigarettes électroniques, substituts nicotiniques*) ?
 - Cette combinaison vous a-t-elle été utile ?
 - **Si oui** : qu'est-ce qui vous a semblé utile ?
 - Quoi d'autre ?
 - **Si non** : qu'est-ce qui vous aurait été utile ?
 - De quoi auriez-vous eu besoin ? Qu'auriez-vous souhaité ?
 - Quoi d'autre ?

Expériences avec les substituts nicotiniques (40`) Aperçu des produits

Il existe différents substituts nicotiniques sur le marché → *Présentation de la gamme, apporter des imprimés.*

Il existe des patchs à la nicotine, des chewing-gums, des sachets et des cigarettes électroniques

- Quels produits de substitution avez-vous déjà essayés ?
 - Comment s'est passée cette expérience ? Pouvez-vous la décrire ?
- Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients de ces différents produits ?
 - Pourquoi ? Sur quoi vous basez-vous pour le dire ?
- En matière de santé : dans quelle mesure estimez-vous que ces différents produits sont sûrs ?
 - Comment en arrivez-vous à cette conclusion ?

Vapes

Les questions suivantes portent sur votre expérience du vapotage et des cigarettes électroniques. Le vapotage est une forme de substitution nicotinique.

- Quelle est votre expérience avec cette forme de consommation ?
 - Qu'est-ce qui vous plaît ou vous plaisait dans cette forme de consommation ?
- Qu'est-ce qui vous dérange ou vous a dérangé dans cette forme de consommation ?
- Comment vivez-vous le vapotage lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes ?
 - Est-ce comparable à la cigarette ?
 - Si non : en quoi est-ce différent ? (*par exemple, être informé des effets secondaires...*)
- Comment évaluez-vous la sécurité sanitaire du vapotage ?
 - Sur quoi vous basez-vous pour cela ?
 - Pensez-vous que le vapotage est plus sain que les autres substituts nicotiniques ?
 - **Si oui/si non** : pourquoi ? Sur quoi basez-vous votre évaluation ?
- Où achetez-vous vos e-liquides ?
 - Pourquoi là-bas ?
 - À quoi reconnaissez-vous un e-liquide de bonne qualité et sûr ?
 - Sur quoi vous basez-vous ? (*Fabricant, point de vente, base, concentration en nicotine, ...*)
- Si vous deviez acheter un appareil pour vapoter : à quoi feriez-vous attention ?
 - Qu'est-ce qui est important pour vous ?
 - Quelles fonctionnalités ? Quelles qualités ? Quelles particularités ?
 - Parmi celles-ci, quelles sont les critères indispensables ? (*Puissance de la batterie, connecteur, possibilités de remplissage, maniabilité générale, vapeur, ...*)

Changement de perspective (20')

Vous avez acquis de l'expérience en matière d'arrêt du tabac, de vapotage et de sevrage de la nicotine. Grâce à vos expériences, vous êtes désormais des experts. Imaginez qu'un ami ou une amie vous demande : « Je veux arrêter de fumer. Tu as réussi à arrêter. Que me conseilles-tu ? Comment dois-je m'y prendre ? »

- Que répondriez-vous à ce moment-là ?
- À quoi votre ami(e) doit-il/elle faire attention ?
 - Comment doit-il/elle s'y prendre ?
 - Pourquoi ?
 - À qui doit-il/elle s'adresser ?
 - Pourquoi précisément cette personne/cette institution ?
- Quels sont les points les plus importants ?
 - Pourquoi ?
- Quel est l'ordre des étapes ?

Présentation des perspectives et prise de rendez-vous (10 min)

Aperçu du thème de la 2e séance

- Envoi par e-mail d'une aide à la décision pour arrêter de fumer, avec la demande de la consulter
- Que pensez-vous de cette liste ? Qu'est-ce qui vous frappe ? Quel effet vous fait-elle ?
- Nous allons nous tourner vers les professionnels et les institutions.

