

Dix fois plus de chances*
d'arrêter de fumer !

On en parle ?



RAPPORT MAI 2018

*Enquête sur le vapotage
pendant le Mois Sans Tabac 2017

#sovape

Agir et dialoguer pour la réduction des risques

www.sovape.fr

#sovape

Agir et dialoguer pour la réduction des risques

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations
à l'attention des décideurs et autorités en santé publique
et des parties prenantes dans la lutte contre le tabagisme

MAI 2018

Auteurs :

Sébastien BÉZIAU, Nathalie DUNAND, Thierry PELÉ et Philippe POIRSON.

Avec les aimables participations de :

Claude BAMBERGER, Jean-Pierre COUTERON, Patrick FAVREL, Françoise GAUDEL, Jacques LE HOUZEC
et William LOWENSTEIN.

Résumé

Près de 40 % des sondés lors de l'enquête sur le groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* (2017) déclarent ne plus fumer cinq mois après l'opération caractérisée par le choix du vapotage et l'auto-support entre pairs. Au vu des résultats, SOVAPE appelle les autorités de santé à prendre leurs responsabilités et soutenir une politique cohérente et efficace d'aide aux fumeurs pour en finir avec la cigarette.

L'enquête menée par SOVAPE s'est adressée à un échantillon des inscrits au groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac*. Elle jauge après cinq mois les performances de l'opération. Il en ressort que le vapotage associé à l'auto-support a permis à 38% des sondés de quitter leur tabagisme. D'autre part, 8% des personnes encore fumeuses déclarent avoir réduit leur consommation de cigarettes et 1% fumer autant qu'auparavant. Trait marquant, près de 80% des participants à l'opération sont des femmes, alors que le tabagisme féminin progresse ces dernières années. Bien que 53% des sondés se soient abstenus de répondre à l'enquête à cinq mois, ils sont comptabilisés dans l'enquête pour éviter un biais d'attrition non-aléatoire qui aurait favorisé les résultats positifs du groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac*.

10 fois plus de chance d'arrêter de fumer

Cette initiative, qui associe vapotage et groupe d'entraide en ligne administré par des pairs, se révèle très performante pour favoriser le sevrage tabagique. En contraste, les tentatives sans aide sont évaluées à un taux de succès entre 3 et 5 %¹. L'absence de données des autres groupes de ce Mois Sans Tabac 2017 ne permet pas de comparer strictement la performance du groupe dédié au vapotage aux autres méthodes. Mais les résultats de cette initiative mis en lumière par notre enquête ne laissent aucun doute que le vapotage constitue un phénomène de première importance dans le champ du sevrage tabagique.

Fort de ce constat et à l'appui d'une analyse détaillée du questionnaire de suivi réalisé à cinq mois, l'association SOVAPE propose quatre recommandations à destination des autorités politiques et sanitaires :

- renforcer significativement la place du vapotage dans le #MoisSansTabac
- réviser la réglementation sur les interdictions de propagande et publicité qui portent atteinte au public en bloquant l'information sur le vapotage et incitent à une désinformation anxigène²
- abolir les mesures contre-productives qui limitent les conditionnements des produits du vapotage et le taux de nicotine autorisé, très souvent insuffisant.

¹ Hughes, J. R., Keely, J., & Naud, S. (2004). Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*, 99(1), 29-38. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1360-0443.2004.00540.x>

² Par exemple <https://www.sovape.fr/souris:vape:cancer-etude-controversee/>.

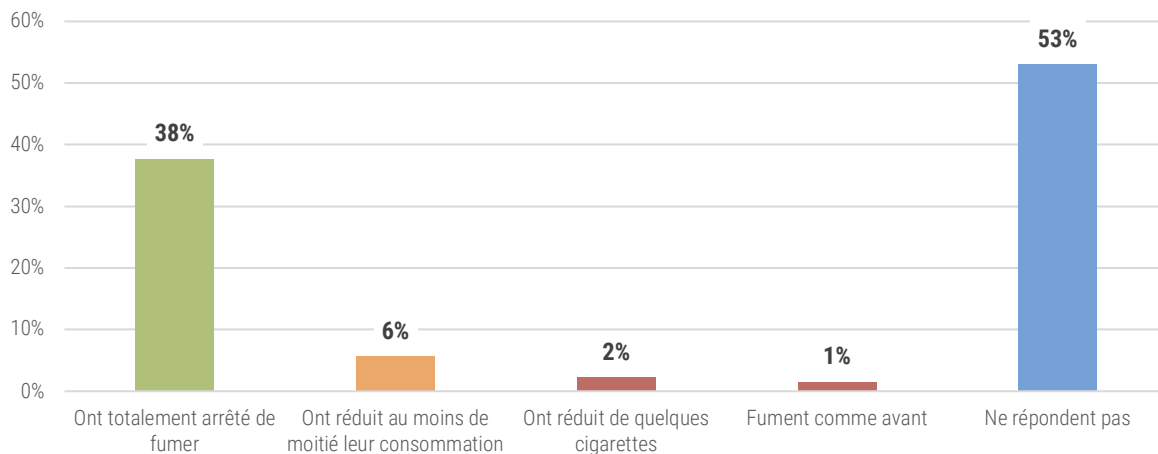
Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

- lancer un plan de formation pragmatique pour l'accompagnement à l'arrêt tabagique avec le vapotage à destination des acteurs de terrain médicaux et socio-sanitaires, en s'appuyant notamment sur les connaissances des usagers-experts.

Alors que les outils traditionnels n'ont pas été en mesure d'infléchir le niveau de tabagisme en France ces dernières années, il est souhaitable de tout mettre en œuvre pour promouvoir une solution qui, avec un accompagnement bienveillant et expert, peut permettre jusqu'à près de 40 % des fumeurs de s'affranchir de la cigarette.

Déclaration des sondés après cinq mois (fin avril 2018)



A propos de SOVAPE

Agir et dialoguer pour la réduction des risques et des méfaits du tabagisme.

L'association SOVAPE a pour but de développer, défendre et promouvoir une culture de réduction des risques et des dommages associés aux usages des produits fumés en général et du tabagisme en particulier. La vape, initiée et développée par et pour les usagers, donne corps à ce changement de paradigme. Créer et développer un dialogue constructif entre toutes les parties prenantes est au coeur de la vocation de l'association. Pour nourrir ces échanges, elle se donne pour mission prioritaire de diffuser informations, avis, réflexions et mises en perspective. SOVAPE peut aussi entreprendre d'autres formes d'action pour des motifs légitimes et fondés pour la santé publique.

Vapoteurs : usagers experts et lanceurs d'alerte

L'association SOVAPE, née de la rencontre d'usagers et de tabacologues, se veut inclusive. Son conseil d'administration actuel est composé de vapoteurs ayant acquis une expérience sous différents aspects du champ de la réduction des risques. Pour leur santé, puis par passion et engagement citoyen, ils se sont lancés dans des projets personnels et/ou collectifs pour la défense de la vape. Au fil du temps, ils se sont créés un solide réseau de connaissances dans tous les milieux : scientifiques, professionnels de santé, autorités, sociétés savantes, professionnels de la vape...

Veille, réflexion et regards d'experts

Afin de nourrir l'objet de SOVAPE, l'association s'engage dans un travail de recherche, de repérage de nouvelles idées et de diffusion d'informations. Cette démarche est nécessaire pour éclairer, penser et rénover les politiques afférentes au bénéfice de la population. Les ravages du tabagisme sont tels qu'aucune solution ne peut souffrir la mise à l'index sur des bases moralistes, des craintes hypothétiques ou fantasmées et sans fondement sanitaire. L'association SOVAPE réalise dans ce but un bulletin de veille scientifique, réglementaire et socio-économique destiné à tous les publics qui souhaitent accéder à une information solide et enrichie de regard d'experts.

Aidez-nous

L'association est gérée par des bénévoles, il n'y a aucun salarié et les frais fixes (gestion, administration...) sont faibles. Auxquels s'ajoutent des dépenses pour diffuser de l'information et la communication. Il y a aussi des frais pour le déplacement et l'hébergement des membres de l'association afin de participer à des événements ou des réunions de travail. Le cas échéant, des moyens peuvent être mobilisés pour des actions. Donner permet de faire vivre l'association et ses projets. SOVAPE accepte les dons de particuliers, d'institutions ou d'entreprise, à certaines conditions (nous consulter).

Préfaces

L'association SOVAPE a sollicité les avis des spécialistes qui ont participé au groupe Les Vapoteurs #MoisSansTabac en apportant leur aide pour l'organisation, des interventions et/ou le suivi des membres.

Claude BAMBERGER

Claude Bamberger est président de l'association Aduce, l'Association Indépendante des Utilisateurs de Cigarette Electronique

Tout a commencé en France il y a déjà 10 ans : quelques fumeurs un peu geeks se passent le mot...

Le bouche à oreille se développe rapidement avec l'ouverture de forums en ligne. Des utilisateurs passionnés s'échangent des bonnes pratiques, certains font de la vape leur métier, vendent, mais rapidement aussi fabriquent des liquides et du matériel.

Certains en parlent à leur médecin/tabacologue. La réponse est alors soit :

idéologique : "tout ce qui ressemble à une cigarette est mauvais, l'homme n'est pas conçu pour inspirer autre chose que de l'air frais". Et tant pis pour les amateurs de parfums ou de hammam... ;

ou médicale : "les premières analyses semblent assez prometteuses, si cela vous plaît restez vigilant sur les études qui seront certainement publiées. Tenez-moi au courant, j'en parlerais bien à d'autres patients."

La pratique de la vape se transmet aussi entre proches, collègues ou relations. Elle ne s'arrête pas à la recommandation ou au cadeau : le nouveau vapoteur est "suivi", encouragé, dépanné. Sur le web comme dans la cité. De son côté la Vape du Cœur rend la vape accessible aux plus défavorisés.

En 2012-14 arrivent les difficultés : ligues de vertu et laboratoires pharmaceutiques se manifestent. Les autorités interdisent ce qu'elles peuvent interdire, mais la science progresse rapidement et l'on évoque un risque plus de 20 fois inférieur à celui du tabac fumé. On assiste à un remake de l'affaire du snus, produit qui a permis à la Suède de passer sous les 5% d'hommes fumeurs.

Alors les vapoteurs se regroupent, pour dialoguer, répondre, ou se préparer à devenir autonomes si nécessaire.

Cela n'empêche pas le secteur de croître, l'entraide, l'établissement en France des premières normes au monde. Cela ralentit toutefois l'essor de la vape et protège le budget santé qui dépend des ventes de tabac, le temps d'augmenter suffisamment les prix pour compenser une baisse des fumeurs.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



A la suite du premier "Sommet de la Vape", les autorités sanitaires ouvrent toutefois une nouvelle voie : tolérer la vape mais uniquement pour les fumeurs qui seraient déjà informés, et sans la leur recommander (sic).

