



Six fumeurs sur 10 déclarent avoir envie d'arrêter de fumer. Pourtant, seulement 30% entament une démarche pour y parvenir. Les principaux freins à l'arrêt du tabac sont la peur des symptômes de manque (irritabilité et anxiété), le plaisir de fumer, ainsi que la crainte de la prise de poids.

La prise de poids constitue également un motif de rechute, avec la persistance des symptômes de dépendance physique, le stress aigu ou chronique, la perte de motivation, la dépression, l'environnement (situations conviviales). Le risque de Prise de Poids lors du Sevrage tabagique (PPS) peut donc représenter un frein à l'arrêt. Or, une personne sur 3 ne prend pas de poids lors du sevrage et cette PPS est limitée puisqu'elle est en moyenne de 4,5 kg.

Afin de mieux informer les fumeurs et leur entourage sur la PPS et sur les moyens de la limiter, nous avons réalisé une étude dans le but d'évaluer la perception de la PPS en population générale, ainsi que l'impact de ce risque dans la décision d'arrêt et le besoin d'information concernant la PPS.

Résultats

Le questionnaire a été complété par 405 personnes dont 81 personnels soignants. Parmi les répondants, 68% (n=275) étaient des femmes, 27,4% (n=111) étaient fumeurs quotidiens et 26,7% (n=108) étaient d'anciens fumeurs.

Perception de la prise de poids

La perception concernant le pourcentage de personnes avec PPS était correcte chez 44,4% des répondants. En revanche, le gain de poids moyen lors d'un sevrage était surestimé pour 74,6% des personnes (Cf Tableau 1). Ces perceptions ne variaient pas significativement en fonction du statut tabagique.

		Tous n (%) (N = 405)	Statut tabagique*			p
			Ancien fumeur (N = 108)	Fumeur quotidien (N = 111)	Non-fumeur (N = 153)	
Perception de la proportion de personnes ayant une PPS ¹						0,88
<70 %	145 (35,8)	36 (33,3)	43 (38,7)	57 (37,3)		
70 %	180 (44,4)	47 (43,5)	46 (41,4)	70 (45,8)		
>70 %	75 (18,5)	24 (22,2)	21 (18,9)	24 (15,7)		
Ne sait pas	5 (1,2)	1 (0,9)	1 (0,9)	2 (1,3)		
Perception du gain de poids moyen ²						0,77
≤ 5 kg	99 (24,4)	21 (19,4)	30 (27,0)	36 (23,5)		
6-9 kg	175 (43,2)	52 (48,1)	42 (37,8)	70 (45,8)		
≥ 10 kg	127 (31,4)	34 (31,5)	38 (34,2)	46 (30,1)		
Ne sait pas	4 (1,0)	1 (0,9)	1 (0,9)	1 (0,7)		

Tableau 1 : Perception de la prise de poids lors du sevrage tabagique, en fonction du statut tabagique

*Les réponses des fumeurs occasionnels (n = 15) et en cours de sevrage (n = 18) ne sont pas présentées spécifiquement mais sont prises en compte dans le résultat global.

1 Réponse à la question : D'après vous, quelle est la proportion de personnes arrêtant de fumer prenant du poids ?

2 Réponse à la question : D'après vous, combien de poids en moyenne prennent les personnes en arrêtant de fumer ?

Besoin d'informations

Parmi les personnes concernées, 65% souhaiteraient davantage d'informations et de conseils pour la gestion du poids, cette proportion atteint 83% chez les personnes en cours de sevrage (Figure 1).