La prochaine séance du groupe d'accompagnement est prévue pour septembre 2025. Nous fixons directement un rendez-vous.

traduit automatiquement en français

6 Annexe 2 : Choix d'une méthode d'aide au sevrage tabagique

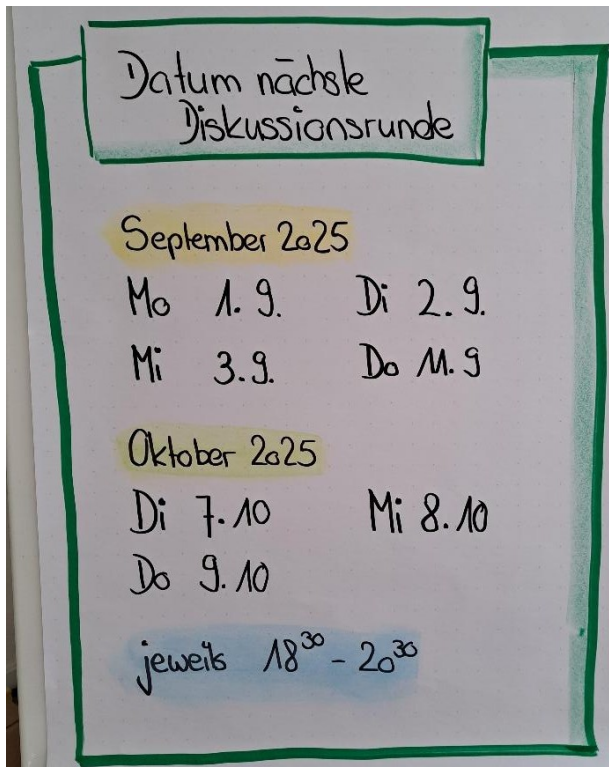
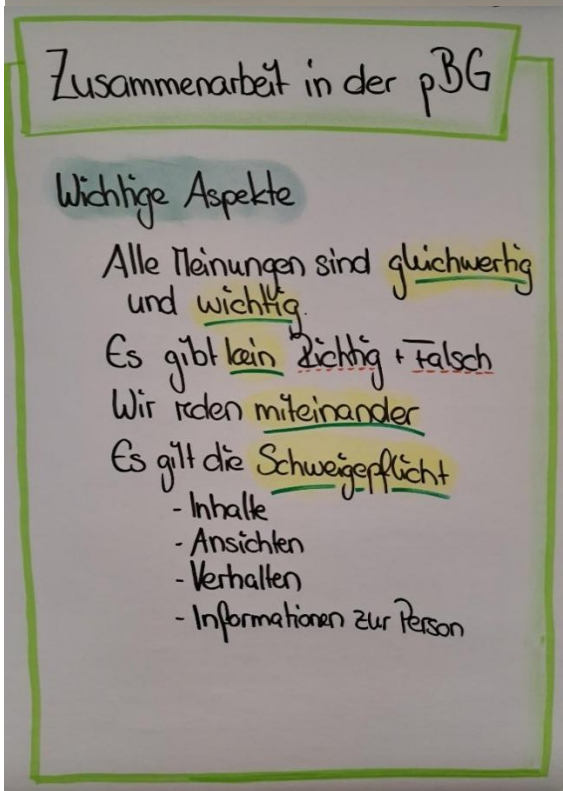
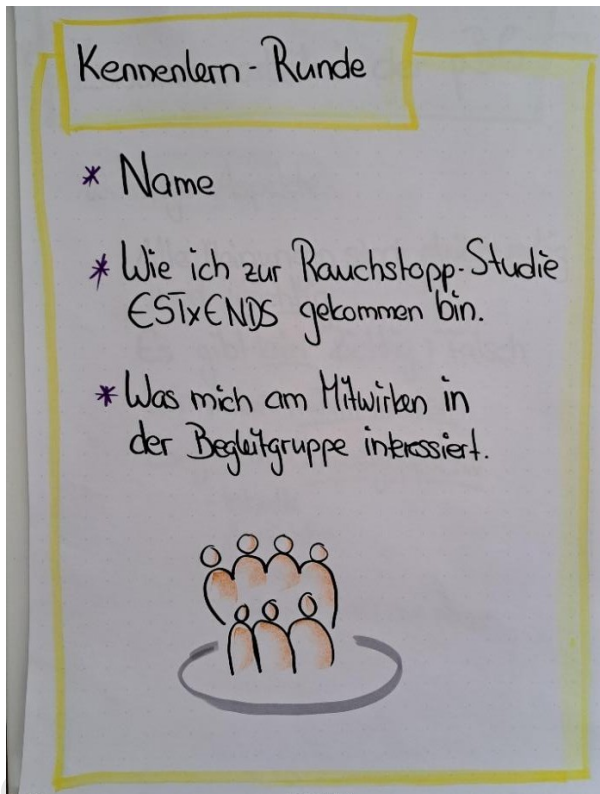
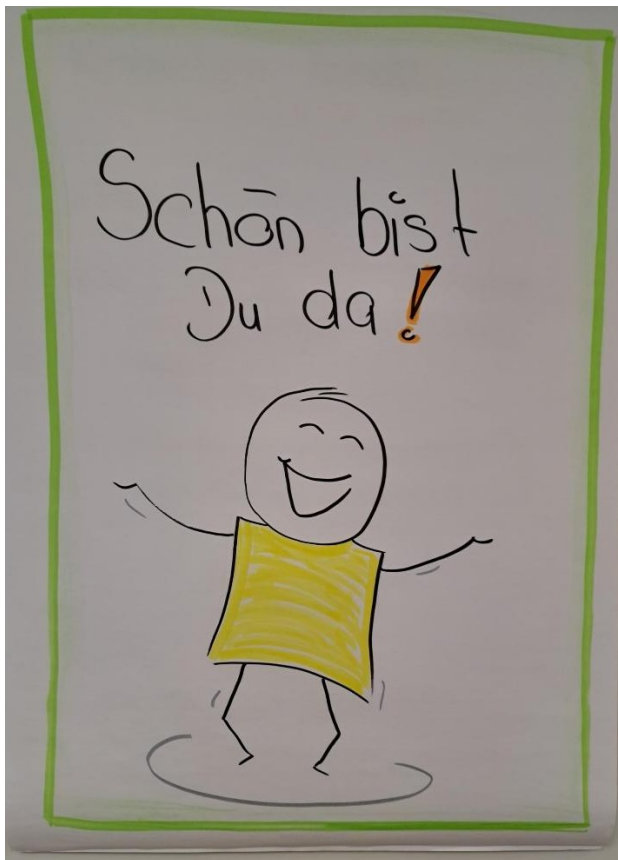
Wahl einer Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung

