
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

Décembre 2025

Table des matières

1	Introduction	3
2	Approche méthodologique.....	5
2.1	Détermination de la compétence auprès de la Commission d'éthique cantonale de Berne.....	5
2.2	Procédure de collecte et	5
2.3	Échantillon	5
3	Résultats de la discussion de groupe	7
3.1	Défis techniques liés à la cigarette électronique	7
3.2	Test olfactif	12
3.3	Diversité des questionnaires utilisés pendant l'étude sur l'arrêt du tabac.....	16
4	Conclusion	20
5	Annexe1: Questionnaire ESTxENDS pBG Saint-Gall du 3. septembre 2025	21
6	Annexe2: Tableaux à feuilles mobiles.....	25
7	Annexe3: Consentement éclairé.....	27

Liste des tableaux

Tableau 1 : Aperçu de l'échantillon	6
---	---

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 participant·e·s a été répartie de manière aléatoire 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. Lors des analyses effectuées au cours de l'étude, les échantillons d'urine n'ont révélé aucune contamination supplémentaire par des substances nocives pour la santé, malgré l'exposition à la nicotine par inhalation, par rapport au groupe sans 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 une abstinence tabagique plus élevée, de nombreux participant·e·s continuent de consommer de la nicotine sous forme de cigarettes électroniques. Les conséquences à long terme de l'utilisation des cigarettes électroniques 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.

Actuellement, l'étude ESTxENDS en est à sa phase finale avec l'enquête à 5 ans. 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) collaborent au sein d'un groupe d'accompagnement participatif. Ils participent régulièrement à des discussions de groupe. L'accent est mis sur l'expérience personnelle 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 deuxième discussion de groupe du groupe d'accompagnement participatif de Saint-Gall. Cette discussion de groupe a eu lieu le 3 septembre 2025. Conformément à la démarche méthodologique, les résultats de la discussion de groupe sont présentés ci-dessous et conclus par une synthèse.

traduit automatiquement en français

2 Démarche méthodologique

Les différentes étapes de la procédure sont décrites ci-dessous. Toutes les personnes interrogées ont signé un consentement éclairé (voir paragraphe 7, annexe 3) avant la première réunion du groupe d'accompagnement participatif (juin 2025) et ont, par leur signature, donné leur accord pour la discussion de groupe et son évaluation. Ce document garantissait l'anonymat des participants. Ce consentement éclairé s'applique à toutes les discussions de groupe menées dans le cadre de l'étude sur l'arrêt du tabac à Saint-Gall.

2.1 Clarification des compétences 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 au cours d'une discussion de groupe suivant un questionnaire défini, sur une durée de deux heures. Elles ont été enregistrées numériquement puis transcrites. Le questionnaire figure au paragraphe 5 de l'annexe 1.

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 différents propos ainsi que la mise par écrit des résultats, tels qu'ils figurent désormais dans le présent rapport.

2.3 Échantillon

Pour la discussion de groupe, les conseillères en sevrage tabagique du site d'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 deuxième discussion de groupe, deux personnes étaient absentes. La discussion de groupe du 3 septembre 2025 s'est donc déroulée avec cinq personnes. Le tableau ci-dessous donne un aperçu de l'échantillon.

¹ N° BASEC Req-2025-00250, la décision relative à la clarification des compétences date du 20 février 2025.

Tableau 1 Aperçu de l'échantillon

	Discussion de groupe du 3 septembre 2025
Nombre de personnes	5
Âge en années	66, 49, 43, 37 (2)
Titre	3 Monsieur 2 Madame
Consommation de nicotine	3 personnes ne fument plus et ne consomment plus de nicotine (depuis environ 5 ans) 1 personne consomme des ENDS 1 personne consomme des ENDS ainsi que du tabac.

Comme le montre le tableau 1, le groupe d'accompagnement participatif de la deuxième discussion de groupe se compose de cinq personnes âgées de 37 à 66 ans. Trois personnes se font appeler « Monsieur » et deux « Madame ».

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

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 : les défis techniques liés aux cigarettes électroniques, en mettant particulièrement l'accent sur les personnes âgées ; le test olfactif issu de l'étude sur l'arrêt du tabac, y compris la perception subjective du changement d'odeur après l'arrêt du tabac ; une évaluation de la diversité des questionnaires remplis au cours de l'étude sur l'arrêt du tabac ; la fixation d'une nouvelle date.

3.1 Défis techniques liés à la cigarette électronique

On trouve différents modèles de cigarettes électroniques dans le commerce. Une première distinction s'opère entre les cigarettes électroniques réutilisables et celles à usage unique. Les cigarettes électroniques à usage unique sont jetées après utilisation. Cela signifie que l'appareil, batterie comprise, devient un déchet. Les cigarettes électroniques réutilisables contiennent une batterie rechargeable et les e-liquides peuvent être rechargés dans ces appareils. Dans le cadre de l'étude sur l'arrêt du tabac, des cigarettes électroniques réutilisables et des e-liquides contenant de la nicotine ont été distribués. Les résultats suivants se rapportent aux cigarettes électroniques réutilisables.

Les personnes interrogées ont évoqué de nombreux **défis** liés à l'utilisation de la cigarette électronique. L'un de ces défis est l'autonomie limitée de la batterie de la cigarette électronique (3) et la nécessité d'assurer l'alimentation électrique qui en découle. Ce problème a été résolu à l'aide de batteries externes (2) et de batteries supplémentaires (2). Une personne a indiqué avoir acheté un appareil doté d'une batterie plus puissante et une autre a précisé qu'elle possédait plusieurs cigarettes électroniques afin d'en avoir toujours une en état de marche à disposition.

Les cigarettes électroniques nécessitent également un entretien et un nettoyage importants (2). Outre la dépendance à l'électricité, la disponibilité des e-liquides et, de manière générale, des pièces de rechange (par exemple les résistances) a également été mentionnée. Une personne a fait remarquer qu'autrefois, il existait des magasins spécialisés dans la vape, mais qu'aujourd'hui, il s'agit principalement de boutiques en ligne. Cela signifie qu'il faut compter un certain délai avant que les produits commandés n'arrivent. L'accessibilité des accessoires nécessaires constitue donc un défi majeur, comme l'illustre la citation suivante :

Ou le problème de la batterie. Que la batterie soit à plat. J'avais aussi une batterie externe à peu près de la même taille et un câble... // Oui, chez moi, c'était branché. Et oui, à un moment donné, j'ai aussi acheté d'autres appareils. J'ai tout un arsenal de ces appareils, de ces flacons et de ces résistances. Pour moi, le grand défi, c'est la disponibilité de ces produits. [A-39]

Et j'avais des batteries de rechange avec moi. J'avais donc tout un arsenal dans mes poches. Parce que je savais que si je ne les avais pas sur moi, j'irais acheter des cigarettes. [A-28]

Une personne a déclaré que dans les boutiques en ligne, elle ne pouvait pas voir les appareils ni sentir les liquides. Les produits livrés étaient donc parfois insatisfaisants. Deux personnes ont évoqué leur crainte liée à l'utilisation des cigarettes électroniques, par exemple la crainte d'une explosion de la batterie ou d'une erreur de manipulation (par exemple, mettre trop de liquide). La citation suivante souligne cette crainte :

Je pense qu'il y avait aussi de la peur derrière tout ça. Donc, si je démonte l'appareil, que je le découpe et que je le nettoie, comment je le remonte ? Premièrement, est-ce que je le fais correctement ? Deuxièmement, si je ne le fais pas correctement, que se passe-t-il ? Parce qu'on a entendu parler à maintes reprises de batteries qui explosent ou encore de ces cigarettes qui explosent. Je pense qu'il y avait aussi une part de peur derrière tout ça. Est-ce que je vais le remonter correctement ? Est-ce que je ne vais pas mettre trop de liquide ? [A-21]

Si des questions se posaient lors de l'utilisation des cigarettes électroniques, les personnes interrogées se renseignaient auprès du point de vente (3) ou sur Internet, notamment sur YouTube (2). Les citations suivantes viennent étayer ces déclarations.