Cela débouche sur la belle aventure du Moi(s) sans tabac 2017 : via Tabac Info Service les fumeurs en projet d'arrêt avec la vape sont orientés sur un groupe Facebook presque comme les autres ("presque", car sur le principe de l'auto-support, et qu'il y demeure interdit de recommander une marque, un produit ou de montrer une image). On retrouve l'ambiance des groupes et forums de vape, un peu désordonnée mais vite auto-organisée au cours du mois de novembre, puis sur Vape Info Service après que, au terme de l'opération, Tabac Info Service a décidé de fermer les groupes. "VIS" accompagne alors aussi les déprimés post-arrêt et ceux qui rencontrent les difficultés courantes après 2-3 mois sans tabac. Arrive enfin Mai 2018 et un cortège de messages encourageants des 6 mois et de défumeurs qui volent désormais de leurs propres ailes. Plusieurs se passent d'ailleurs déjà de la vape.

Jean-Pierre COUTERON

Psychologue clinicien, Jean-Pierre Couteron est Président de la Fédération Addiction

Sortir du tabagisme, tel est l'objectif des vapoteurs. Il faut sans cesse le redire.

Le succès d'une politique contre le tabagisme, c'est sa capacité à dénormaliser une marchandise devenue grand public, dont l'usage fait encore partie, de façon banale, de la vie quotidienne de nombreux français. Les mesures d'augmentation des prix, d'interdiction d'usage dans des lieux à usage commun, de vente au mineur, d'interdiction de publicité ou de marketing, paquet neutre inclus, ne sont en ce sens pas de la coercition, mais une dénormalisation que la Fédération Addiction soutient.

Mais si une porte se ferme, une autre doit s'ouvrir sur les trajectoires de sorties proposées aux « fumeurs ». Et là encore, la logique voudrait qu'une seule stratégie ne soit pas proposée : élargissement du remboursement des substituts nicotiques, gommes, diversification des médicaments d'aide au sevrage, thérapies comportementales et hypnose, aides par la relaxation, et donc, évidemment, le vapotage, et notamment dans sa dynamique d'auto-support.

Le document que vous allez lire rend compte de l'expérience d'un groupe d'auto-support, monté sur Facebook à l'occasion du Mois Sans Tabac 2017, à l'invitation de Santé Publique France et de Tabac Info service. Evidemment pas aux conditions qui président à l'accompagnement du vapotage au Royaume Uni, mais au-delà des débats encore difficiles en France sur le vapotage, ce groupe a pu « vivre sa vie » et fonctionner comme un vrai groupe d'auto-support. Des experts ont été invités, sur des sujets ciblés, pour autant, l'essentiel de la dynamique du groupe a été d'expliquer, encore et toujours, ce qu'est le vapotage. Car les savoirs usagers sont ici les vrais savoirs experts : « Ils leur apportent l'aide indispensable pour maîtriser cet objet technique, adopter les bonnes pratiques et finalement accroître leurs chances d'arrêter de fumer » est-il rappelé dans ce bilan. Ils aident aussi à dépasser ce « climat anxigène » qui

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



accompagne le vapotage, et s'ajoute à ce sentiment d'impuissance qui continue de retarder beaucoup de fumeurs pourtant motivés à arrêter.

On retrouve dans les pages qui suivent la logique de l'accompagnement que nous défendons depuis longtemps, elle ne s'oppose pas aux autres approches, mais les complète, au nom justement de la « diversité de l'engagement des participants (qui) plaide de facto pour un soutien souple et adapté. À la fois, la forme des échanges sur les réseaux sociaux et la pertinence du soutien par les pairs se montrent particulièrement efficaces pour offrir un accompagnement adapté et s'adaptant. »

L'idée de saisir cette occasion pour mener une observation de ce qui s'y passait doit être saluée, elle contribue à aider à comprendre l'intérêt du vapotage : plaisir, autonomie, prise en main par la personne, soutient à la dynamique d'identification au statut de non-fumeur et tellement d'autres choses !

Elle participe de ce qui devrait être un complément de la dénormalisation du tabac, une normalisation de l'apport du vapotage.

Alors lisez ce bilan, discutez-le, partagez-le, il a été fait pour cela : continuer un nécessaire dialogue.

Patrick FAVREL

Consultant en réduction des risques, Patrick Favrel est aussi chargé de communication de l'association SAFE

Vape for ever

Pédigrée pour preuve : 45 ans de dépendance à la clope. La pire des addictions que j'ai connu. Deux paquets et demi par jour. En 2012, game over & Vape only. L'auto-support aide et soutient : mon passage à la Vape je le dois à un ami, les évolutions dans le choix du matériel à d'autres.

Le forum sur Facebook lors du mois sans tabac a été exemplaire : aucune question sans réponse. 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. C'est un modèle dans la Réduction Des Risques (RDR) jamais atteint.

La combustion c'est Non : voilà le mot d'ordre fédérateur qui anticipe avec juste raison sur le cannabis. Eliquid et canna Vape c'est oui, le joint c'est non.

La Santé Publique se prive du plus grand réseau de RDR contre le tabagisme. L'influence des buralistes et de Big Tobacco ne peut être ignorée. L'efficacité du mois sans tabac est évidente : c'est le plus gros vecteur des ventes de substituts nicotiniques pour Big Pharma !

Vape libre, autonome et internationale : la singularité de la Vape est d'être plurielle. Elle rassemble chercheurs, industriels, distributeurs et usagers toujours dans un effort partagé de progrès. Fédérative et solidaire, la Vape a permis sur ses seules ressources de publier un livre blanc de 1'000 témoignages et d'imposer les deux sommets de la Vape en France.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Prévention et priorité santé : 73 000 morts par an, c'est plus que n'en a jamais connu le VIH.

Alors, qu'attend Agnès Buzyn ?

Françoise GAUDEL

Tabacologue et psychologue Françoise Gaudel a fondé le groupe Facebook et préside l'association "Je ne fume plus"

Le groupe « Les Vapoteurs #MoisSansTabac » a été signifiant de deux points de vue :

- L'auto support par les pairs, avec le soutien de vapoteurs confirmés, montre une fois de plus son intérêt dans le sevrage tabagique. Les échanges autour du parcours, des dosages, des matériels, et de tout ce qui fait la difficulté à quitter le tabac ont permis à 4'000 inscrits de mieux appréhender non seulement une dynamique positive de groupe, mais aussi un outil de réduction des risques efficace, qui a été ainsi mis en avant.
- La vape comme outil de sevrage, à égalité de droit et de dignité avec les autres méthodes, quelles qu'elles soient. Pour la première fois, Santé Publique France a donné la parole aux vapoteurs, dans le cadre d'un groupe-équipe du Mois Sans Tabac.

Le résultat de l'enquête confirme, une fois de plus, ce que nous avons pu observer par ailleurs : la vape est un moyen qui a fait ses preuves pour le sevrage tabagique, seule ou en association avec d'autres outils.

Tant de chemin reste à faire, pour faire entendre la parole des usagers de la vape, pour apporter à chaque fumeur désirant utiliser cet outil non seulement des informations fiables, mais aussi un accompagnement dans ses usages et dans le chemin de sevrage qu'il permet.

Jacques LE HOUZEZEC

Consultant en santé publique, Jacques Le Houezec est un scientifique spécialiste de la dépendance tabagique et de la nicotine.

La vape sauve des vies !

Dans le domaine de la réduction des risques les usager-experts font un travail énorme qui reste trop souvent dans l'ombre. La vape en est un parfait exemple. D'abord par le bouche à oreilles, puis sur les forums, enfin sur Facebook, l'évolution des réseaux sociaux est un outil formidable pour transmettre l'expérience et le savoir des sachants. Qu'ils soient scientifiques, professionnels de santé, ou simples vapoteur-experts, tous peuvent aider les fumeurs à sortir de la combustion du tabac, et pourquoi pas du cannabis !

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Contrairement au Royaume-Uni où la vape fait maintenant partie intégrante des armes contre le tabagisme, les autorités françaises restent frileuses et n'ont pas encore passé le pas de recommander la vape pour arrêter de fumer comme elles le font avec les substituts nicotiniques ou les médicaments d'aide à l'arrêt. Ajoutez à cela les gros titres des médias, toujours prêts à relayer des études négatives, bien que souvent critiquées rapidement par les experts de la vape car entachées d'erreurs méthodologiques. Beaucoup de fumeurs ne franchissent pas le pas car on leur fait peur. En plus de la peur irraisonnée de la nicotine, diabolisée depuis trop longtemps.

Ceux qui le font, soit en entrant dans une boutique de vape, soit en cherchant une aide et un soutien qu'ils peuvent trouver sur les réseaux sociaux, sont souvent impressionnés par l'efficacité de la vape dans l'aide à l'arrêt du tabac fumé. Ceux qui sont bien conseillés trouvent ça presque trop facile par rapport aux tentatives de sevrage qu'ils ont vécu précédemment, sans aucune aide pour la très grande majorité d'entre eux, ou avec des substituts insuffisamment dosés trop souvent. La similitude du mode d'absorption rend l'expérience plus facile car les fumeurs savent réguler la quantité de nicotine qu'ils absorbent, et ils apprennent à le faire avec la vape. A condition d'avoir les bons conseils pour débiter. Et c'est là où l'expertise des vapoteurs, aussi bien en boutique que sur les réseaux sociaux, est indispensable.

Les résultats de cette enquête viennent juste le confirmer. Il est donc primordial, pour améliorer de façon drastique la Santé publique en France (près de 80 000 morts par an dues au tabagisme) que les autorités françaises entendent enfin le message des vapoteurs et des défenseurs de la réduction des risques. Oui, il est possible de venir à bout du tabagisme et de préserver des millions de vies humaines, à condition d'avoir le courage de reconnaître la vape comme un moyen de sortie du tabagisme, qui de plus ne coûte pas un cent à la société, et le faire savoir haut et fort à tous les fumeurs !

Dr William LOWENSTEIN

Pneumologue de formation, le Dr William Lowenstein est spécialiste des addictions et président de SOS Addiction

Sensibiliser et désensibiliser

Puisse le tout récent et passionnant rapport Sovape aider à sensibiliser les fumeurs et désensibiliser les tutelles françaises, allergiques jusqu'à ce jour au vapotage.

Plus de 400 fumeurs suivis et 40% d'arrêts, de sevrages réussis, grâce à la Vape à 6 mois. Oui, 40%, presque un fumeur sur 2 a réussi à arrêter cette combustion mortelle du tabac qui tue prématurément un usager sur 2 !

Un résultat d'autant plus fantastique à entendre que cette enquête a considéré, avec une saine exigence, les non réponders ou perdus de vue directement comme des échecs, ce que ne font pas toujours toutes les études en addictologie .

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



La vape doit ainsi enfin être reconnue par nos tutelles comme un moyen fort de sevrage du tabac fumé, moyen de plus compatible avec les autres méthodes classiques (patchs substituts nicotiques dorénavant remboursables malgré, jusqu'à ce jour des résultats bien en deçà de ceux du vapotage) et moyen qui, avec les milliers de vie qu'il va sauver, ne coûtera rien à notre système sanitaire; au contraire, elle va lui faire économiser des centaines de millions d'euros !

Rendons certes hommage à Denis Papin, révélateur français au 17eme siècle de la force de la vapeur et à l'Ecossais James Watt (1769, un des premiers réalisateurs de machine à vapeur performante) pour rappeler que les appellations E-Cig ou cigarette électronique devraient être abandonnées. Mais surtout soulignons que la vape, au début de ce 21eme siècle, grâce à ces militants usagers, n'a pas mis un siècle pour s'imposer, prouver sa force au quotidien sur le terrain de bien des pays. Il serait regrettable et dommageable que nos tutelles françaises ne tiennent pas compte de cette étude et restent au temps de Denis Papin. Elles en seraient irresponsables et coupables.