	NIKOTINERSATZPRODUKTE						KOMBINATION
Produkt	Nicorette® Microtab Sublingualtabletten	Nicorette® / Nicotinell® Lutschtablette	Nicorette® Kaudepot Nicotinell® Kaugummi	Nicorette® Inhaler	Nicorette® Spray zur Anwendung in der Mundhöhle	Nicorette® Depotpflaster Nicotinell® Pflaster	Pflaster & Nikotinersatzprodukte verschiedene Kombimöglichkeiten
							
Darreichungsform	Liste D Sublingualtabletten <i>schnell wirksam</i>	Liste D Lutschtabletten <i>schnell wirksam</i>	Liste D Kaugummi <i>schnell wirksam</i>	Liste D Inhaler <i>schnell wirksam</i>	Liste D Mundspray <i>schnell wirksam</i>	Liste D Pflaster <i>lang wirksam</i>	Liste D Pflaster & anderes Nikotinersatzprodukt
Verfügbare Dosis	2 mg	1 mg / 2 mg	2 mg / 4 mg	10 mg	1 mg / Sprühstoss	21, 14 und 7 mg / 25, 15 und 10 mg	siehe Pflaster & anderes schnell wirksames Produkt
Anwendung	8-12x / Tag nach Bedarf	8-12x / Tag nach Bedarf	8-12x / Tag nach Bedarf	6-12x / Tag nach Bedarf	12-25x / Tag nach Bedarf	1x / Tag während 16 oder 24 h oder nach Bedarf	Pflaster 1x / Tag + Ersatzprodukt nach Wahl
Vorteil für Nutzer:innen	• Unauffällig mit dem Rauchen aufhören	• Unauffällig mit dem Rauchen aufhören	• Erhältlich in verschiedenen Wirkstoffstärken und Geschmacksrichtungen • aktiv aufhören	• «Hand-zu-Mund»-Bewegung wird simuliert	• Erhältlich in verschiedenen Geschmacksrichtungen • Rasche Hilfe nach 30 s	• Erhältlich in verschiedenen Wirkstoffstärken • 1x am Tag • Nikotinabgabe rund um die Uhr • Hautirritationen	• Bei starkem oder unkontrollierbarem Rauchverlangen • Wenn bei Monotherapie rückfällig
Nebenwirkungen / Nachteile	• Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit	• Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit	• Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit	• Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit	• Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit	• Hautirritationen • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit	• Hautirritationen • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit
Wirksamkeit	++	++	++	++	+++	++	+++
Abhängigkeit	+	+	+	+	+	+	+
Preis pro Schachtel	~ 65.- CHF 100 Tabletten à 2 mg	~ 25.- CHF 36 Tabletten à 2 mg	~ 20.- CHF 30 Kaudepots à 2 mg	~ 65.- CHF 42 Patronen à 10 mg	~ 60.- CHF 150 Sprühstösse	~ 100.- CHF 14 Pflaster à 15 mg	~ 120.- CHF Kombination von Ersatzprodukten
Preis pro Tag (im Vergleich zu einer Zigaretzenschachtel*)	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 5.- CHF pro Tag 	~ 9.- CHF pro Tag 	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 11.- CHF pro Tag 

Wahl einer Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung

	OHNE MEDIKAMENTE			MEDIKAMENTÖSE THERAPIE			NEUARTIGE NIKOTINPRODUKTE	