Je consulterais aussi Internet. YouTube, tout y est expliqué. Je regarderais des vidéos là-bas. [A-87]

Moi, je l'ai fait en magasin. Je suis aussi quelqu'un qui préfère le contact direct.

J'achète les choses comme ça, pas sur Internet. J'aime bien me faire conseiller. [A-88]

Une personne a indiqué que les cigarettes électroniques étaient intuitives et ne nécessitaient aucune explication supplémentaire. Trois personnes ont déclaré qu'il n'y avait aucun **usage** justifié pour **les cigarettes électroniques jetables**. Deux personnes ont contredit cette affirmation. Elles estimaient que pour les vapoteurs, les cigarettes électroniques jetables, disponibles dans tous les kiosques, constituaient une solution de secours et les empêchaient de se rabattre sur les cigarettes traditionnelles.

Oui, si tu es vapoteur ou si tu fumes encore un peu de cigarettes, tu peux acheter cette cigarette électronique jetable à un prix exorbitant – je trouve d'ailleurs ces cigarettes jetables super chères – à la station-service ou au kiosque. Ça te permet de tenir le coup jusqu'à ce que tu sois de retour chez toi et que tu puisses changer tes résistances, par exemple. [A-169]

Quatre des personnes interrogées ont critiqué la **manière** dont sont jetées les cigarettes électroniques jetables, comme l'illustre la citation suivante :

Bon, moi aussi, j'en ai eu besoin plusieurs fois pour faire le pont. Et même si j'avais des e-liquides très raffinés et que j'ai tout essayé, j'ai testé

Elfbar², qui est l'un des plus grands fournisseurs de vapoteuses jetables. Et je dois dire que c'est incroyable, au niveau du goût. C'est vraiment bon. Même si ce sont des saveurs sucrées. D'habitude, je ne mange pas trop sucré, mais je les ai trouvées géniales. J'ai même laissé tomber l'autre vapoteuse et je n'ai plus acheté que des vapoteuses jetables. Et puis je me suis dit : « Merde. » Au bout de deux semaines, j'avais une montagne de déchets de vapoteuses. Je trouve que rien que d'un point de vue environnemental, c'est une catastrophe absolue. [A-180]

La **publicité et la promotion** des cigarettes électroniques à usage unique ont également été critiquées. La citation suivante illustre ce qui est considéré comme gênant :

Je trouve justement que la promotion de tout ça, ce n'est tout simplement pas nécessaire. Parce que, justement, les enfants sont vraiment incités à le faire. Regarde, ça sent la pomme ou la banane sucrée. Le problème, c'est qu'à un moment donné, ça ne suffit plus. À un moment donné, ils ont envie de passer à des produits contenant de la nicotine, voire à des cigarettes. [A-175]

La question s'est posée de savoir si l'utilisation des cigarettes électroniques, en particulier chez **les personnes âgées**, nécessitait des compétences particulières. Quatre personnes ont immédiatement réagi en indiquant qu'elles voyaient peu de personnes âgées fumer ou qu'elles ne connaissaient aucune personne âgée qui fumait.

Donc, d'abord, je ne connais presque plus personne qui fume. [...] Je vois rarement des personnes âgées qui fument. [A-115]

Les personnes interrogées (3) ont déclaré penser que les personnes âgées auraient besoin d'autant d'aide pour utiliser la cigarette électronique que les plus jeunes. De même, aucune compétence spécifique (3) ne serait nécessaire pour utiliser et entretenir une cigarette électronique. Deux personnes l'ont exprimé comme suit :

Bon, je veux dire, on assemble aussi un robot ménager avec lequel on a préparé une pâte. Il faut pour ça utiliser une cuillère à mélanger ou un fouet. Ou bien on met un embout dans une perceuse ; donc, si on maîtrise ça, on est déjà bien occupé. [A-49]
Je pense qu'il ne faut pas grand-chose. Il faut juste avoir un peu de dextérité. Mais on n'a pas besoin de beaucoup de connaissances. Par exemple, si on sait changer une pile dans une télécommande ou brancher une souris ou un clavier d'ordinateur, alors on en est capable. Ce que j'ai trouvé important, c'est que lorsqu'on choisit un appareil, on reçoive des explications ou un bon mode d'emploi. [A-79]

Il faut également de la minutie (2) et de la patience (2). La citation suivante illustre cette affirmation.

² Elfbar est l'un des principaux fabricants de cigarettes électroniques jetables <https://www.elfbar-official.ch/>

Il faut être minutieux, n'est-ce pas ? C'est une compétence indispensable. Si tu fais une erreur, ça ne marche pas. Il faut donc assembler le tout avec soin. [A-63]

Une explication claire et détaillée du dispositif est particulièrement importante pour les personnes âgées (4) ; cela est garanti dans un magasin spécialisé avec des experts (4), car cela permet d'établir un contact personnel qui inspire également la confiance (2) au cas où des questions ou des problèmes surgiraient par la suite.

Une autre question portait sur ce qui pourrait dissuader les personnes âgées de passer à la cigarette électronique. Les participants ont fait remarquer que les arômes des cigarettes électroniques proposées s'adressaient aux jeunes (4). De plus, des troubles physiques (par exemple la maladie de Parkinson, des tremblements) constituent un obstacle à l'utilisation d'une cigarette électronique (2). Les personnes âgées ont souvent fumé pendant des décennies et s'y sont habituées ; abandonner cette habitude nécessite un effort supplémentaire (2). D'autres obstacles ont été mentionnés : vapoter serait plus compliqué et plus coûteux que fumer ; les cigarettes électroniques se consomment différemment et procurent une sensation différente ; sur le plan de la santé, arrêter de fumer ne vaut plus la peine à un âge avancé, a estimé une personne. Ce à quoi une autre voix a rétorqué qu'arrêter de fumer valait la peine à tout âge ! Voici quelques citations concernant les obstacles mentionnés.