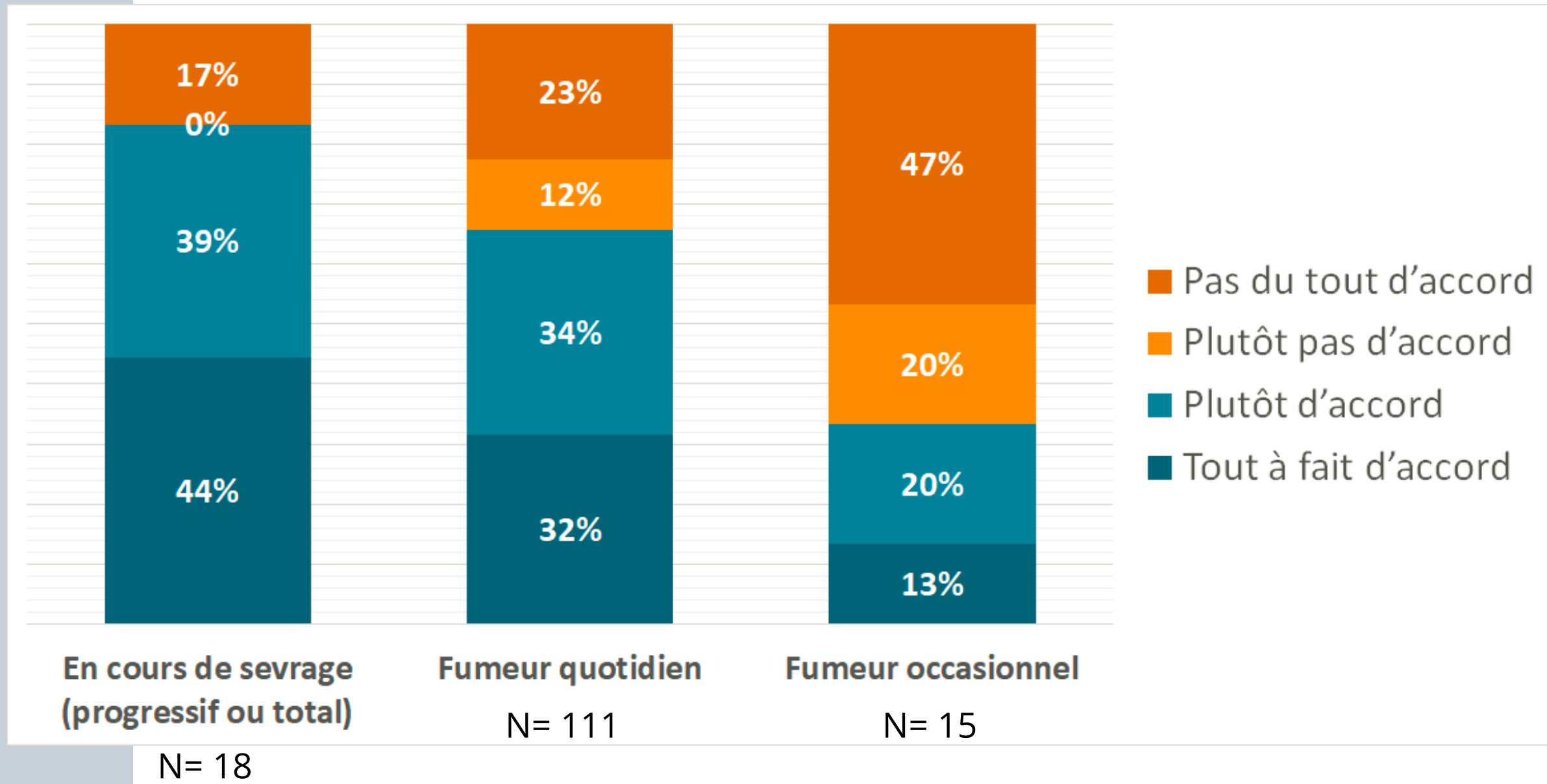


Figure 1 : Intérêt des personnes concernées par le sevrage pour être mieux informées sur la PPS

Réponse à la question : "Seriez-vous intéressé(e) pour avoir davantage d'informations ou conseils pour la gestion du poids au moment du sevrage ?"

Sur les 81 professionnels de santé ayant répondu à l'enquête, 20 (24,7%) ne se sentaient pas concernés par la prise en charge du tabagisme des patients. Parmi les 61 professionnels concernés, 45,9% (n=28) déclaraient que la question de la PPS était souvent abordée par les patients et 31,1% (n=19) estimaient que cette PPS était un frein au sevrage. Pourtant, 39,3% (n=24) d'entre eux ne se sentaient pas à l'aise pour aborder cette problématique, par manque de connaissances ou de compétences.