Produkt	Kognitive Verhaltenstherapie	Motivierende Gesprächsführung	Raucherentwöhnung ohne Unterstützung Reduzierung der gerauchten Zigaretten	Vareniclin Champix®	Bupropion® Zyban® nur auf ärztliche Verschreibung	Cytisin® Tabex®, Desmoxan® nur auf ärztliche Verschreibung	Nikotinhalter Verdampfer mehrere Marken	Nikotinhalte Beutel mehrere Marken
								
				Liste B+	Liste A	In der CH nicht verfügbar	In Spezialgeschäften	In Spezialgeschäften
Darreichungsform	Gespräch	Gespräch	Selbstinitiative	Tabletten	Tabletten	Kapseln / Tabletten	Verdampfer	Nikotinbeutel
Verfügbare Dosis	-	-	-	0.5 mg / 1 mg	150 mg	1.5 mg	verschiedene Dosierungen	verschiedene Dosierungen
Anwendung	-	-	-	2x / Tag	2x / Tag	6x / Tag, dann 2x / Tag	Nach Bedarf	Nach Bedarf
Vorteil für Nutzer:innen	- Keine medikamentöse Therapie - Strategien lernen zur Bewältigung des Rauchdrangs - Vertrauen in eigene Abstinenzfähigkeit stärken	- Keine medikamentöse Therapie - Verhaltensänderung durch eigene Argumente	- Keine medikamentöse Therapie - Keine Sprechstunden - Verschiedene Methoden: Schlusspunkt- oder Reduktionsmethode	- Unauffällig mit dem Rauchen aufhören - Unter bestimmten Bedingungen von der Grundversicherung übernommen	- Unauffällig mit dem Rauchen aufhören - Unter bestimmten Bedingungen von der Grundversicherung übernommen	- Unauffällig mit dem Rauchen aufhören - Kann angewendet werden, wenn andere Therapieformen nicht zum Erfolg geführt haben	«Hand-zu-Mund»-Bewegung wird simuliert - Kann angewendet werden, wenn andere Therapieformen nicht zum Erfolg geführt haben	- Tabakfreies Produkt - Erhältlich in verschiedenen Geschmacksrichtungen
Nebenwirkungen / Nachteile	Zeitaufwand für Besuch bei Fachperson	Zeitaufwand für Besuch bei Fachperson	- Reizbarkeit, Wut, Nervosität - Müdigkeit - Ängstlichkeit - Schlechte Laune «Craving» (starkes Verlangen nach Tabak)	- Übelkeit - Schlafstörungen - Stimmungsschwankungen - Alpträume	- Schlafstörungen - Trockener Mund - Kopfschmerzen - Stimmungsschwankungen - Verdauungsstörungen	- Kopfschmerzen - Übelkeit - Schlafstörungen - Magen-Darm-Beschwerden	- Irritationen im Mund- und Rachenbereich - Weiterhin Exposition mit Schadstoffen - Husten	- Schluckauf - Übelkeit - Suchtgefahr
Wirksamkeit	++	(+)	(+)	+++	++	+++	+++	++
Abhängigkeit	-	-	-	-	-	-	+++	++
Preis pro Schachtel	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Keine Kosten	~ 100.- CHF 56 Tabletten à 1 mg	~ 55.- CHF 30 Tabletten à 150 mg	~ 90.- CHF 100 Tabletten à 1.5 mg	~ 20 / 70.- CHF Starterkit	~ 7.- CHF 1 Dose à 21 Beuteln
Preis pro Tag (im Vergleich zu einer Zigarettenschachtel*)	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Keine Kosten	~ 4.- CHF pro Tag	~ 4.- CHF pro Tag	~ 4.- CHF pro Tag	~ 2-3.- CHF pro Tag	~ 2-3.- CHF pro Tag