Je pense à la maladie de Parkinson ou quelque chose comme ça. Dans ce cas, ça peut être plus difficile d'installer une résistance. [A-114]

Premièrement, c'est plus compliqué que de fumer. Deuxièmement, j'ai l'impression que cela revient finalement plus cher que les cigarettes. Et puis, les personnes âgées, elles ont aussi... // Elles doivent aussi faire attention à leurs finances. Ce sont un peu des obstacles. [A-134]

Je pense que quand on fume depuis 50 ans ou plus, c'est super difficile de passer à la vape, parce qu'au début, ça n'a déjà pas grand-chose à voir avec la cigarette. C'est une sensation complètement différente. Et le goût de la fumée n'est pas là. Même si on utilise un e-liquide qui sent la cigarette. Ce n'est pas du tout la même chose. Ça aide vraiment à arrêter. C'est sûrement bon pour ça. Mais justement, ceux qui ont fumé pendant si longtemps...// Il faut vraiment le vouloir. Et j'ai l'impression que beaucoup disent peut-être aussi : ce truc à la mode, c'est de la merde. C'est vrai, ça ne sent absolument pas la cigarette. [A-135]

Et puis, on vous regarde de travers quand on vapote à 70 ans. [A-150]

Conclusion intermédiaire :

La discussion a montré que l'utilisation des cigarettes électroniques réutilisables suscite des sentiments ambivalents chez les participants. Bien qu'elles permettent une utilisation réutilisable, les personnes interrogées ont également fait état de plusieurs défis pratiques. L'autonomie limitée de la batterie et la nécessité de veiller en permanence à disposer d'une alimentation électrique suffisante ont été particulièrement souvent mentionnées. Les efforts de nettoyage et d'entretien, ainsi que la dépendance à la disponibilité des e-liquides et des pièces de rechange, constituaient également des obstacles importants pour certaines personnes.

Outre les aspects pratiques, des préoccupations en matière de sécurité ont également été exprimées, telles que la crainte de défaillances techniques ou d'erreurs de manipulation. Les informations relatives à l'utilisation ont été obtenues principalement auprès des points de vente et de sources en ligne, le contact personnel dans les magasins spécialisés étant décrit comme une aide précieuse et source de réassurance.

Les avis sur les cigarettes électroniques jetables étaient partagés au sein du groupe. Alors que certains ne leur voyaient aucune utilité et critiquaient notamment les pratiques d'élimination des déchets, d'autres les considéraient comme une solution de secours pour éviter de retomber dans la consommation de cigarettes traditionnelles. Les participants ont également souligné que l'utilisation des cigarettes électroniques ne nécessitait pas de compétences particulières, mais qu'il fallait veiller à faire preuve de soin, de patience et à fournir une initiation claire, en particulier pour les personnes âgées. Les préférences gustatives, les limitations physiques ainsi que les habitudes tabagiques acquises depuis de nombreuses années ont été citées comme des obstacles potentiels au passage aux cigarettes électroniques pour les personnes âgées. Certaines voix ont souligné que l'arrêt du tabac était bénéfique pour la santé même à un âge avancé, tandis que d'autres estimaient que les avantages étaient moindres.

3.2 Test olfactif

Les participants à l'étude ont pris part à un test olfactif au moins une fois, et au maximum deux fois, pendant la durée de l'étude. Ce test comprenait 16 odeurs de la vie quotidienne.

Les odeurs suivantes ont été présentées à l'aide de bâtonnets odorants.

Orange	Cuir de chaussure	Cannelle	Ananas
Menthe poivrée	Banane	Citron	Poisson
Régλισse	Térébenthine	Ail	Anis
Café	Pomme	Clous de girofle	Rose

Toutes les personnes interrogées se souvenaient du test olfactif (5) ; elles l'ont trouvé passionnant (2), intéressant, intense et stimulant. Le niveau de difficulté a été jugé peu stimulant (2), moyen et difficile (2). Il a été difficile de nommer l'odeur. L'odeur était familière, mais la nommer a été perçu comme un défi. Voici deux citations à ce sujet :

« Il faut vraiment réfléchir à ce que c'est. Quand on ne le voit pas. Je veux dire, le truc en question. Je crois que la dernière fois, il n'y en avait qu'une que je ne connaissais pas. Mais j'ai dû beaucoup réfléchir. Je savais exactement que tu connaissais ça, mais je n'arrivais pas à l'identifier tout de suite. Du cuir de chaussure ou des trucs comme ça. » [A-255]

Oui, j'ai trouvé cela très intense. J'ai vécu la même chose que toi, XY. L'aspect visuel m'a manqué et j'ai parfois eu du mal à bien identifier les odeurs. [A-261] [...] Difficile, non. Il [le test olfactif] ne doit pas être plus difficile que ça. Sinon, on se heurte au problème que certaines odeurs sont inconnues des gens. Les gens ne connaissent pas l'odeur. Du coup, ça ne mesure pas ce que ça est censé mesurer [A-267]

Les odeurs étaient connues des personnes interrogées (3). Une personne a indiqué que deux odeurs lui étaient inconnues – l'anis et la réglisse – et une autre a déclaré ne pas connaître la térébenthine.

[Anis et réglisse] Oui. Je ne savais pas du tout ce que c'était. Je pouvais très bien le sentir, mais je ne le connaissais pas. [A-273]

À ce sujet, une autre personne a déclaré qu'elle trouvait difficile de reconnaître l'odeur de la réglisse, car c'est quelque chose que l'on mange et que l'on ne sent pratiquement jamais. Voici la citation correspondante :

Je trouve que la réglisse est quelque chose que tout le monde connaît, mais dans la bouche. Rarement quelqu'un sent la réglisse avec son nez. C'est quelque chose que j'ai dû faire plusieurs fois, parce que je sentais quelque chose, mais je ne savais pas exactement ce que c'était. Parce que quand on mange de la réglisse, on ne la sent pas tout de suite. C'est quelque chose qu'on mange

. Je parle ici de confiseries ou autre. Mais je ne le sens jamais. J'ai trouvé cela assez difficile. [A-306]

Pour aborder le thème de l'odorat, l'affirmation provocante suivante a été présentée aux participants « Les fumeurs et fumeuses puent et ont un mauvais odorat ». La première partie de cette affirmation – les fumeurs et fumeuses puent – a été confirmée par toutes les personnes présentes. Elles se sont exprimées comme suit à ce sujet :

Oui, quand on fume, on pue. Je le savais aussi quand j'étais fumeur. Donc, à l'époque, quand je ne fumais pas moi-même et que j'étais assis dans le bus, et que quelqu'un qui venait de fumer montait, je trouvais ça dégoûtant. Pas aussi dégoûtant que quand j'ai arrêté [de fumer]. Mais ce n'était pas agréable non plus. [A-217]

Quand ils ne font que fumer, ou souvent le matin, ces fumeurs matinaux qui n'ont encore rien mangé ni bu, ou très peu, et qui se contentent de fumer des cigarettes, et en fument beaucoup. Et qui montent ensuite dans le bus après avoir tiré une dernière bouffée avant de monter, et là je me dis : « Sérieusement, maintenant ?! Bon sang. C'est vraiment insupportable. » [A-209]

L'odorat n'a pratiquement pas changé (3) ou a changé de manière nettement positive (2) après l'arrêt du tabac. Trois personnes ont indiqué avoir plutôt perçu un changement positif au niveau du goût après l'arrêt du tabac.