Méthode

Nous avons réalisé une enquête descriptive transversale via un questionnaire anonyme à destination des usagers et personnels du Centre Hospitalier Universitaire Amiens Picardie. Ce questionnaire a été administré par un enquêteur sur le site de l'établissement et a été diffusé en ligne (intranet, réseaux sociaux), sur la période de mars à mai 2024.

Toute personne pouvait remplir ce questionnaire quel que soit son statut tabagique : fumeur actuel (quotidien ou occasionnel), en cours de sevrage, ex-fumeur ou non fumeur.

Des questions spécifiques concernaient le personnel soignant sur la problématique de la PPS.

Impact de la gestion du poids dans le tabagisme et dans le sevrage

Parmi les fumeurs interrogés, fumer représentait une méthode de gestion du poids chez seulement 30% des fumeurs actuels. Pourtant, 51% (n=57) des fumeurs actuels considéraient le risque de PPS comme un frein au sevrage (Figure 2).

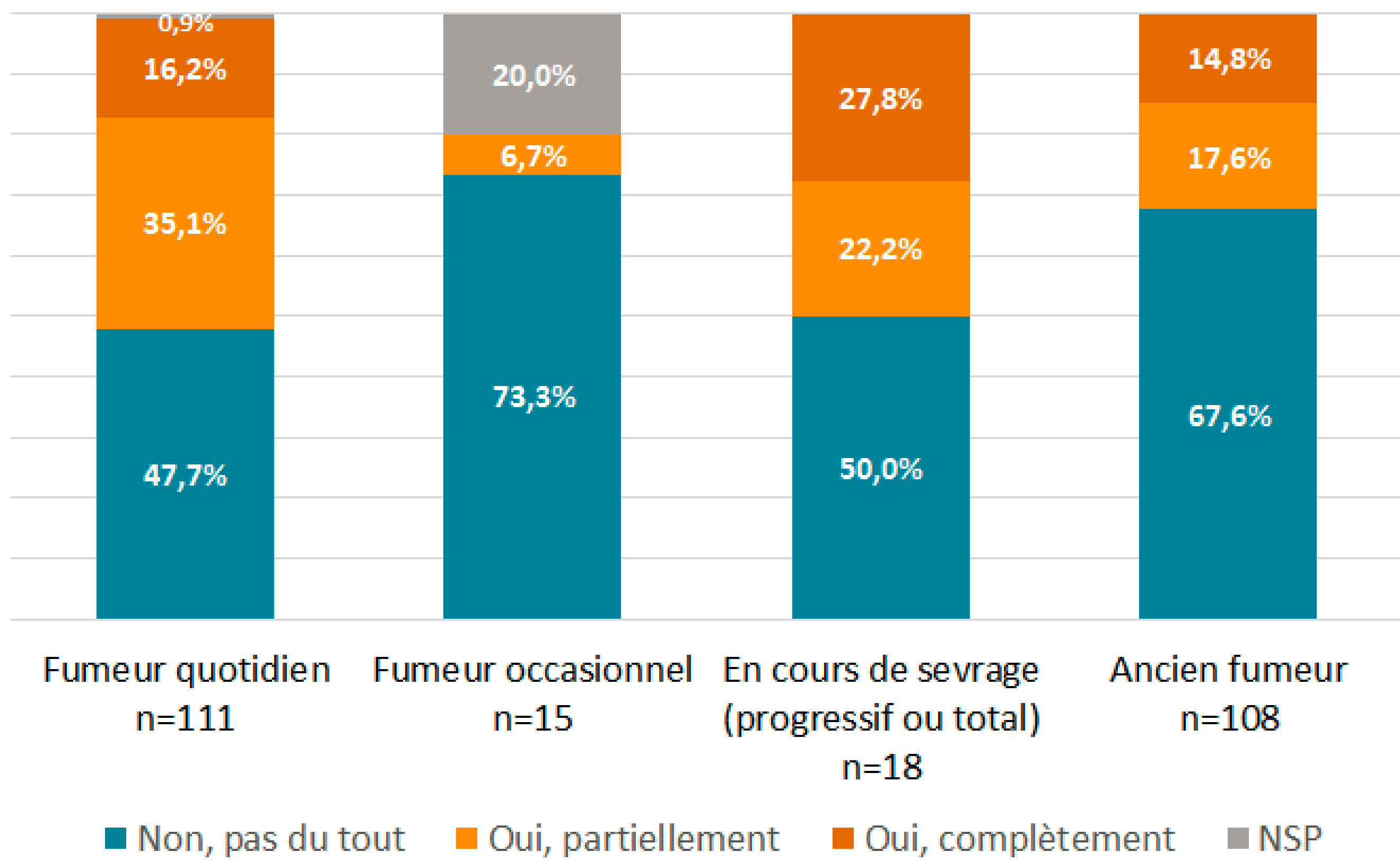


Figure 2 : Rôle du risque de PPS dans la décision de sevrage

Réponse à la question : "Le risque de prendre du poids à l'arrêt est ou était-il un frein au sevrage pour vous ?"