Sommaire

Préambule.....	13
Introduction.....	14
Une expérimentation innovante dans un contexte de tabagisme élevé, des autorités de santé sur la défensive et un public suspicieux.....	14
Climat anxiogène (contexte général vis à vis de la vape, le grand public).....	15
L'inspiration anglaise.....	16
L'auto-support intègre le #MoisSansTabac	19
La genèse de l'initiative	19
L'auto-support, nouvelle proposition de Tabac Info Service	19
4 000 inscrits dans le groupe Facebook	20
Fin du mois sans tabac et fermeture du groupe	20
Les conditions de l'enquête	21
Un premier questionnaire à l'arrivée dans le groupe Facebook puis deux suivis.....	21
L'outil de sondage et catégorisation des réponses.....	21
Les personnes non contactables	21
Les "sondés" interagissent avec l'email invitant à répondre au questionnaire	22
Les répondants ouvrent l'email et répondent.....	22
En synthèse.....	23
Limites de l'enquête	24
Les résultats de l'enquête.....	25
Les arrêts tabagiques.....	25
Objectif et motivation des participants.....	26
Plus âgés, plus motivés ?	27
Genre : place aux femmes.....	28
Profil tabagique des participants	29
Tentatives et aides	29
Festina lente.....	30
Quelques éléments sur les personnes encore fumeuses.....	31
L'expérience du groupe	33
Métamorphoses	33
"Les gens n'aiment pas que l'on suive une autre route qu'eux" – G. Brassens.....	34
Caution des experts.....	34

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



La question de la nicotine	35
Émergence d'un mouvement public de santé	36
Émotions et humour	36
Comparaisons	38
De bons résultats perfectibles	38
De l'aide aux aidants.....	38
Les données de l'expérience suisse "J'arrête de fumer"	39
Conclusions.....	40
Le vapotage en conditions favorables permet d'arrêter de fumer	40
Double plébiscite pour la vape et le groupe d'entraide.....	40
Contrer la désinformation	41
Recommandations.....	43
1 – #MoisSansTabac : opération nécessaire et nécessairement avec la vape	43
2 – Abolir les interdictions de propagande et de publicité.....	44
3 – Mesures restrictives pour l'accès et la pratique du vapotage	44
4 – Mettre en place une formation professionnelle pour les acteurs de santé	44
Annexes	46
Témoignages des admin et modo.....	46
Messages de membres sur le groupe	48

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Préambule

Le groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* est la première initiative d'un groupe d'entraide autogéré par des usagers sur internet consacré à l'aide au sevrage tabagique par le vapotage dans le cadre d'une campagne officielle de santé publique en France. Les enquêtes par sondage ainsi que leurs analyses ont été menées par l'association SOVAPE en auto-financement, sans aucune aide extérieure, ni des pouvoirs publics ni de groupe économique. L'association SOVAPE est financée par des dons citoyens et n'a aucun lien d'intérêt financier ni avec la pharmaceutique, ni l'industrie du tabac ni même l'industrie indépendante du vapotage.

Ce rapport, circonscrit à l'expérience du groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac*, expose l'analyse des performances obtenues pendant l'opération #MoisSansTabac 2017. À l'heure où nous finalisons ce rapport, Santé Publique France n'a pas rendu public les résultats de l'opération nationale.

Le groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a été une expérience humaine. Ouvert le 10 octobre, il a été fermé le 2 décembre et a accueilli plus de 4 000 participants. Sur la base de sondages réalisés durant et après l'opération sur un échantillon de participants, et à partir de l'observation des échanges, ce rapport tente de définir les principaux traits et tirer des enseignements de cette expérience inédite dans le paysage de l'aide à l'arrêt tabagique en France. Nous revenons sur le contexte qui a vu la naissance du projet, les conditions de notre suivi et les principales données qui en ressortent. Nous proposons aussi des axes d'améliorations pour favoriser la dynamique de ce qui apparaît clairement comme un mouvement public de santé inédit historiquement dans le champ de l'arrêt du tabac, un mouvement citoyen qui devrait recevoir le soutien et l'encouragement des autorités de santé.

Nous remercions et félicitons chaleureusement l'ensemble des participants au groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* dont le courage est admirable. Nous tenons à souligner l'investissement sans relâche de l'équipe de modérateurs du groupe, l'engouement des vapoteurs expérimentés et le soutien d'acteurs de santé au long du mois.

Enfin, nous remercions Santé Publique France et particulièrement l'équipe responsable de Tabac Info Service d'avoir permis cette initiative et l'enquête que nous présentons ici.

Introduction

Une expérimentation innovante dans un contexte de tabagisme élevé, des autorités de santé sur la défensive et un public suspicieux.

Avec 36% de fumeurs³, la France occupe la seconde place du classement de la prévalence tabagique européenne, juste derrière la Grèce et à égalité avec la Bulgarie. Ceci bien que *“près de deux fumeurs sur trois souhaitent arrêter de fumer”*, selon les recommandations 2014 de la Haute Autorité de Santé⁴. La politique de lutte contre le tabagisme déployée en France repose prioritairement sur la coercition : décourager la consommation de tabac par des restrictions et la taxation. L'essentiel des moyens est consacré à pousser les fumeurs à vouloir arrêter de fumer alors qu'ils sont déjà nombreux à le vouloir, mais très peu sont utilisés pour les aider de manière effective à mettre un terme à leur tabagisme. En matière de psychologie, la situation fait penser à ce que les psychiatres dénomment des injonctions paradoxales ou double contrainte contradictoire (double-bind)⁵.

Alors que deux fumeurs sur trois déclarent vouloir arrêter, les mesures sont essentiellement coercitives, peu est fait pour les aider.

Depuis dix ans, la politique tabac française est en panne. La seule évolution significative de la consommation tabagique s'est déroulée entre 2011 et 2014 au moment de l'essor du vapotage⁶. Les restrictions au produit et son usage résultant de la loi de Santé et de la transposition de la directive tabac européenne ainsi que les nombreuses campagnes médiatiques anti-vape ont freiné son essor et les ventes de cigarettes et tabac se sont maintenues entre 2014 et 2017.

Le peu de soutien des autorités politiques et sanitaires envers cette solution pour arrêter de fumer est très mal vécu par les vapoteurs, comme le relate l'étude du Laboratoire de Recherche en Sciences Humaines (LRSH) commanditée par la Direction Générale de la Santé (DGS)⁷. *“Message inaudible”*, sentiment d'être *“livrés à eux-mêmes”* et suspicion de faire *“le jeu de l'industrie du tabac”* sont les ressentis des usagers à l'égard des autorités de santé françaises évoqués dans le travail d'enquête de terrain mené par Astrid Fontaine. Cette perte de confiance qui confine parfois à la méfiance voire la défiance envers les autorités de santé publique se retrouve exacerbée aux Etats-Unis. La violente stigmatisation des vapoteurs par les

³ Données de l'Eurobaromètre 458 de mars 2017 : Special Eurobarometer 458. Summary. Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes. March 2017. http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_429_en.pdf.

⁴ Arrêter de fumer et ne pas rechuter : la recommandation 2014 de la HAS ; Haute Autorité de Santé, 2014. https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-01/question_reponse_sevrage_tabagique.pdf.

⁵ Bateson, G. (1972). Double bind, 1969. Steps to an ecology of the mind: A revolutionary approach to man's understanding of himself, 271-278.

⁶ Les ventes légales de tabac sont passées de 64,8 milliards d'unité en 2010 à 55,4 milliards d'unité en 2014. <https://www.ofdt.fr/statistiques-et-infographie/series-statistiques/tabac-evolution-des-ventes/>

⁷ Etude qualitative auprès des utilisateurs de cigarette électronique (pratiques, usages, représentations) ; Astrid FONTAINE, Sonia LAUGIER, Fernanda ARTIGAS ; Association Laboratoire de Recherche en Sciences Humaines (LRSH), Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé, Avril 2016 <http://www.lrsh.fr/wp-content/uploads/2016/04/LRSH-E-Cigarette-RAPPORT-FINAL-vDEF-17-6-2016.pdf>.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



influents groupes de pression anti-réduction des risques a impulsé une rupture avec le public, comme le relatent les ethnologues Rachel Annechino et Tamar Antin du Centre en Santé Publique Critique (CCPH)⁸.

La reconnaissance d'un continuum des risques et le dialogue avec les usagers experts pour réduire les dommages du tabagisme et accélérer son déclin.

La perte de confiance du public dans les instances officielles de santé publique comporte des risques à long terme inconnus, et potentiellement dévastateurs, sur la crédibilité des autorités et par effet de contagion du corps médical. A l'opposé de l'approche autoritaire étroite, impulser une dynamique de réconciliation entre public et santé publique invite d'urgence à intégrer la réduction des risques comme un pilier de l'approche de la question tabagique. Cette approche inclut nécessairement la reconnaissance des outils disponibles, le continuum des risques et le rôle de médiation des usagers experts. Après dix ans d'existence de l'outil vapotage et du mouvement des vapoteurs, le moment était opportun de tester une possible intégration dans un dispositif officiel.

Le projet du groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* se présente comme un jalon expérimental dans une perspective de développer une stratégie possible de politique de réduction des risques impulsée en partenariat avec les usagers. L'exemple pionnier anglais de l'intégration du vapotage et des vapoteurs dans sa politique de santé publique, ses bénéfices pour la justice sociale et la réduction des inégalités sociales de santé ainsi que son succès en marche pour réduire significativement le tabagisme a inspiré la conception de l'approche des animateurs du projet.

Climat anxigène (contexte général vis à vis de la vape, le grand public)

Il est utile de rappeler que malgré le contexte de l'opération, la méfiance vis-à-vis du vapotage est entretenue artificiellement dans certains médias, et particulièrement ceux du service public. Les injonctions contradictoires des autorités de santé et la réglementation qui interdit toute publicité et propagande (au même titre que les préservatifs jusqu'en 1988) alimentent et créent les conditions favorisant un climat anxigène vis-à-vis du vapotage.

Plusieurs exemples illustrent le problème. Le 7 novembre 2017, alors que l'opération #MoisSansTabac vient tout juste de démarrer, une publication du Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire (BEH) a provoqué un battage médiatique autour de l'idée que le vapotage n'est pas efficace pour arrêter de fumer. La communication était axée sur l'affirmation qu'il permet tout au plus de réduire sa consommation de cigarettes. La méthodologie de l'étude conjuguée au choix de la date de publication de l'article par Santé Publique France interrogent⁹. On notera, exception dans le concert médiatique homogène, que France Info a invité Sébastien Béziau, vice-président de SOVAPE et responsable du groupe Les Vapoteurs

⁸ Truth-telling, trust and e-cigarettes, Rachel Annechino, 30 mars 2018 sur <https://criticalpublichealth.org/blog/author/surrogatekey/>. et voir aussi: Taking Sides in E-cigarette Research, RACHELLE ANNECHINO and TAMAR ANTIN, Conf Proc Ethnogr Prax Ind Conf. 2016 Nov; 2016(1): 105–119. HHS public Access, 2016 Nov 29. doi: 10.1111/1559-8918.2016.01079 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5812737/>

⁹ Par exemple : <http://www.rtl.fr/actu/debats-societe/vapoter-aide-a-requiere-sa-consommation-de-cigarettes-pas-a-la-cesser-7790834972>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



#MoisSansTabac, donnant ainsi à un usager cinq minutes pour désamorcer cette mésinformation sur l'impossibilité d'arrêter de fumer à l'aide du vapotage.