C'est vraiment extrême. Je le remarque surtout dans mon armoire à épices, quand je cuisine. Avant, j'avais l'impression d'avoir besoin de tonnes d'épices pour sentir quelque chose. Aujourd'hui, je me dis : « Oh, c'est peut-être un peu trop de sel. » Je le remarque vraiment très nettement. [A-203]

Je suis cuisinier et je crois avoir identifié toutes les odeurs, sauf une, avant et après l'étude. Et ça, avant et après. Donc, ce n'est pas extrême en ce qui concerne l'odorat. Je trouve. Je ne me suis pas dit non plus : « Waouh, tout à coup, je sens à nouveau. » [A-213]

L'odorat, j'ai l'impression que ça n'a pas beaucoup changé. C'est plutôt au niveau de la nourriture, le goût est devenu plus intense. [A-217]

En ce qui concerne l'odeur, je n'ai jamais eu l'impression qu'il y avait quelque chose de différent. Mais pour le goût, j'ai remarqué que les enfants disaient souvent : « Il y a trop de quelque chose. » Et je ne le sentais pas quand je cuisinais. Je devais alors ajouter pas mal de sel et d'autres ingrédients jusqu'à ce que je le goûte. [A-218]

Dans l'étude sur l'arrêt du tabac, il y avait un groupe d'intervention et un groupe témoin. Le groupe d'intervention s'est vu proposer d'arrêter de fumer à l'aide de cigarettes électroniques contenant de la nicotine et de consultations régulières avec une conseillère en sevrage tabagique. Le groupe témoin a bénéficié de consultations régulières avec une conseillère en sevrage tabagique ainsi que de la recommandation d'acheter et d'utiliser des substituts nicotiniques en pharmacie pour les aider. La séance de groupe actuelle réunissait quatre personnes du groupe d'intervention et une personne du groupe témoin. Le test olfactif a été réalisé lors de la première visite de l'étude ainsi qu'après 6 mois. L'évaluation a notamment été divisée entre le groupe témoin et le groupe d'intervention.

On a demandé aux personnes présentes quels résultats elles s'attendaient à obtenir pour le test olfactif dans le groupe d'intervention et le groupe témoin. Deux d'entre elles ont estimé que le groupe témoin avait obtenu de meilleurs résultats au test olfactif, car ses membres ne fumaient ni ne vapotaient, et n'inhalait donc rien par la bouche. Deux autres personnes ont déclaré supposer que les résultats du test olfactif seraient comparables dans le groupe témoin et le groupe d'intervention. Et une personne a estimé que le groupe d'intervention présenterait une amélioration perçue subjectivement, car c'est ce à quoi elle s'attendrait. Les citations suivantes illustrent ces déclarations :

« J'ai l'impression que quand on a le sentiment, là, dans la tête, de mieux sentir, alors on sent effectivement mieux. » [A-312]

Je peux très bien imaginer que ceux qui ont continué à s'alimenter par voie orale aient obtenu de moins bons résultats. Donc, le groupe d'intervention s'en sort moins bien que le groupe témoin. [A-319]

J'ai l'impression qu'il n'y a pas eu de différence. [A-321]

Les résultats de la première visite d'étude étaient pratiquement identiques dans les deux groupes. Dans le groupe d'intervention, une personne sur dix avait identifié une odeur de plus que dans le groupe témoin.

Les résultats des tests olfactifs ont également été comparés entre fumeurs et non-fumeurs. Étaient considérées comme fumeurs les personnes qui fument du tabac ainsi que celles qui fument du tabac et consomment des cigarettes électroniques contenant de la nicotine (utilisateurs doubles). Étaient considérées comme non-fumeurs les personnes qui ne fument pas de tabac et ne consomment pas de cigarettes électroniques contenant de la nicotine. La question posée au groupe d'accompagnement était de savoir s'il existait, selon eux, des différences entre ces deux groupes en ce qui concerne les résultats du test olfactif.

Quatre personnes ont déclaré qu'elles s'attendaient à un meilleur résultat chez les non-fumeurs, comme le montre la citation suivante :

Que chez les fumeurs, il n'y avait probablement pas de différence entre la première et la deuxième mesure. Et que chez ceux qui, entre-temps, avaient

le tabagisme classique, ceux-ci pouvaient reconnaître davantage d'odeurs. [A-333]

Une personne a estimé qu'il fallait s'attendre à un résultat similaire pour les deux groupes.

Les résultats ont été présentés au groupe. Ceux-ci ont montré qu'il existe une différence marginale entre les fumeurs et les non-fumeurs en ce qui concerne l'odorat. Les personnes interrogées s'accordaient à dire que c'est plutôt le goût que l'odorat qui change lorsqu'on arrête de fumer.

Oui, je pense aussi que c'est plutôt une question de goût.

[A-350] Je pense qu'en bouche, c'est la fumée qui fait la

différence. [A-351]

Mais le goût, oui. Donc en bouche, le goût, le palais, c'est bien sûr un peu plus sensible. Je le sais. Je travaille pour la brasserie et je suis sommelier en bière. Lors de l'examen, je devais reconnaître les bières à leur goût, c'est-à-dire déterminer de quel style de bière il s'agissait. Et je pense que cela aurait été presque impossible auparavant [en tant que fumeur-euse]. Ce sont vraiment des nuances. [...] Ce n'est pas comme pour le vin, qu'on recrache. La bière, on l'avale vraiment. Et puis, beaucoup d'arômes se développent d'abord par voie rétronasale, et toute la saveur revient par le nez. Et je ne sentais jamais ça comme ça avant. C'est peut-être aussi un peu grâce à la formation, qui permet de savoir comment ça marche. Mais c'est certainement aussi parce que je ne fume plus. [A-356]

Conclusion intermédiaire :

Tous les participants se sont souvenus du test olfactif réalisé dans le cadre de l'étude. Ils l'ont majoritairement décrit comme passionnant, intense et exigeant. Le niveau de difficulté a été évalué de manière hétérogène et l'identification d'odeurs connues a notamment été perçue comme exigeante. Alors que la plupart des odeurs ont été perçues comme familières, certains participants ont signalé des odeurs inconnues (anis, réglisse, térébenthine) ou difficiles à identifier, les produits comestibles tels que la réglisse ayant notamment été décrits comme difficiles à reconnaître par l'odorat.

La question provocante posée en introduction sur la perception des odeurs (les fumeurs et les fumeuses sentent mauvais) a été unanimement confirmée. En ce qui concerne l'évolution de l'odorat après l'arrêt du tabac, les avis divergeaient toutefois : alors qu'une partie des personnes interrogées ne percevait pratiquement aucun changement, d'autres ont fait état d'une nette amélioration. Tous ont souligné que les changements perçus concernaient davantage le goût que l'odorat.

En ce qui concerne les résultats de l'étude sur le test olfactif, la majorité des personnes interrogées s'attendaient soit à des résultats comparables entre le groupe d'intervention et le groupe témoin, soit à de meilleurs résultats pour le groupe témoin. Une personne a explicitement fait référence à une éventuelle amélioration perçue subjectivement dans le groupe d'intervention en raison d'attentes correspondantes. Les résultats de l'étude présentés ont confirmé ces appréciations dans la mesure où les résultats de la première visite d'étude étaient pratiquement identiques dans les deux groupes et où seul un avantage minime en faveur du groupe d'intervention a été constaté.

De même, lors de la comparaison entre fumeurs et non-fumeurs, la majorité des personnes interrogées s'attendait à de meilleurs résultats chez les non-fumeurs. Les résultats présentés n'ont toutefois montré que des différences marginales entre les deux groupes.