7 Annexe 3 : Flips



8 Annexe 4 : Consentement éclairé

Information destinée aux participant-e-s du groupe d'accompagnement participatif de l'étude sur le sevrage tabagique ESTxENDS

Nous souhaitons connaître vos expériences et vos impressions concernant l'étude ESTxENDS !

Chère/Cher participant-e à l'étude ESTxENDS,

Vous avez participé à l'étude ESTxENDS et vous êtes confronté-e au sevrage tabagique ou à l'arrêt du tabac ainsi qu'à la consommation de cigarettes électroniques (vapes, e-cigarettes, systèmes électroniques de distribution de nicotine (ENDS)). Vos expériences à ce sujet nous sont très précieuses, c'est pourquoi nous nous adressons à nouveau à vous.

Nous souhaitons connaître les expériences que vous avez vécues au cours de l'étude, ainsi que les enseignements que vous en avez tirés pour vous-même. Nous aborderons des questions telles que : comment avez-vous vécu le passage à la cigarette électronique ? Qu'est-ce qui vous a facilité l'arrêt ou la réduction du tabagisme ? Qu'est-ce qui a été plus difficile ? Et qu'est-ce qui vous a aidé ? Et où voyez-vous l'utilité des cigarettes électroniques ? Quelle est votre expérience avec les substituts nicotiniques, les produits d'aide au sevrage tabagique ainsi que les iQOS et les vapoteuses ? Nous discuterons de ces questions et d'autres similaires au sein du groupe d'accompagnement participatif afin de pouvoir élaborer des solutions de soutien au sevrage tabagique aussi adaptées que possible.

L'objectif de cette discussion de groupe est de recueillir vos expériences personnelles, vos avis et vos idées sur le thème de l'arrêt du tabac, afin de pouvoir adapter et proposer des offres en conséquence à l'avenir.

Déroulement

Au cours de discussions de groupe animées, vous discuterez avec d'autres participant-e-s à l'étude de différents thèmes liés à l'arrêt du tabac.

Discussion de groupe

- Les séances de groupe ont lieu deux à quatre fois par an et durent chacune deux heures. Elles se déroulent dans les locaux de l'étude (centres d'étude) ou en ligne via Zoom.
- Taille du groupe : huit à dix participant-e-s
- Les séances de groupe sont enregistrées numériquement (audio, via Zoom en vidéo), puis transcrites et évaluées de manière anonyme à travers une analyse de contenu.
- Le secret professionnel concernant toutes les informations personnelles relatives aux participant-e-s, les contenus élaborés et discutés, ainsi que les différentes opinions au sein du groupe, est obligatoire même au-delà du travail commun et s'applique aussi bien aux participant-e-s qu'aux chercheur-euse-s.
- En contrepartie de votre participation à la discussion de groupe, vous recevrez une carte-cadeau d'une valeur de 30 CHF.

Ce qu'il vous faut :

- L'envie de partager vos expériences et de vous pencher à nouveau sur l'étude ESTxENDS.
- Une disposition à discuter, avec la capacité d'accepter d'autres opinions (discussion de groupe).