Sur France Télévision, le présentateur du journal télévisé Laurent Delahousse s'est improvisé spécialiste de la question pour affirmer en plateau que le vapotage n'aide pas à arrêter de fumer lors d'un sujet annonçant le #MoisSansTabac, favorisant la survenue de ce qu'il annonce comme un fait avéré. D'autres "buzz qui tuent" se sont égrenés les mois suivants et ont touché les participants entre l'opération et notre suivi à cinq mois¹⁰.

En contrepartie, on doit signaler des exceptions sur des médias privés où des personnalités ont pu avoir la liberté de parler objectivement du vapotage, comme par exemple la Dr Marion Adler sur Canal + ou le Dr William Lowenstein au micro de Maïtena Biraben sur RMC (liste non exhaustive).

Globalement, le climat entretenu autour de la vape est anxiogène contribuant selon nos observations à impacter les potentiels participants de trois manières :

1. inquiétées par les discours sur la dangerosité de la vape, des personnes qui l'avaient envisagées pour arrêter de fumer peuvent renoncer à leur projet ou inutilement le reporter ;
2. des personnes ayant commencé à vapoter peuvent renoncer prématurément, avec un fort risque de rechute dans le tabagisme ;
3. renforcées dans l'idée que "ça ne marche pas", certaines personnes débutant la vape et éprouvant des difficultés à lâcher leurs dernières cigarettes peuvent se démotiver et retourner à leur tabagisme.

L'inspiration anglaise

Créé en 2012, l'opération Stoptober est concomitante à l'essor du vapotage au Royaume-Uni. Un rapport commandité et publié par l'agence de santé publique anglaise (PHE) en 2015 a conclu que la vape est au moins 95% moins dangereuse que la cigarette, qu'il n'y a pas d'effet passerelle et observe l'accélération du déclin du tabagisme dans toutes les couches de la population. Une mise à jour publiée cette année confirme ses conclusions. La force de l'évidence de l'efficacité du vapotage a conduit Public Health England à l'intégrer à l'opération annuelle du mois d'octobre et le public suit. Les chiffres en témoignent, la majorité des fumeurs (53% dans l'édition 2016¹¹) relevant le challenge l'a fait à l'aide du vapotage. Les autorités sanitaires n'hésitent pas à promouvoir activement la vape à côté des autres méthodes traditionnelles, dans les spots télévisés¹² de la campagne Stoptober, mais aussi dans des vidéos

¹⁰ "Du buzz qui peut tuer", <http://www.parismatch.com/Actu/Sante/La-cigarette-electronique-plus-nocive-qu-il-n-y-parait-la-fake-news-qui-peut-tuer-1449653>

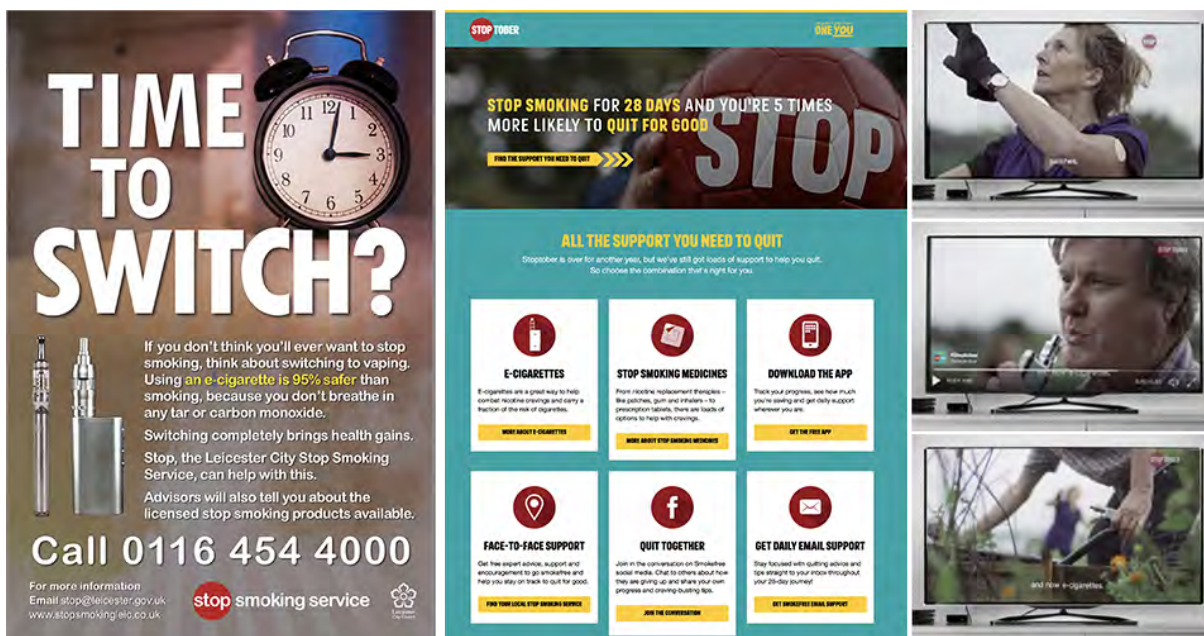
¹¹ Highest smoking quit success rates on record - Stoptober - Public Health England, Septembre 2017. <https://www.gov.uk/government/news/highest-smoking-quit-success-rates-on-record>

¹² Clip visible sur YouTube : <https://youtu.be/28alsV4ya5A>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

didactiques diffusées sur les réseaux sociaux¹³, par voie d'affichage et dans des messages imprimés sur les tickets de bus. Public Health England a tissé un partenariat avec la New Nicotine Alliance (NNA), association d'usagers en faveur des produits de nicotine à risques réduits et en 2017 avec l'Association Britannique des Professionnels Indépendants de la Vape (IBVTA) pour l'opération Stoptober¹⁴. En comparaison, en France, le spot promouvant l'arrêt de la cigarette à l'aide du vapotage de la Fivape est interdit¹⁵.



Avec la vape, toutes les classes sociales sont à égalité face à l'arrêt du tabac

populaires (OR 1.66). Socialement plus juste, la réduction des risques par le vapotage a permis de gommer l'accroissement des inégalités sociales de santé liées jusque-là aux campagnes anti-tabac¹⁷. Pour

l'essor du vapotage en Angleterre a fait bondir le taux de réussite global des arrêts de 15,7% des tentatives en moyenne sur la dernière décennie à plus de 20% en 2017¹⁶. Cette augmentation de 33% (OR 1.33) des réussites a bénéficié tout particulièrement aux femmes (OR 1.52) et aux classes

¹³ Comme la série The Switch produit par le National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCCT) et la New Nicotine Alliance (NNA) <https://www.youtube.com/user/NCSCCTfilms/videos>

¹⁴ <https://fr.vapingpost.com/lassociation-des-professionnels-de-la-vape-a-choisi-de-soutenir-stoptober/>

¹⁵ Avertissement : le lien suivant contient un clip de propagande pour l'arrêt de la cigarette à l'aide du vapotage interdit en France. Ne le regarder que si votre gouvernement vous y autorise <https://youtu.be/wJkNDEA-C6k>

¹⁶ Quit success rates in England 2007-2017 ; Jamie Brown, Ph.D. ; Robert West Ph.D. University College London - <http://www.smokinginbritain.co.uk/read-paper/draft/8/Quit%20success%20rates%20in%20England%202007-2017>

¹⁷ R. Hiscock, L. Bauld, A. Amos, S. Platt - Smoking and socioeconomic status in England: the rise of the never smoker and the disadvantaged smoker. J. Public Health, 34 (2012), pp. 390-396. doi: 10.1093/pubmed/fds012

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



la première fois, les groupes sociaux défavorisés ont autant de chance de réussir leur arrêt tabagique que les classes sociales supérieures¹⁸. Cette hausse générale des réussites a précipité une sortie du tabagisme, passé de plus de 20% en 2011 à 15,5% en 2016 en Angleterre.

“ Le vapotage est maintenant la façon la plus populaire d’arrêter de fumer en Angleterre avec la moitié des participants à Stoptober qui l’ont utilisé l’an passé. Les connaissances sont claires : le vapotage est beaucoup moins nocif que le tabagisme, une fraction du risque. Donc, si vous avez déjà dû lutter pour cesser de fumer auparavant, le vapotage peut être une meilleure option pour vous ”, Pr John Newton, directeur pour l’amélioration de la santé au Public Health England en octobre 2017 au lancement de Stoptober¹⁹.

¹⁸ D. Kotz, R. West : Explaining the social gradient in smoking cessation: it's not in the trying, but in the succeeding ; Tob. Control, 18 (2009), pp. 43-46 <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/18/1/43>.

¹⁹ Press release Highest smoking quit success rates on record <https://www.gov.uk/government/news/highest-smoking-quit-success-rates-on-record>

L'auto-support intègre le #MoisSansTabac

La genèse de l'initiative

Créé sous l'impulsion du Professeur Benoît Vallet alors Directeur Général de la DGS à la suite du 1er Sommet de la Vape, le "Groupe de Travail Vapotage" a permis aux principales parties prenantes de se rencontrer régulièrement et d'évoquer de nombreux sujets liés au vapotage. On y retrouvait les autorités de santé, sociétés savantes, associations et organisations anti-tabac et de lutte contre les addictions, et associations du monde de la vape²⁰. Ces réunions trimestrielles se sont déroulées en 2016 et 2017.

En janvier 2017, l'équipe de Santé Publique France, en charge de Tabac Info Service, a présenté un premier bilan du #MoisSansTabac de novembre 2016. Nombre de participants à cette réunion ont fait part de leur regret du peu de place accordée au vapotage dans l'opération comme option de sortie du tabagisme. Les associations de la vape ont insisté sur l'investissement des vapoteurs dans l'aide à la défumée. Citoyens très actifs sur les réseaux sociaux en particulier, ils accompagnent de nombreuses personnes dans leur parcours de sevrage tabagique. Ils leur apportent l'aide indispensable pour maîtriser cet objet technique, adopter les bonnes pratiques et finalement accroître leurs chances d'arrêter de fumer.

L'auto-support, nouvelle proposition de Tabac Info Service

Pour le #MoisSansTabac 2017, Santé Publique France a souhaité explorer la voie des réseaux sociaux pour dynamiser et élargir l'impact de l'opération, en créant des groupes thématiques sur Facebook. Outre des groupes par région ou par « affinités » (les sportifs du dimanche, pour mes enfants...), des groupes ont été créés autour de solutions d'aide spécifique au sevrage (les patchés, les coachés...). Et ainsi s'est ouverte une porte pour le vapotage avec la création d'un groupe « *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* ».

Plus de 40 groupes ont ainsi été créés avec pour objectif de laisser les "membres" interagir librement. Seuls les groupes régionaux ont bénéficié de "responsables" nommés par les équipes qui gèrent le Mois Sans Tabac en région.