Dans l'ensemble, les personnes interrogées s'accordaient à dire que les changements liés à l'arrêt du tabac sont davantage perçus par le goût que par l'odorat.

3.3 Diversité des questionnaires utilisés pendant l'étude sur l'arrêt du tabac

Les participants à l'étude sur l'arrêt du tabac ont rempli ou répondu par téléphone à un grand nombre de questionnaires. Les thèmes des questionnaires leur ont été présentés lors de la discussion de groupe sur un tableau à feuilles mobiles (paragraphe 6, annexe 2). Il s'agissait des thèmes suivants :

- Tabagisme (cigarettes, cigarettes électroniques)
- Dépendance à la nicotine
- Symptômes de sevrage
- Antécédents médicaux (médicaments, hospitalisations)
- Recours aux services de santé
- Activité physique
- Dépression
- Anxiété
- Troubles du sommeil
- Problèmes respiratoires
- Qualité de vie
- Consommation d'alcool
- Consommation de cannabis
- Consommation d'autres drogues
- Être exposé à des nuisances environnementales
- Événements indésirables (de la vie)
- Résultats cliniques

On a demandé aux personnes présentes de quels **thèmes elles se** souvenaient. Toutes ont indiqué se souvenir des questions relatives à la consommation de tabac ou de cigarettes électroniques.

Par ailleurs, les thèmes de la consommation de substances (3), des antécédents médicaux, de la qualité du sommeil et des questions relatives aux nuisances environnementales sont restés en mémoire. Voici quelques citations à ce sujet :

« Surtout les antécédents médicaux, parce que j'en avais moi-même. » [A-372]

Bon, maintenant que tu m'as montré ça, je me souviens soudainement que j'ai moi-même rempli ce formulaire, c'est-à-dire que la conseillère en sevrage tabagique m'avait posé ces questions au téléphone. Par exemple : « As-tu déjà consommé du cannabis ? » Ou d'autres drogues ? Ce genre de choses m'est resté en tête. [A-374]

Justement, fumer ou ne pas fumer, cette question m'est restée en tête. Et les troubles du sommeil. Parce que je dors mal et que j'ai longuement hésité à le mentionner, parce que c'est toujours comme ça. [...] Que je fume ou non. Je ne dors jamais énormément. [A-378-380]

Le tabagisme, la consommation de drogues et la pollution, je m'en souviens encore. [A-382]

Concernant le nombre de questions ou le **nombre de questionnaires**, les personnes interrogées ont estimé que celui-ci était approprié (5). Les questions les auraient incitées à l'introspection (4), en particulier à réfléchir à leur propre consommation de tabac et de nicotine. Une personne a indiqué avoir profité du fait de remplir le questionnaire pour faire une pause dans son quotidien.

Je n'ai plus aucune idée du temps que cela m'a pris. Mais je ne me suis jamais dit : « Oh non, je n'ai plus envie de remplir ce questionnaire. » [A-388]

J'ai trouvé ça encore passionnant. On s'est vraiment assis devant ces formulaires et on s'est à nouveau demandé consciemment : qu'est-ce que j'ai fait ces trois dernières semaines ou au cours du dernier mois ? Du coup, on s'est à nouveau replongé dans le passé. J'ai trouvé ça encore passionnant. Et est-ce que je dois vraiment cocher cette case-là, ou plutôt celle-ci ? Oui. Donc, on s'est simplement replongé en soi-même pendant ce temps-là. Mais ça n'a pas représenté une charge de travail énorme. On a juste pris du temps pour soi, une fois de plus. [A-391]

À la question de savoir quelles questions ou **quels thèmes ils** trouvaient **cool ou stupides**, les personnes interrogées ont répondu comme suit : trois personnes ont estimé que les gens donnaient des informations sur tous les sujets, tandis qu'une personne a déclaré que sur le thème de la consommation de substances, en particulier d'héroïne et de cocaïne, les gens ne révélaient rien.

Deux personnes ont trouvé les questions détaillées sur la consommation de tabac et de nicotine déroutantes. Elles n'avaient pas fumé ni consommé de nicotine, mais avaient néanmoins dû répondre à des questions telles que : « Combien avez-vous fumé au cours des quatre dernières semaines ? ». Elles auraient souhaité que le questionnaire soit plus clair. Comme le montre la citation suivante :

Parce que, si tu ne fumes plus, tu dois aller au point XY, et ainsi de suite. Parce que ça m'a un peu déconcerté. J'ai juste retenu ça. Je ne sais pas trop quoi écrire là : non, non, non. [A-394]

Une personne s'est sentie prise au dépourvu par les questions sur la consommation d'alcool. Elle l'a exprimé ainsi :

C'est au sujet de la consommation d'alcool que je me suis senti un peu pris au dépourvu. Il s'agissait de savoir combien et à quelle fréquence par semaine, et combien de fois par semaine on buvait combien de verres. Je veux dire, je travaille dans une brasserie. Et toi, tu es sur le terrain. Du coup, tu es forcément en contact avec l'alcool. Souvent, on n'exagère pas, mais on boit quand même. Et si on répond honnêtement, on se retrouve presque toujours tout en bas du classement. Et là, on se dit : « Merde, ça fait mauvaise impression ! » En fait, à mon avis, il ne faut pas grand-chose pour atteindre le maximum. Et on se dit : « Oui, c'est peut-être déjà un peu trop. » [A-407]

D'autres personnes ont indiqué ne pas avoir compris le lien entre les questions sur l'anxiété, la dépression et la pollution environnementale et le thème du tabagisme.

Les personnes interrogées ont déclaré être **intéressées** par **les résultats**. Elles ont notamment indiqué que le fait de se tourner vers d'autres produits de consommation après avoir arrêté de fumer les intéresserait (3), par exemple l'alcool et les sucreries. De même, les personnes interrogées voulaient savoir combien de personnes avaient réussi à arrêter de fumer grâce à l'étude sur l'arrêt du tabac (2). Voici quelques citations concernant les résultats ci-dessus :

Le fait d'arrêter de fumer a-t-il entraîné d'autres changements ? Par exemple, peut-être au niveau de la consommation d'alcool, si certaines personnes ont commencé à en boire davantage. Existe-t-il des enquêtes permettant de savoir si quelque chose a changé à ce sujet ? Ce serait peut-être intéressant à savoir. [A-437]

Quel pourcentage de participants a arrêté de fumer, avec les cigarettes électroniques ou le groupe sans... Comment on les appelle déjà ? [Groupe témoin] [A-434]

Le groupe de recherche souhaitait savoir, auprès des personnes présentes, quels **autres thèmes** les intéressaient en lien avec l'étude sur l'arrêt du tabac. Les personnes interrogées ont indiqué que l'influence de l'alcool sur l'arrêt du tabac (interaction entre l'alcool et la nicotine) serait un sujet intéressant (3). De même, la question de savoir si, et dans l'affirmative, comment la qualité de vie

après l'arrêt du tabac (3). Deux personnes ont estimé qu'il serait souhaitable de recenser les changements alimentaires liés à l'arrêt du tabac et d'introduire des conseils nutritionnels parallèlement aux conseils pour arrêter de fumer (2).

Peut-être sur la qualité de vie. Comment la qualité de vie s'est améliorée.