Critères d'inclusion

Seules les personnes ayant été incluses dans l'étude ESTxENDS au centre d'étude de Saint-Gall et ayant participé activement aux visites de suivi peuvent participer.

Critères d'exclusion

Les personnes qui ne sont pas d'accord avec le format de l'enquête sous forme de discussion de groupe, y compris l'enregistrement numérique. Les personnes qui poursuivent des intérêts économiques ou politiques personnels, par exemple celles qui exploitent ou travaillent dans un magasin de vapotage, qui travaillent dans l'industrie du tabac ou font du lobbying auprès de celle-ci, ou qui sont des militants politiquement motivés en faveur du tabac, de la nicotine ou du vapotage.

La sélection des participants se fera en fonction de la date de réception de l'inscription, de l'âge, du titre et des habitudes tabagiques.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à contacter Mariann Rapold Stegmaier à l'adresse mariann.rapoldstegmaier@h-och.ch ou Beatrice Metry à l'adresse beatrice.metry@unibe.ch

Nous nous réjouissons de votre prise de contact

! Meilleures salutations

Responsable des volets de
recherche qualitative

Beatrice Metry

Experte en sevrage tabagique et nicotinique
Infirmière de recherche ESTxENDS Saint-Gall

Mariann Rapold Stegmaier

Formulaire de consentement

J'ai lu et compris les informations ci-dessus destinées aux participant-e-s du groupe d'accompagnement participatif de l'étude sur le sevrage tabagique ESTxENDS intitulées « *Vos expériences et vos conclusions concernant l'étude ESTxENDS nous intéressent !* » et je sais de quoi porteront les entretiens à venir. J'accepte les informations ainsi que les responsabilités qui y sont décrites et les modalités de collaboration. Si j'ai encore des questions, je m'adresserai directement à Mariann Rapold Stegmaier, infirmière de l'étude ESTxENDS à Saint-Gall, ou à la responsable des volets de recherche qualitative, Beatrice Metry.

Je sais que je peux à tout moment me retirer du groupe d'accompagnement participatif sans avoir à fournir de motif et sans conséquences négatives. Je sais que les données collectées seront traitées de manière strictement confidentielle et qu'elles ne pourront pas être associées à ma personne.

Par ma signature, je confirme avoir compris les explications et accepter la procédure décrite.

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Lieu, date : _____

Signature : _____

9 Annexe 5 : données sociodémographiques des participant·e·s

Données sociodémographiques des membres du groupe d'accompagnement

Informations personnelles

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance / Année de naissance : _____

Informations sur ma consommation de tabac ou de nicotine

Je consomme du tabac depuis ____ (indiquer l'année).

Je consomme de la nicotine sans tabac depuis __ (indiquer le mois et l'année)

Je ne consomme ni tabac ni nicotine depuis ____ (indiquer le mois et l'année) ni tabac ni nicotine.

Fréquence de la consommation actuelle de tabac ou de

nicotine Je consomme...

☐...tous les jours
fois

☐...une à plusieurs
par semaine

☐...moins de
par semaine

Tabac/nicotine

Nombre de
moments de
consommation par
jour _____

Nombre de fois
par semaine _____

Nombre de
moments de
consommation par
mois _____

Mode de consommation

Je...

☐...fume ou
consomme
du tabac
chauffé

☐...vape
(ENDS)

☐...utilise des
substituts nicotiniques
(par ex. snus, sachets
de nicotine)

☐...utilise des produits d'aide au
sevrage tabagique (par ex. gomme à
mâcher à la nicotine, patches)

Formation

Mon niveau d'études le plus élevé est...

☐... la scolarité obligatoire (école primaire, secondaire)

☐...Formation professionnelle initiale (p. ex. certificat d'apprentissage, maturité professionnelle, école de commerce)

☐...Formation professionnelle supérieure (p. ex. examen professionnel, diplôme ES)

☐...Écoles d'enseignement général (p. ex. écoles de culture générale, maturité gymnasiale)

☐...Diplôme universitaire (université, haute école spécialisée, HEP)

☐...Études postgrades (CAS, DAS, MAS)