Tabac Info Service délègue mais sans donner aucun moyen

Si les groupes thématiques fonctionnaient sans modération, exception a été faite pour le groupe "Les Vapoteurs #MoisSansTabac". Olivier SMADJA, responsable de Tabac Info Service, a contacté Sébastien BÉZIAU, qui participait aux réunions à la DGS (en tant que vice-président de l'association SOVAPE) et lui a proposé d'encadrer le groupe, cette

²⁰ Santé Publique France qui gère Tabac Info Service, la Haute Autorité de Santé, la Mildeca, la Société Française de Tabacologie, l'Institut National du Cancer, les associations anti-tabac, Droits des Non-Fumeurs et Alliance Contre le Tabac, la réduction des risques avec le RESPADD, SOS Addictions et Fédération Addiction, et bien entendu, celles qui défendent la vape : AIDUCE, SOVAPE, FIVAPE et VAPE DU CŒUR.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



mission totalement bénévole ne s'est vue attribuée aucun moyen. Sébastien BÉZIAU a accepté sous réserve de pouvoir se faire aider par d'autres personnes²¹, vapoteurs, spécialistes des réseaux sociaux et de l'accompagnement des fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer.

4 000 inscrits dans le groupe Facebook

Le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a donc ouvert, comme les autres, le 10 octobre 2017 coïncidant avec le lancement de la campagne de communication nationale. Dès les premiers jours, de nombreuses personnes ont commencé à s'inscrire et à participer. Le groupe a atteint 4 000 personnes malgré une faible communication sur son existence. En effet, celle-ci n'était mentionnée que sur le site Tabac Info Service parmi quarante autres groupes Facebook créés pour l'opération.

L'équipe d'administrateurs et de modérateurs a accompagné pendant 50 jours les membres. Environ 500 vapoteurs expérimentés les ont rejoints afin d'aider les membres 24h/24 et 7j/7. De nombreux documents de supports ont été créés, des animations et des interventions de spécialistes²² ont été proposées lors de sessions vidéo en direct et interactives.

Fin du mois sans tabac et fermeture du groupe

Malgré la forte demande des membres venus chercher de l'aide pour arrêter de fumer pour poursuivre l'expérience, Tabac Info Service a maintenu sa décision de fermer le groupe le 1er décembre 2017. Les administrateurs ont alors créé un nouvel espace d'accueil pour les membres qui ne souhaitaient pas être « abandonnés »²³. Ils étaient nombreux à exprimer leur besoin d'être encore accompagnés ou leur envie de continuer à aider. Ce nouveau groupe Facebook, "VAPE INFO SERVICE", comprend au 1er mai 2018 plus de 2 000 membres.

Le Groupe Travail Vapotage créé par la DGS s'est réuni pour la dernière fois en juillet 2017. Les demandes de poursuivre le travail ont été laissées sans réponse et aucune nouvelle réunion n'a été organisée depuis cette date. Les associations de la vape AIDUCE, SOVAPE et FIVAPE ont sollicité à plusieurs reprises une audience à la ministre de la santé Agnès BUZYN. À ce jour, elles n'ont toujours pas été reçues et il n'y a plus aucun contact avec la direction générale de la santé.

²¹ Françoise GAUDEL (créatrice du groupe Facebook JE NE FUME PLUS!, titulaire d'un DU d'addictologie), Nathalie G.-A. (vapoteuse expérimentée, administratrice Facebook), Emilie REBEL (vapoteuse expérimentée, administratrice Facebook) et Fabien JARRY (vapoteur expérimenté, administrateur Facebook).

²² Jacques LE HOUZEC, scientifique et tabacologue (intervention sur la nature et le rôle de la nicotine dans la vape), Jean-Pierre COUTERON, psychologue et président de la Fédération Addictions (intervention sur la motivation pour arrêter de fumer et la avantages de la vape), William LOWENSTEIN, addictologue et président de SOS Addiction (intervention sur les mécanismes de l'addiction) et Nicolas SAHUC (intervention sur la diététique).

²³ Voir extraits de témoignages en annexe

Les conditions de l'enquête

Un premier questionnaire à l'arrivée dans le groupe Facebook puis deux suivis

A leur arrivée dans le groupe, les personnes venant chercher de l'aide pour arrêter de fumer se voyaient proposer un questionnaire collectant des informations sur leur tabagisme et leur motivation à arrêter de fumer. L'équipe de Santé Publique France avait été prévenue de la mise en place de ce questionnaire géré par l'association SOVAPE.

Les répondants pouvaient accepter ou refuser de participer à un suivi. SOVAPE a par la suite réalisé des sondages mensuels de type transversaux pour suivre la situation des participants. Ont été retenus pour ce rapport, le questionnaire d'entrée dans le groupe, le questionnaire réalisé à la fin du #MoisSansTabac début décembre 2017 et enfin le questionnaire à cinq mois réalisé mi-avril 2018. Ce dernier vise à mesurer le sevrage ou la réduction de la consommation de cigarettes chez les participants, les raisons de la réussite par rapport à l'objectif initial des participants, l'apport du vapotage dans la démarche et les caractéristiques de son usage et enfin l'apport du groupe par lui-même.

L'outil de sondage et catégorisation des réponses

Les questionnaires ont été adressés aux 652 personnes qui avaient déclaré bien vouloir répondre au suivi lors du premier questionnaire. Afin de maximiser la collecte des réponses, ils ont été adressés par mail six jours de suite aux personnes qui avaient accepté ce suivi.

Les outils du logiciel utilisé²⁴ permettent d'identifier trois types de profils que nous décrivons à partir des résultats au dernier sondage fin avril 2018 :

Les personnes non contactables

Malgré six mails répétitifs, environ 37,1% des emails adressés n'ont pas été ouverts ou rejetés. Ce volume est cohérent avec les pertes enregistrées dans des opérations de mailing groupés (faux email, inattention, anti-spam, bounced, etc.). De plus, nous avons eu confirmation directe que certains inscrits n'ont pas reçu d'emails, probablement bloqués par leur service de messagerie. Nous avons écarté ces personnes de l'analyse. Ces statuts sont concrétisés dans l'outil utilisé par les concepts d'invitations "non ouvertes" et "rejetées".

²⁴ Outil en ligne : SurveyMonkey©

Les "sondés" interagissent avec l'email invitant à répondre au questionnaire

Nous incluons dans "les sondés" toutes les personnes qui ont ouvert l'email, qu'elles aient répondu ou non au questionnaire, et celles qui se sont désabonnées de l'enquête.

La part des personnes qui refusent de répondre (elles ouvrent le mail d'invitation mais ne répondent pas ou se désabonnent) représente 52% des sondés. Cette proportion est proche de celle observée à six mois dans une enquête similaire en Suisse romande concernant une initiative de groupes Facebook "J'arrête de fumer" en 2016²⁵.

Mécaniquement, ces abstentions pèsent sur les résultats et amoindrissent la part des réponses positives d'arrêt du tabac. Le phénomène connu d'attrition non aléatoire invite à cette option pour ne pas surestimer les arrêts tabagiques par sous-déclaration des personnes n'ayant pas atteint leur objectif initial. Reste qu'il est possible que certains non-répondants ont pu s'abstenir pour des raisons tout autres, mais il ne nous est pas possible de déterminer cette part. Nous avons opté pour l'hypothèse la moins favorable aux résultats d'efficacité de l'initiative *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* au risque de les sous-estimer plutôt que de les surestimer.

Les répondants ouvrent l'email et répondent

Outre le correctif indiqué ci-dessus sur les performances du sevrage, ces personnes nous permettent d'analyser d'autres points de comportement et de ressenti des participants par des questions quantitatives et qualitatives. 193 personnes ont répondu au dernier questionnaire à cinq mois. Nous utilisons également des données du questionnaire transversal envoyé à la fin du #MoisSansTabac auquel 279 personnes avaient répondu.

Ces questionnaires permettent une évaluation de la performance du vapotage pour arrêter de fumer dans un contexte d'auto-support sur internet. L'observation et le suivi de l'échantillon de participants au groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* nous permettent d'évaluer cette performance auprès d'un public :

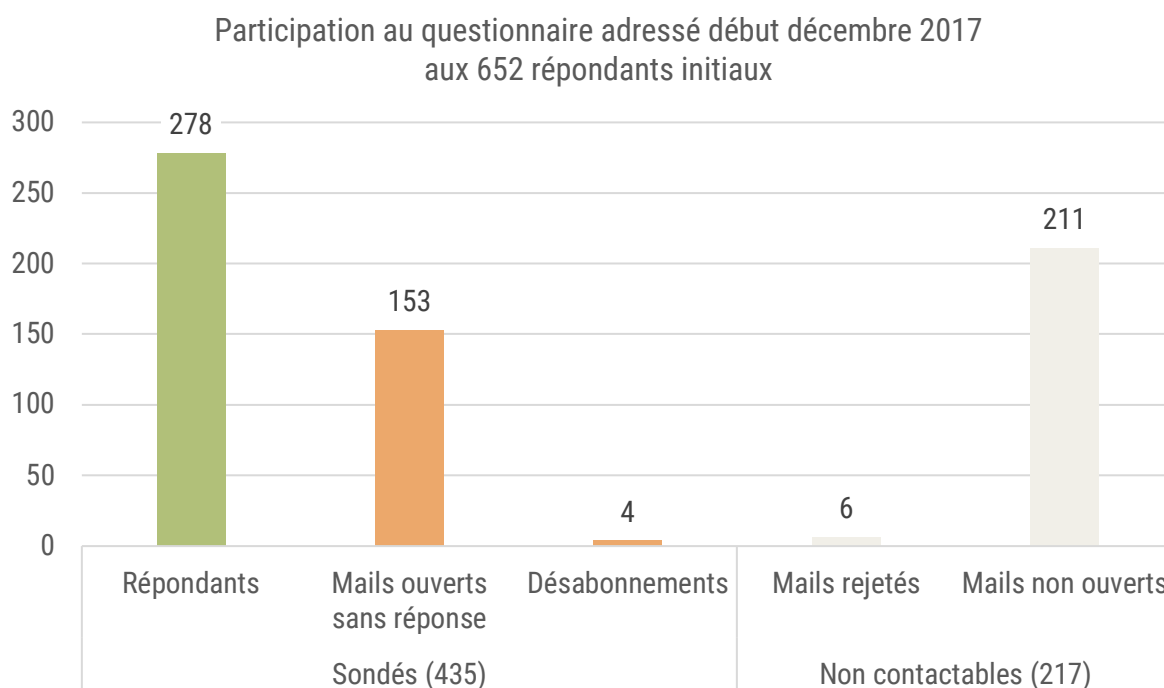
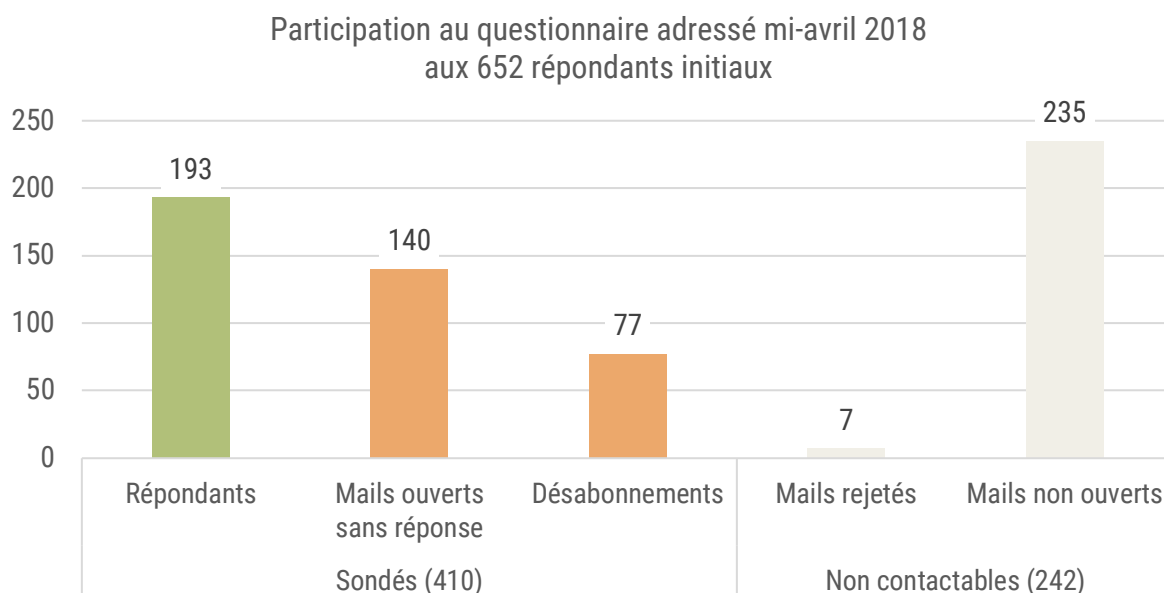
- motivé pour arrêter de fumer par une action de communication officielle émise par les autorités de santé ;
- à qui il a été offert un soutien avec le vapotage, à travers la présentation du groupe sur le dispositif événementiel créé par Tabac Info Service ;
- qui a bénéficié d'un accompagnement d'auto-support par des usagers experts en "24 h/24 et 7j/7".