Quelle influence la consommation d'alcool a-t-elle sur l'arrêt du tabac ? Car pour beaucoup, les deux sont étroitement liés.

J'ai vraiment pris 20 kilos. Je dois dire qu'en mars 2020, pendant la pandémie de coronavirus, j'ai fait un effort, mais je ne faisais plus autant d'exercice. Au début, ça allait encore, on se préparait un plat de légumes ou de fruits le soir. Mais ensuite, les sucreries ont fait leur apparition. [...] Et quand on arrête de fumer, chaque corps produit des hormones différemment. Certains s'adaptent mieux, d'autres ont peut-être un peu plus de mal. Aujourd'hui, cinq ans plus tard, je remarque que mon corps est enfin prêt à dire : « Bon, maintenant, on s'attaque au poids. » Mais un petit accompagnement nutritionnel pendant le sevrage tabagique serait peut-être aussi une raison de se dire : « Bon, maintenant, j'arrête vraiment [de fumer]. » Beaucoup disent simplement : « Je n'arrête pas [de fumer] parce que je ne veux pas prendre de poids. » Et c'est peut-être un point à prendre en considération.

Conclusion intermédiaire :

La discussion de groupe a montré que les participantes et participants se souvenaient surtout des questions sur la consommation de tabac et de cigarettes électroniques, tandis que d'autres thèmes tels que la consommation de substances, les antécédents médicaux, la qualité du sommeil et les nuisances environnementales restaient sélectivement présents. Le nombre de questionnaires et l'étendue de l'enquête ont été jugés appropriés par la plupart des participants et décrits par plusieurs personnes comme propices à l'introspection, notamment en ce qui concerne leur propre comportement en matière de tabagisme et de consommation de nicotine. Dans le même temps, des ambiguïtés de fond et de structure sont toutefois apparues : certaines personnes interrogées ont trouvé les questions sur la consommation de tabac et de nicotine déroutantes lorsqu'elles devaient y répondre malgré leur abstinence, et auraient souhaité un guidage plus clair tout au long du questionnaire. De plus, le lien entre certains thèmes psychosociaux et environnementaux et le comportement tabagique n'était pas évident. Des contenus sensibles tels que la consommation d'alcool et l'usage de substances illégales ont parfois été jugés émotionnellement difficiles ou peu pertinents. Dans l'ensemble, les retours mettent en évidence à la fois le potentiel des questionnaires en matière de réflexion et la nécessité de les optimiser en termes de compréhensibilité, de classement thématique et de différenciation des groupes cibles.

4 Conclusion

La discussion de groupe met globalement en évidence la complexité des expériences et des appréciations des participantes et participants dans le cadre de l'étude sur l'arrêt du tabac. Tant l'utilisation des cigarettes électroniques que les outils d'enquête utilisés ont fait l'objet d'une réflexion nuancée et critique. Les cigarettes électroniques réutilisables ont certes été perçues comme une aide potentiellement viable pour arrêter de fumer, mais elles ont également été associées à un effort technique, organisationnel et cognitif considérable. Les cigarettes électroniques jetables ont occupé un rôle ambivalent dans les évaluations, oscillant entre une option jetable rejetée et une prévention pragmatique de la rechute. Des obstacles supplémentaires ont été identifiés, en particulier pour les personnes âgées, qui devraient être davantage pris en compte lors de la conception des interventions de sevrage tabagique.

L'analyse du test olfactif a montré que les changements sensoriels survenant après l'arrêt du tabac sont perçus de manière différente par les personnes interrogées. Alors que l'odorat a été majoritairement décrit comme stable, beaucoup ont plutôt fait état de changements au niveau du goût. Les résultats de l'étude correspondaient largement aux attentes des personnes présentes et ont souligné que les changements objectivement mesurables de l'odorat étaient minimes à court terme. Dans le même temps, il est apparu clairement que les attentes et perceptions subjectives influencent l'évaluation des effets de l'intervention.

Les retours sur les questionnaires indiquent que ceux-ci ont été jugés pertinents, d'une longueur appropriée et propices à l'introspection. Néanmoins, des difficultés de compréhension et des ambiguïtés concernant les liens thématiques entre les différents domaines d'enquête sont apparues, en particulier chez les personnes abstinentes et sur des sujets sensibles. Cela a mis en évidence un besoin d'optimisation dans la structuration, l'orientation vers les groupes cibles et la contextualisation des contenus.

En résumé, les résultats de la discussion de groupe ont fourni des indications précieuses pour le développement de l'étude sur l'arrêt du tabac. Ils ont montré que tant les éléments d'intervention que les outils d'enquête devaient être mieux adaptés aux besoins, expériences et attentes hétérogènes du groupe cible afin d'accroître encore l'acceptation, la compréhensibilité et la pertinence des phases futures de l'étude.

La **prochaine discussion de groupe** a été fixée au **mardi 10 février 2026**, de **18h30 à 20h30**.

5 Annexe 1 : Questionnaire ESTxENDS pBG Saint-Gall du 3 septembre 2025

Introduction à la séance 10`

C'est la deuxième fois qu'on se voit dans ce cycle.

- Comment allez-vous aujourd'hui ?
- Que pensez-vous de la dernière session de discussion du 18 juin 2025 ?
- Avez-vous des questions, des remarques, des nouvelles ?

Ordre du jour : (Flip)

- Défis techniques liés aux vapoteuses/cigarettes électroniques.
- Opinion de nombreuses personnes : les fumeurs sentent mauvais et ont un odorat moins développé.
- Questionnaire de l'étude

Défis techniques liés aux cigarettes électroniques/vapes 20`

Il existe également des « utilisateurs doubles » parce que les vapoteuses ou leurs pièces de rechange ne sont pas toujours disponibles, que la batterie est à plat, que leur utilisation est jugée compliquée et que les personnes se rabattent alors sur les cigarettes traditionnelles.

Il existe des cigarettes électroniques jetables et d'autres qui sont rechargeables. Dans le cadre de cette étude, ce sont les cigarettes électroniques rechargeables qui ont été distribuées. Les questions suivantes portent sur ce type de cigarettes électroniques.

- Quels défis techniques avez-vous vous-mêmes rencontrés ?
 - Comment se sont-ils manifestés ?
 - Comment les avez-vous gérés ?
- Selon vous, quelles sont les compétences, les aptitudes et les connaissances nécessaires pour savoir utiliser une cigarette électronique ?
- Où acquérez-vous les connaissances nécessaires à l'utilisation correcte de la cigarette électronique ?
 - Comment acquérez-vous ces connaissances ?

Focus sur les personnes âgées

- Pensez-vous que les personnes âgées sont capables de se débrouiller avec une cigarette électronique ?
 - Selon vous, quels sont les obstacles à l'utilisation de la cigarette électronique pour les personnes âgées ?
 - À quoi ressemblerait la cigarette électronique idéale, qui pourrait être utilisée correctement par tous les adultes ?
 - Quelles caractéristiques devrait posséder la cigarette électronique idéale ?
- Que pensez-vous de l'utilisation des cigarettes électroniques jetables ?
 - Y a-t-il des situations où les cigarettes électroniques jetables sont utiles ?