Parmi les 119 personnes ayant déjà fait au moins une tentative de sevrage, 60% (n=119) déclaraient avoir pris du poids, 29% n'en avait pas pris et 11% ne savaient pas.

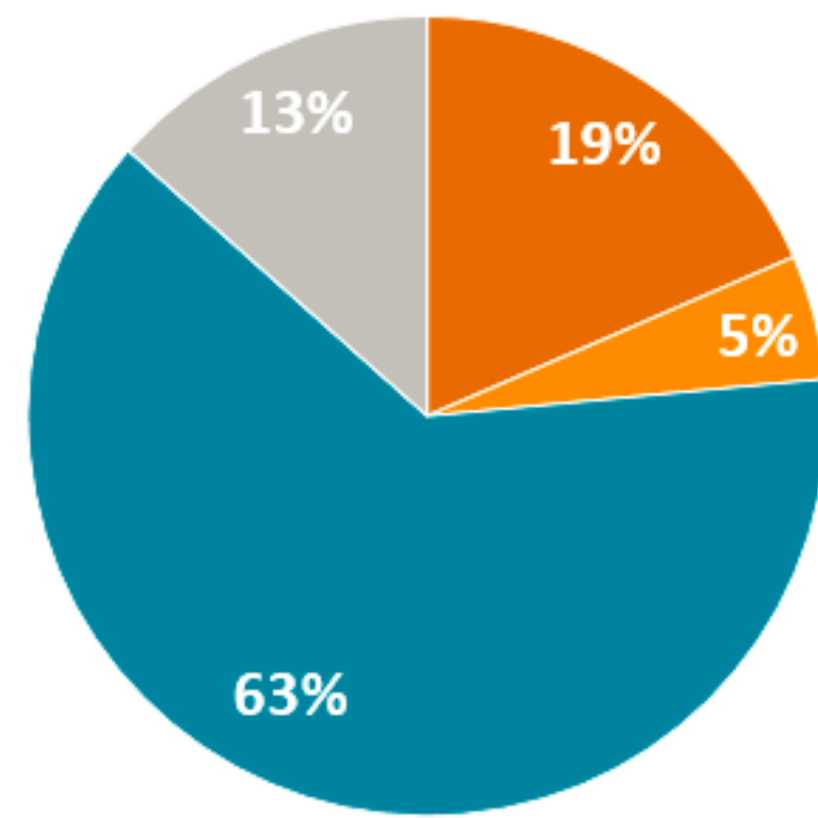
Cette PPS avait contribué à la reprise du tabagisme chez 24% des fumeurs concernés (Figure 3).

Figure 3 : Rôle de la PPS sur la reprise du tabagisme

N= 119

Réponse à la question : "La prise de poids pendant votre sevrage a-t-elle contribué à votre reprise du tabac ?"

Oui, partiellement
Oui, complètement
Non, pas du tout
NSP



Discussion

La perception de la PPS est surestimée dans la population générale. L'idée reçue d'une prise de poids excessive (>5kg) peut impacter négativement la décision de sevrage : elle représentait un frein chez plus d'un fumeur quotidien sur 2 dans cette étude.

Il est donc important de mieux informer l'ensemble de la population sur ce risque et sur les méthodes efficaces pour le limiter afin d'encourager les démarches de sevrage et éviter les rechutes.

Une sensibilisation et une formation des professionnels de santé sont également nécessaires pour mieux accompagner les fumeurs.