²⁵ Rapport de l'évaluation externe du programme « J'arrête de fumer » sur Facebook, Laura Folly, Gisana Riedo, Max Felder, Juan Manuel Falomir-Pichastor, & Olivier Desrichard ; Behavior Change Lab en coll. Le GRIS et le GREPS de l'Université de Genève <http://bchangelab.com/wp-content/uploads/2016/08/Rapport.pdf>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

Les participations, en synthèse



Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Limites de l'enquête

Certains aspects, potentiellement intéressants, n'ont pas pu être creusés en l'absence de moyens. L'enquête a été entièrement prise en charge par SOVAPE (moyens financiers et humains) sans aide extérieure. On peut citer notamment :

- l'absence d'évaluation entre profils sociologiques et taux de réussite et/ou niveau d'implication dans le groupe – un point critique en regard à la fois des inégalités d'accès à internet et du creusement des inégalités sociales de santé liées aux mesures anti-tabac ;
- l'impossibilité de faire une analyse statistique autour d'opérateurs sémantiques sur les échanges et leur dynamique dans le groupe – qui permettrait d'analyser les liens entre motivations intrinsèques ou extrinsèques des participants, l'évolution des dynamiques d'échanges, etc. ;
- l'impossibilité de faire un suivi de l'évolution dans un temps plus long de la participation suite à la fermeture imposée du groupe à la fin novembre, etc.

En raison de la priorité accordée à l'objectif propre du groupe Les vapoteurs #MoisSansTabac, l'aide à l'arrêt tabagique et non pas une enquête, le recrutement de l'échantillon initial n'a pas été suffisamment appuyé. La proposition de répondre au questionnaire n'était signalée qu'à la fin d'un long message d'accueil à leur arrivée. Cela a eu pour conséquence de n'avoir un échantillon initial que de 652 personnes.

Les blocages anti-spam, les adresses mail invalides, etc. ont réduit le nombre de personnes atteignables à 330 de l'enquête à cinq mois. Ce qui correspond à un panel d'environ 10% de l'ensemble des participants inscrits au groupe Facebook Les Vapoteurs #MoisSansTabac. Le phénomène connu d'attrition a sans surprise réduit cet échantillon final à 193 répondants. Comme précisé par ailleurs, nous avons inclus dans les résultats concernant le taux d'arrêt tabagique des participants la part d'abstention de réponse (les personnes qui ont eu accès à notre mail, mais n'ont pas répondu au sondage).

Un panel plus étendu aurait été nécessaire pour avoir des données plus significatives sur les sous-groupes, notamment les personnes qui fumaient encore après cinq mois. Reste que dans une enquête portant sur une démarche d'arrêt tabagique, les personnes encore fumeuses sont peu enclines à répondre. Ceci rend difficile l'obtention d'éléments sur cette catégorie, des informations pourtant utiles pour améliorer la démarche.

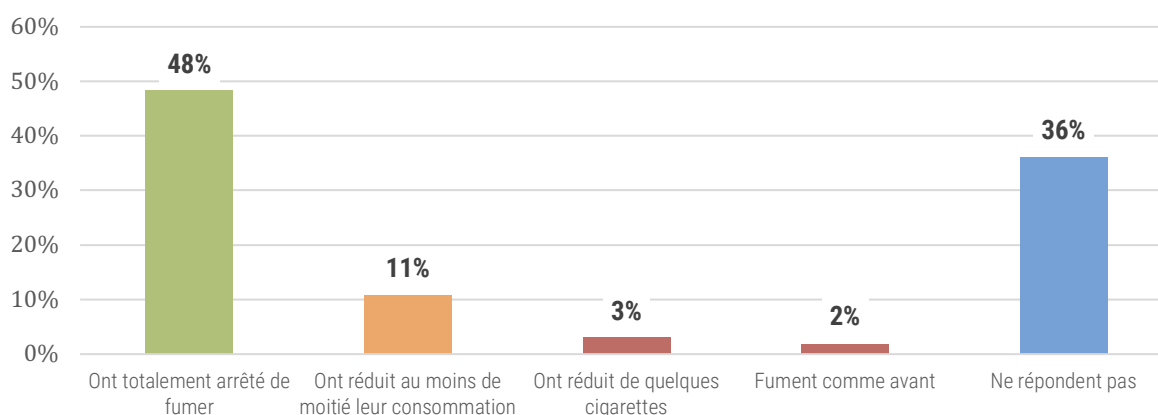
Les résultats de l'enquête

Les arrêts tabagiques

À la fin du #MoisSansTabac, selon les réponses au questionnaire envoyé début décembre :

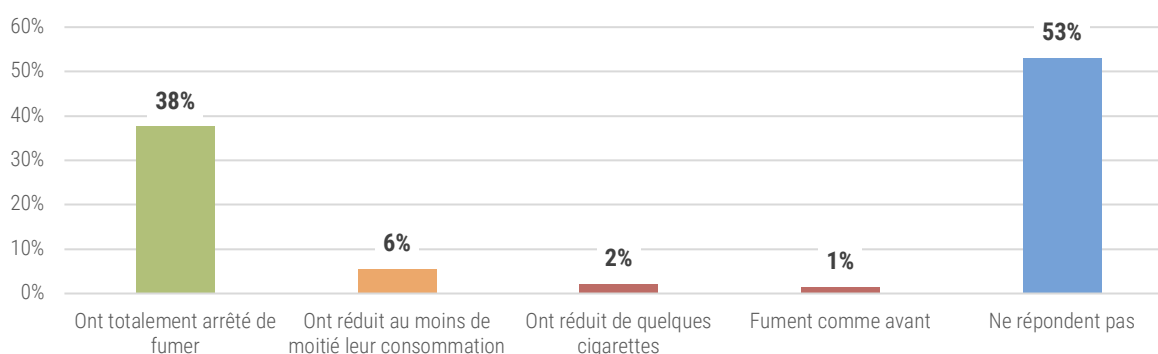
- 48% des sondés déclarent ne plus fumer,
- 11% avoir réduit d'au moins de moitié leur consommation,
- 5% fumer comme avant ou n'avoir que peu réduit,
- 36% se sont abstenus de répondre.

Déclaration des sondés à la fin du #MoisSansTabac (début décembre 2017)



Après cinq mois (questionnaire fin avril), **38% des sondés déclarent ne plus fumer**, le taux d'attrition a, sans surprise, augmenté et fait mécaniquement baisser la part de ceux qui déclarent avoir arrêté de fumer.

Déclaration des sondés après cinq mois (fin avril 2018)



En détail selon la date d'arrêt déclarée :

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

- 32% des sondés ne fument plus depuis la fin du #MoisSansTabac,
- 6% des sondés ont arrêté de fumer par la suite,
 - on peut noter que 7% de ceux qui ne fument plus, ne vapotent plus non plus,
- 8% déclarent avoir réduit leur consommation de cigarettes,
- 1% déclarent fumer comme auparavant,
- 26% des "encore fumeurs" ont arrêté pendant au moins un mois (objectif du défi annoncé par l'opération #MoisSansTabac), et 66% ont arrêté au moins quelques jours, mais moins d'un mois,
- 53% des sondés se sont abstenus de répondre au questionnaire.

Objectif et motivation des participants

- À leur inscription, 82% des répondants annonçaient être motivés, voire très déterminés à arrêter de fumer²⁶.
- Au terme des cinq mois, 89% des répondants déclaraient avoir eu pour objectif initial l'arrêt du tabac²⁷.

Indéniablement, l'opération globale #MoisSansTabac crée un effet de groupe motivant pour un grand nombre de fumeurs. Le défi lancé par la communication des autorités de santé sur le sujet est un coup de pouce motivationnel qui pousse des fumeurs désirant tenter d'arrêter de fumer à passer à l'acte.

Les participants au groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* ont été pour la plupart attirés par l'effet de communication de l'opération globale.

- 43% ont appris son existence par les annonces du #MoisSansTabac sur les réseaux sociaux,
- 26% par le site de Tabac Info Service,
- 13% dans les médias,
- 9% ont eu connaissance du groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* par des proches,
- 5% par une recherche sur internet,
- 1% par un professionnel de santé.

Une part significative de participants avait anticipé l'opération annoncée dans les médias, en arrêtant de fumer dans les jours voire semaines précédant le coup d'envoi du #MoisSansTabac. Une frange de personnes en phase d'arrêt tabagique récente à l'aide du vapotage ont vu l'opportunité de consolider leur démarche en y trouvant un soutien collectif et pratique.

²⁶ The role of desire, duty and intention in predicting attempts to quit smoking. Smit ES, Fidler JA, West R. - *Addiction*. 2011 Apr;106(4):844-51. doi: 10.1111/j.1360-0443.2010.03317.x. Epub 2011 Feb 14.