Beaucoup de gens pensent que les fumeurs ont un odorat moins développé. 45`

- Que pensez-vous de cette affirmation provocante ?
 - Pourquoi ?
 - Quelles expériences avez-vous vous-mêmes faites ?
 - Entourage, famille, amis
 - Mes propres observations concernant l'odorat et le tabagisme
 - Comment évaluez-vous l'évolution de votre odorat au cours des 6 premiers mois ?
 - Avez-vous remarqué un changement ?
 - Lequel ?

Lors des visites de suivi de l'étude sur l'arrêt du tabac, on vous a demandé de passer un test olfactif. Il s'agissait de 16 bâtonnets aux odeurs différentes.

- Vous en souvenez-vous ?
- Qui a fait ce test ?
- Comment avez-vous trouvé le test olfactif dans l'ensemble ?
 - Comment évaluez-vous son niveau de difficulté ?
 - Sur quoi basez-vous votre évaluation ?

Le test olfactif est destiné à la population des pays germanophones. Les odeurs étaient les suivantes (flip avec odeurs) :

- | | |
|---|--------------------|
| ☐ Orange | • Ail |
| ☐ Cuir pour chaussures | • Café |
| ☐ Cannelle | • Pomme |
| ☐ Menthe poivrée | • Clous de girofle |
| ☐ Banane | • Ananas |
| ☐ Citron | • Rose |
| ☐ Réglisse | • Anis |
| ☐ Térébenthine | • Poisson |

- Avez-vous bien réussi à reconnaître les différentes odeurs proposées ?
 - Les odeurs étaient-elles authentiques ?
- Que pensez-vous du choix de ces odeurs ?
 - S'agit-il d'odeurs de votre quotidien ?

Si ce n'est pas le cas :

 - y a-t-il parmi les odeurs du test olfactif des odeurs qui ne font pas partie de votre quotidien ?
 - Quelles autres odeurs seraient appropriées ou pertinentes, en particulier pour les personnes ayant l'habitude de fumer ?

Veuillez justifier votre choix / votre réponse.

Le test olfactif a été réalisé lors de la première visite de l'étude ainsi qu'après 6 mois. Pour l'évaluation, les participant·e·s à l'étude ont été réparti·e·s en **groupe témoin** et en **groupe d'intervention**.

Lors de la première visite de l'étude, les résultats de ces deux groupes étaient pratiquement identiques. Dans le groupe d'intervention, une personne sur dix avait identifié une odeur de plus que dans le groupe témoin. → **Apporter le graphique imprimé**

Les **comparaisons entre les non-fumeurs et les fumeurs** sont plus intéressantes.

- Quels résultats attendez-vous à ce stade ?
- Quel groupe a connu une modification de son odorat après 6 mois ?

La différence entre le meilleur groupe (cigarette électronique) et le pire groupe (cigarette uniquement) n'était que de 0,67 point. En d'autres termes : dans le groupe « cigarette uniquement », environ un participant sur trois a obtenu un point de moins – une différence très faible.

Il est également frappant de constater que les valeurs se sont légèrement détériorées chez les personnes ayant arrêté de fumer, tandis que celles du groupe « cigarette uniquement » se sont même légèrement améliorées – un résultat auquel on ne s'attendrait pas a priori. Cependant, les changements sont globalement si minimes qu'on ne peut pas parler d'un effet réel et mesurable. Les résultats se situent pour l'essentiel au même niveau.

En revanche, l'analyse portant sur les habitudes tabagiques ne montre aucun effet. Cela pourrait s'expliquer tant par la petite taille des groupes étudiés que par la courte durée d'observation de six mois.

En résumé, on peut retenir que les données actuelles de cette étude ne montrent aucune amélioration objectivable de la fonction olfactive après l'arrêt du tabac sur une période de six mois.

Questionnaire de l'étude sur l'arrêt du tabac 30

Vous avez rempli de nombreux questionnaires au cours de l'étude. Certains d'entre eux à plusieurs reprises. Les questionnaires visaient à recueillir des informations sur les thèmes suivants (**flip avec les thèmes**) :

- ☐ Tabagisme (cigarettes, cigarettes électroniques)
- ☐ Dépendance à la nicotine
- ☐ Symptômes de sevrage
- ☐ Antécédents médicaux (médicaments, hospitalisations)
- ☐ recours aux services de santé) Activité physique
- ☐ Dépression
- ☐ Anxiété
- ☐ Troubles du sommeil
- ☐ Problèmes respiratoires
- ☐ Qualité de vie
- ☐ Consommation d'alcool
- ☐ Consommation de cannabis
- ☐ Consommation d'autres drogues
- ☐ Être exposé à des nuisances environnementales
- ☐ Événements indésirables (de la vie)
- ☐ Résultats cliniques

- Quelles questions / quels thèmes vous sont restés en mémoire ?
- Quelles questions ou quels thèmes avez-vous trouvés intéressants ou pertinents, ou au contraire stupides ou superflus ?
 - Pourquoi ?
- Sur quels sujets souhaitez-vous connaître les résultats ?
- Sur quels sujets souhaitez-vous être informés à l'avenir ?
 - Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Perspectives et prise de rendez-vous (10 min)

Aperçu du thème de la 2e séance

- Guide d'aide à la décision pour arrêter de fumer envoyé par e-mail avec la demande de le consulter
- Que pensez-vous de cette liste ? Qu'est-ce qui vous frappe ? Quel effet vous fait-elle ?
- Nous allons nous intéresser aux professionnels et aux institutions.

La prochaine réunion du groupe d'accompagnement est prévue pour février 2026. Nous fixerons une date dès maintenant. Voici les dates proposées (→ : n'oubliez pas d'apporter votre Flip avec les données)

Mar. 03/02/26

Mercredi 4 février 2026

Jeudi 5 février 2026

Mar. 10/02/26

Mercredi 11 février 2026

Jeu 12/02/26

Mardi 17 février 2026

Mercredi 18 février 2026

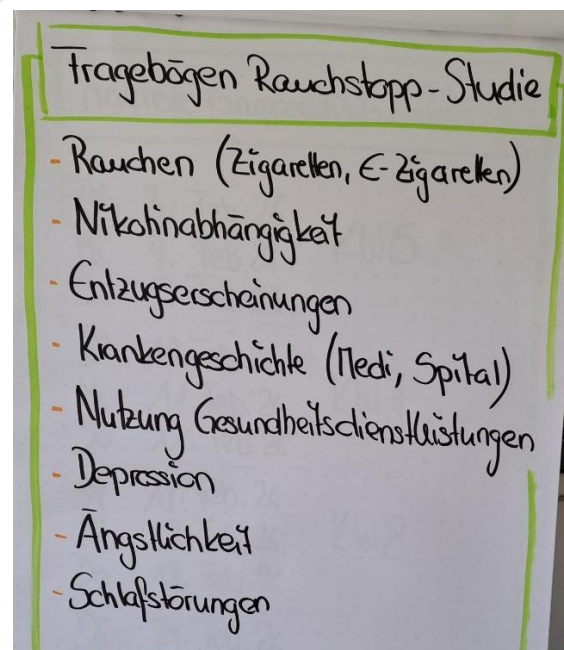
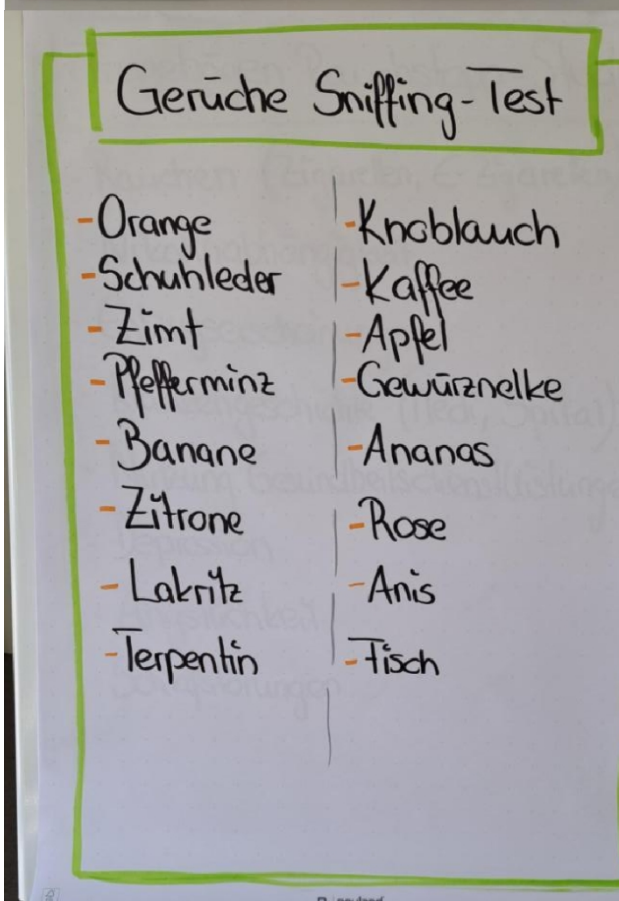
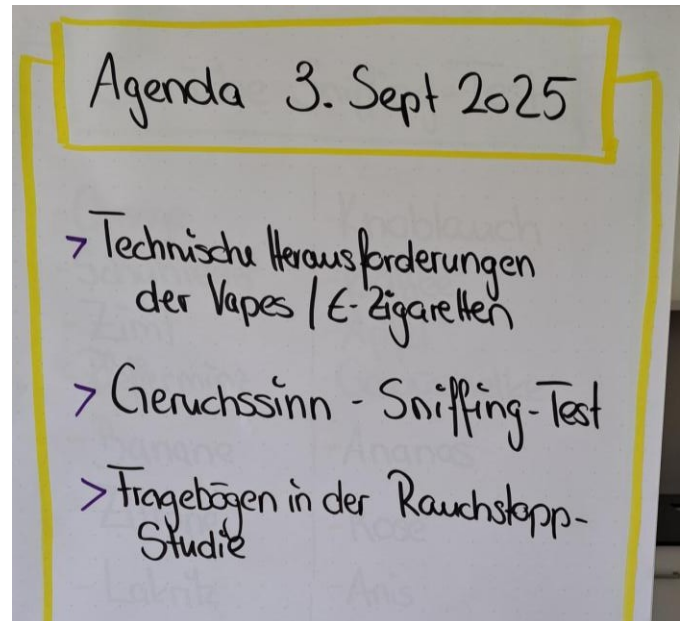
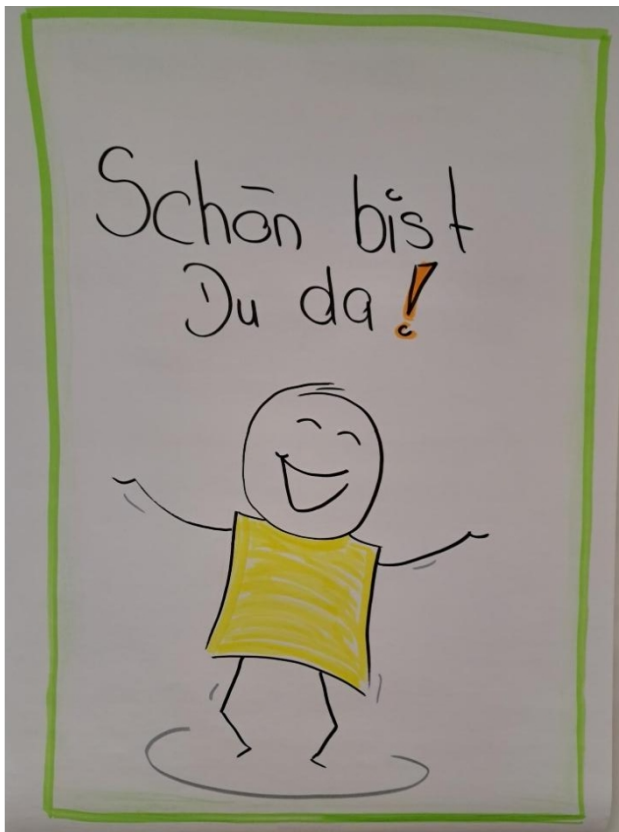
Jeudi 19 février 2026

Mardi 24 février 2026

Mercredi 25 février 2026

Jeudi 26 février 2026

6 Annexe 2 : Tableaux à feuilles mobiles



- Atemwegsbeschwerden
- Lebensqualität
- Alkoholkonsum
- Cannabiskonsum
- Konsum anderer Drogen
- Umweltbelastungen ausgesetzt sein
- Unerwünschte (Lebens-)Ereignisse
- Klinische Ereignisse

nächste Gruppendiskussion

Di 3. Feb. 26
~~Mi 4. Feb. 26~~
~~Do 5. Feb. 26~~ KW 5

Di 10. Feb. 26
 Mi 11. Feb. 26 KW 7
~~Do 12. Feb. 26~~

Di 17. Feb. 26
 Mi 18. Feb. 26 KW 8
 Do 19. Feb. 26

Di 24. Feb. 26
 Mi 25. Feb. 26 KW 9
 Do 26. Feb. 26

7 Annexe 3 : Consentement éclairé

Informations destinées aux participant·e·s du groupe d'accompagnement participatif de l'étude ESTxENDS sur l'arrêt du tabac

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 penché(e) sur le sevrage tabagique ou l'arrêt du tabac, ainsi que sur 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 pendant 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 du tabac ou la réduction de votre consommation ? Qu'est-ce qui a été plutôt difficile ? Et qu'est-ce qui vous a aidé ? Et en quoi voyez-vous l'utilité des cigarettes électroniques ? Quelles expériences avez-vous eues 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 échangerez avec d'autres participant·e·s à l'étude sur différents thèmes liés à l'arrêt du tabac.

Discussion de groupe

- Les réunions du groupe d'accompagnement 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 du groupe d'accompagnement sont enregistrées numériquement (audio, via Zoom en vidéo), puis transcrites et évaluées de manière anonyme et sous l'angle de l'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.
- Pour 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 la discussion, avec la capacité d'accepter d'autres opinions (discussion de groupe).

Critères d'inclusion

Seules les personnes qui ont été recrutées dans le cadre de l'étude ESTxENDS au centre d'étude de Saint-Gall et qui ont 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 avec 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.

Lors de la sélection des participants, nous tiendrons compte 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 ESTxENDS sur le sevrage tabagique, intitulées « *Nous souhaitons connaître vos expériences et vos conclusions concernant l'étude ESTxENDS !* », 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 : _____