²⁷ There's a SMART way to write management's goal and objectives. G. T. Doran
<https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>

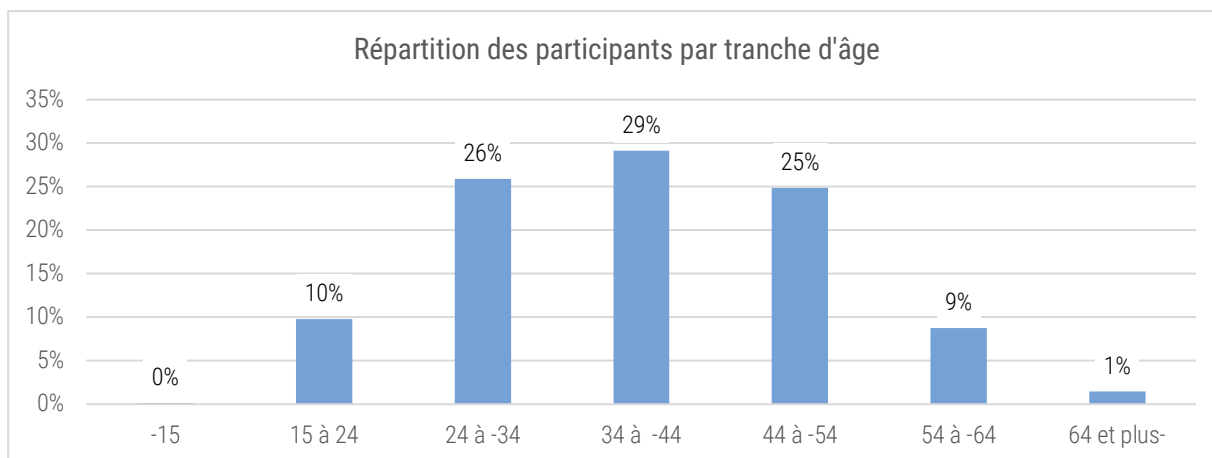
Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

Plus âgés, plus motivés ?

Le projet initié a débouché sur une expérience humaine extrêmement riche. Nous essayons de dessiner les traits des participants à travers des données récoltées lors de nos enquêtes à l'entrée du groupe Les Vapoteurs #MoisSansTabac, à la clôture de celui-ci fin novembre 2017 et au questionnaire final cinq mois après fin avril 2018, enrichis d'éléments glanés en observation participante durant l'opération et dans une certaine mesure, mis en perspective sur la base de littérature du domaine.

Avec 80% des participants sondés à l'entrée dans le groupe âgés entre 24 et 54 ans, la large majorité des participants se situe dans les catégories d'âge moyen. La moyenne d'âge des participants sondés est de 39 ans. La relative modernité à la fois de l'outil internet et de l'outil vapotage peut expliquer la faible part (10%) des plus de 54 ans. Au niveau des jeunes, l'interdiction du vapotage aux moins de 18 ans, qui de fait interdit aux mineurs l'arrêt du tabac à son aide, le relatif abandon de Facebook estimé has-been par les jeunes, et peut-être un moindre engouement à l'arrêt du tabac chez des personnes qui n'en ressentent pas encore de manière prégnante les méfaits sur leur santé, concourent probablement à n'avoir en miroir que 10% de participants de moins de 24 ans.



La moindre détermination à l'arrêt des plus jeunes semble confirmée par un poids relatif moindre dans ceux ayant réussi à arrêter de fumer à cinq mois. Il y a 6% des participants abstinents tabagiques de moins de 24 ans, pour une part de 10% de participants au départ (ratio 0,6). À l'opposé, les plus de 54 ans représentent 15% des abstinents tabagiques pour 10% des participants initiaux (ratio 1,5). Dans le même sens, mais avec une précaution en regard du tout petit nombre de personnes de plus de 64 ans, on peut noter que leur part est passée de 1% des participants à 3% des abstinents tabagiques à l'aide du vapotage.

Pour les trois groupes d'âge moyen - de 24 à 34 ans, de 34 à 44 ans et de 44 à 54 ans - , les proportions entre participants initiaux et arrêts du tabac ne présentent pas de variation significative.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Genre : place aux femmes

Avec 79% de participantes, les femmes sont en force dans le groupe Facebook Les Vapoteurs #MoisSansTabac. La même proportion se retrouve dans les résultats à cinq mois, le genre n'a pas eu d'influence sur la réussite ou non à l'objectif initial que se sont donné les participants. Mais le phénomène de cette "sur-participation" féminine et "sous-participation" masculine est intrigant et mériterait des recherches plus poussées.

La structuration spatiale de genre, bien connue en anthropologie²⁸, entre espace public masculin et espace privé féminin peut avoir joué un rôle. Le caractère de groupe "fermé" pourrait être plus propice à l'engagement des femmes que les groupes ou forums ouverts (c'est-à-dire avec les discussions visibles par n'importe qui), où on trouve tendanciellement plus d'hommes.

Une hypothèse plus spécifique à la démarche d'arrêt tabagique est la difficulté pour les femmes de classe populaire de pouvoir consacrer temps, énergie et attention aux tentatives d'arrêts. L'ethnologue anglaise France Thirlway a mis en relief cette difficulté particulière dans ces enquêtes sur le tabagisme en milieu populaire²⁹. Les résultats de notre enquête suggèrent que le double soutien du vapotage et d'un groupe d'entraide pourraient constituer une opportunité particulièrement adaptée pour les femmes, souvent astreintes au double-emploi de leur travail salarié et du travail au foyer, avec la charge mentale afférente. Si nous n'avons pas trouvé d'études spécifiques sur la question en France, l'analyse des statistiques anglaises a montré l'augmentation importante (52% de réussites supplémentaires) du taux de réussite des sevrages tabagiques chez les femmes depuis l'essor du vapotage³⁰.

En contraste de la forte participation féminine, le moindre engagement masculin dans l'initiative *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* appelle à développer d'autres types d'initiatives complémentaires. À ce titre, les recherches exploratoires³¹ sur le rôle que peuvent jouer les magasins de vape spécialisés pour le sevrage tabagique nous paraissent une des pistes qui mérite l'intérêt des autorités de santé³². Par ailleurs, les groupes d'usagers du vapotage, constitués de manière revendiquée ou informelle, sont devenus une composante importante de l'aide aux arrêts tabagiques. L'interdiction de "propagande" pour le vapotage menace la pérennité et inhibe le développement de ces groupes. Cela apparaît extrêmement dommageable à leur efficacité de santé publique.

²⁸ Notamment dans le structuralisme issu de l'oeuvre de Claude Levi-Strauss. Voir une discussion dans Genre et sexe, Catherine Deschamps, la revue Hermès, 2012 (2) n° 63.

²⁹ Everyday tactics in local moral worlds: E-cigarette practices in a working-class area of the UK ; Frances Thirlway ; Social Science & Medecine, décembre 2016. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.10.012>

³⁰ Quit success rates in England 2007-2017 ; Jamie Brown, Ph.D. ; Robert West Ph.D. University College London - <http://www.smokinginbritain.co.uk/read-paper/draft/8/Quit%20success%20rates%20in%20England%202007-2017>.

³¹ Vape shops: who uses them and what do they do? - Julie Pattinson, Sarah Lewis, Manpreet Bains, John Britton and Tessa Langley ; BMC PublicHealth BMC series – open, inclusive and trusted 2018 18:541 - <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5467-9>.

³² Les boutiques de vape en première ligne du sevrage tabagique, Bulletin Sovape n°pilote <https://www.sovape.fr/boutiques-vape-sevrages-tabagiques/>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

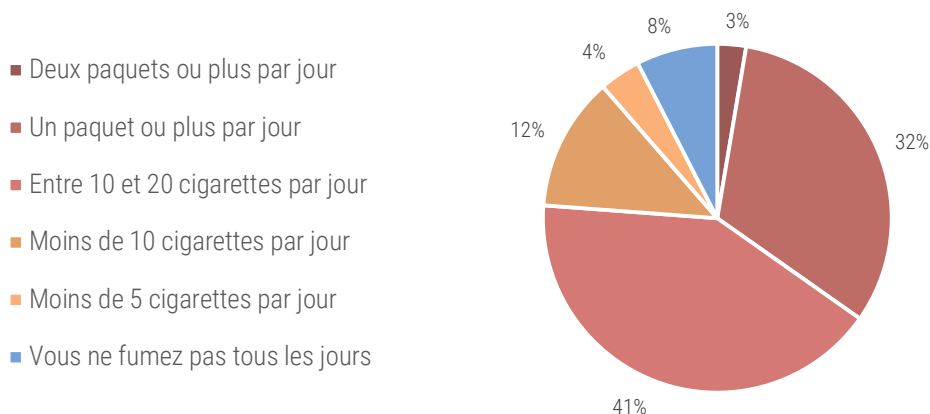
Profil tabagique des participants

À leur arrivée dans le groupe, plus des trois quarts des personnes déclaraient fumer au moins 10 cigarettes par jour (77%) et près d'un tiers plus d'un paquet par jour (32%). Un peu moins d'un quart des participants fumaient moins de 10 cigarettes par jour (23%), et 7% ont annoncé fumer, mais pas quotidiennement.

La même structure de répartition entre les différentes consommations déclarées se retrouve dans le groupe de personnes ayant arrêté de fumer lors du questionnaire à cinq mois. Ces données ne mettent pas en évidence de lien entre niveau initial de consommation et chance d'arrêt tabagique à l'aide du vapotage et d'un groupe de soutien par les pairs.

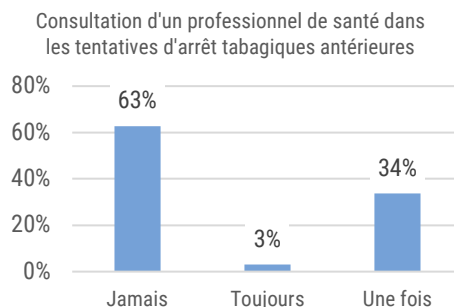
En moyenne, les personnes inscrites ont déclaré avoir commencé à fumer à 15,9 ans. Au contrôle après cinq mois, un écart d'âge d'entrée dans le tabagisme de 18 mois peut être relevé entre les personnes ne fumant plus (elles ont commencé en moyenne à fumer à 16,2 ans) et les personnes ne déclarant aucun changement de consommation (début du tabagisme à 14,7 ans en moyenne). Le faible nombre de personnes de ce dernier échantillon invite à prendre cette donnée avec prudence.

Tabagisme à l'arrivée dans le groupe Facebook Les Vapoteurs #MoisSansTabac



Tentatives et aides

À leur arrivée dans le groupe, 41% des participants déclaraient avoir déjà fait au moins trois tentatives d'arrêt du tabac, 47% une ou deux et 12% aucune. Mi-avril, seulement 8% de ceux qui avaient arrêté de fumer n'avaient fait aucune tentative.



Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

Parmi les personnes ayant déjà fait au moins une tentative d'arrêt, 63% n'avaient jamais consulté de professionnel de santé pour les accompagner, tandis que 37% en avaient consulté au moins une fois. Cette caractéristique ne semble pas avoir eu d'influence sur l'arrêt, une répartition similaire (67/33) se retrouve en isolant les personnes ayant arrêté de fumer au contrôle à cinq mois.

À leur arrivée dans le groupe, pour arrêter de fumer 54% des participants avaient essayé la vape, 47% les substituts nicotiques, 45% la volonté seule, 18% l'hypnose ou l'acupuncture, 14% des médicaments et 12,7% la méthode Allen Carr. Cinq mois après, un quart seulement des répondants déclarent avoir eu recours à d'autres aides en complément de la vape, la plus fréquente étant le soutien des proches (16%).

La directive tabac européenne a fixé arbitrairement un plafond de 2% (20 mg/ml) à la teneur en nicotine des liquides. Pour nombre de fumeurs, ce taux est insuffisant, il leur reste néanmoins la possibilité de combiner substituts nicotiques et vapotage. Souvent rappelée dans le groupe aux personnes souffrant clairement d'un manque, cette solution a été peu adoptée. Seulement 8% déclarent avoir complété l'apport en nicotine avec des patchs et 3% avec des gommes nicotinées.

Très peu ont eu recours à un soutien médical (3%), l'hypnose ou médecine alternative (3%), des médicaments (1%) ou des livres (3%). Surtout, 75% déclarent ne s'être appuyés que sur le combo de la vape et du groupe de soutien par les pairs.

Festina lente

Une part non négligeable des répondants avait déjà commencé leur sevrage tabagique à leur arrivée dans le groupe. 12,4% de personnes déclarent avoir arrêté durant l'été. Certaines de ces personnes ont insisté sur le besoin de consolider et poursuivre l'arrêt tabagique entamé précédemment. 85% des personnes ayant arrêté de fumer l'ont fait après le déclenchement de la campagne du #MoisSansTabac.

Concernant le rapport à la temporalité de l'engagement, quatre types de participants peuvent être esquissés :

- Les personnes motivées par le défi du Mois Sans Tabac, dont certaines ont arrêté de fumer spécifiquement le 1^{er} novembre ;
- Les personnes motivées par l'opération et qui l'ont anticipé en arrêtant préalablement ;
- Les personnes motivées par un arrêt progressif du tabagisme au fil du Mois Sans Tabac et qui ont tenté d'arrêter de fumer au cours de celui-ci, voire dans les semaines ou mois suivants.
- Enfin, les personnes qui avaient déjà arrêté de fumer dans les mois précédents et qui ont vu dans le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* une opportunité de trouver encouragements et informations pour soutenir et renforcer leur démarche.

Ces différents types de participants ne sont pas des catégories étanches entre elles. On a pu voir dans la vie du groupe certains participants attirés par le défi au 1^{er} novembre s'orienter vers un arrêt plus progressif en cours de route par exemple. Cette diversité de l'engagement des participants plaide *de facto*

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



pour un soutien souple et adapté. À la fois, la forme des échanges sur les réseaux sociaux et la pertinence du soutien par les pairs se montrent particulièrement efficaces pour offrir un accompagnement adapté et s'adaptant. Au contraire d'une approche rigide et d'outil pharmaceutique au protocole prédéfini, l'approche d'auto-soutien et l'outil du vapotage impliquent participation et responsabilisation.

Comme le souligne le travail ethnologique du LRS³³, le vapotage propose une stratégie spécifique de sortie de la dépendance au tabac en s'appuyant sur l'autonomie du protagoniste, un souci de maîtrise de l'usage par la personnalisation du matériel et le choix dans les arômes ainsi qu'une demande de transparence des produits, à l'opposé de l'opacité des industries cigarettière et pharmaceutique. Phénoménologiquement, un grand nombre des participants ont exprimé le sentiment moins de perdre quelque chose en arrêtant de fumer que de découvrir une nouvelle forme de plaisir avec le vapotage, y compris les améliorations de santé, et pour certains de fonder une nouvelle sociabilité à travers la communauté. Ce dernier point joue à plein dans une démarche telle qu'un groupe d'entraide à l'arrêt du tabac avec la vape, comme l'a été le groupe Facebook Les Vapoteurs #MoisSansTabac.

Des choix, des essais, des envies du participant se réalisent à travers l'objet vapotage et le place comme auteur de plein droit de son parcours de défumée. Cette approche mettant l'utilisateur à l'épicentre de son parcours convient bien aux fumeurs ne supportant pas le mode médical les assignant à un rôle de patients devant suivre un traitement ou une discipline thérapeutique rigide. Au contraire, les personnes désirant peu faire preuve d'autonomie et attendant d'être fortement cadrées peuvent être déroutées et se sentir un peu perdues devant la nécessité de se prendre en main dans la démarche du vapotage.

Quelques éléments sur les personnes encore fumeuses

Les personnes encore fumeuses sont peu nombreuses à avoir répondu au sondage à cinq mois. Des questions spécifiques leur étaient dédiées dans l'ultime enquête pour essayer de cerner des points critiques. La faible participation - 38 personnes déclarent encore fumer - ne permet pas d'avoir de certitude en terme statistique sur leurs profils. Mais quelques éléments forment des indications sur le sujet.

- 61% d'entre eux déclarent avoir réduit d'au moins de moitié leur consommation tabagique,
- 24% avoir un peu réduit cette consommation,
- Ces chiffres peuvent être rapprochés des 71% qui déclarent vapoter régulièrement, tandis que 13% vapotent occasionnellement,
- Le nombre de personnes qui fument comme avant correspond à celui de ceux qui ne vapotent plus du tout.

³³ Etude qualitative auprès des utilisateurs de cigarette électronique (pratiques, usages, représentations) ; Astrid FONTAINE, Sonia LAUGIER, Fernanda ARTIGAS ; Association Laboratoire de Recherche en Sciences Humaines (LRS), Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé, Avril 2016 <http://www.lrs.fr/wp-content/uploads/2016/04/LRS-E-Cigarette-RAPPORT-FINAL-vDEF-17-6-2016.pdf>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



92% des "encore fumeurs" ont réussi à arrêter temporairement durant l'opération #MoisSansTabac. 26% ont même réussi à ne pas fumer plus d'un mois, ce qui correspond à l'objectif annoncé de l'opération. 29% se sont abstenus de fumer plus d'une semaine, mais moins d'un mois et 37% moins d'une semaine, tandis que 8% n'ont pas du tout arrêté de fumer.

Parmi les raisons invoquées de continuer de fumer, les deux thèmes qui ressortent principalement sont un manque de motivation pour 39% et la sensation de manque malgré le vapotage pour 34%. Les autres motifs invoqués sont très divers sans qu'aucun d'entre eux ne ressorte particulièrement. Épisode imprévu de stress dans sa vie, cigarette sociale encore de rigueur en soirée, coût du vapotage, manque de plaisir ou désagrément (gorge sèche p. ex.) avec la vape sont signalés... Cinq participants, ceux qui déclarent fumer comme avant et ne plus vapoter, assument leur désir de continuer de fumer.

L'expérience du groupe

Métamorphoses

La porosité entre les types de démarches confirme que l'arrêt du tabac, y compris avec le vapotage, n'est pas un événement à instant T, mais un processus qui peut devoir être révisé dans son cheminement. Psychologiquement, une des difficultés pour de nombreux fumeurs est de se ré-inventer non-fumeurs³⁴. La métamorphose d'identité qui s'opère pour le participant est renforcée par l'effet d'appartenance communautaire et des représentations symboliques du passage d'un état à l'autre.

La récurrence des messages signalant la durée depuis l'arrêt, souvent présenté comme un anniversaire signant une sorte de renaissance, atteste de cette forme profane de rites de passage. Ces messages sont l'occasion pour la communauté de faire preuve de son soutien et agissent comme renforçateurs de motivation pour chacun des participants y prenant part. Le besoin de soutien et d'accompagnement reste persistant au moins pendant plusieurs mois. La crainte de la rechute est une réalité pour la plupart des ex-fumeurs, sinon tous³⁵.

En plus d'entretenir la motivation, le collectif produit des mesures pratiques pour affronter les situations "à risques", ce que les anglophones appellent le "coping". Des échanges de stratégies comportementales et cognitives pour faire face concernaient des cas plutôt classiques dans les arrêts tabagiques. Demandes de conseils pour aborder une soirée prévue en compagnie de fumeurs, comment tenir bon en cas d'envie irrésistible de fumer³⁶, comment faire face à l'envie de la première cigarette le matin, astuces pour contrôler son poids, etc. D'une part, en verbalisant la situation, le participant se la représente et se la rend ainsi plus appréhendable.

D'autre part, les conseils pratiques ont souvent une efficacité vérifiée par les usagers expérimentés. Réfléchir et se préparer à des difficultés spécifiques lors d'un arrêt tabagique aident à le réussir. Développer et communiquer sur les stratégies de gestion de situation à risque est un axe efficace de soutien. Deux points particuliers du "faire face" dans la démarche de défumer à l'aide du vapotage nous semblent ressortir de l'expérience du groupe Les Vapoteurs MoisSansTabac : l'hostilité anti-vapoteurs et la question de la nicotine.

³⁴ Antismoking norm and smokers' antismoking attitudes: The interplay between personal and group-based self-esteem ; Juan M. FALOMIR-PICHAstor, Gabriel MUGNY, Jacques BERENT, Andrea PEREIRA and Diana KRASTEVA - FPSE, University of Geneva, Geneva, Switzerland ; European Journal of Social Psychology, Eur. J. Soc. Psychol. 43, 192-200 (2013) DOI: 10.1002/ejsp.1935

³⁵ Electronic Cigarette: A Longitudinal Study of Regular Vapers. Jean-François Etter, PhD : Nicotine & Tobacco Research, ntx132, <https://doi.org/10.1093/ntn/ntx132>

³⁶ Les anglo-saxons parlent de "craving" un terme qui a une connotation beaucoup plus forte et immédiate que le terme français "manque"

“Les gens n’aiment pas que l’on suive une autre route qu’eux” – G. Brassens

Symptomatiquement, une situation compliquée typique est apparue à de multiples reprises en objet de discussion : faire face aux critiques anti-vape. La désapprobation est fréquente, elle émane de fumeurs persuadés que le vapotage est aussi ou plus nocif que la cigarette, d'ex-fumeurs affichant leur fierté d'avoir arrêté sans aide, de non-fumeurs hostiles, et c'est à souligner, elle peut parfois également émaner du corps médical. Les messages commencent généralement avec l'exposé d'une situation vécue, la charge émotionnelle est souvent violente, et dont l'intensité est proportionnelle à l'incapacité de réagir du participant. Sur le groupe, le partage de ces expériences vécues joue un rôle cathartique et une préparation à y faire face à l'avenir. S'entame alors une discussion mêlant astuces comportementales, arguments rhétoriques et encouragements, finissant souvent sur des pointes d'humour pour désamorcer la charge émotionnelle négative de la situation. Les conseils des vapoteurs plus expérimentés, ayant déjà traversé ce genre de situations récurrentes, constituent un soutien moral appréciable pour des personnes dans une période où la sensibilité est très souvent exacerbée en raison de l'arrêt tabagique.

Il est à noter que cette pression sociale contre les vapoteurs peut conduire à l'arrêt prématuré de celui-ci. Un suivi effectué par le Pr Jean-François Etter, de l'Institut de Santé Globale de l'Université de Genève, a montré un risque de rechutes de l'ordre de 18% chez les ex-fumeurs arrêtant rapidement le vapotage, alors que les vapoteurs au long cours préviennent efficacement la rechute³⁷. Le dosage adéquat en nicotine est également un élément clef pour réussir dans un premier temps et maintenir à long terme l'arrêt tabagique.

Caution des experts

Le groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a, au moins en partie, répondu aux attentes de réassurance par des figures tutélaires avec une série de vidéos tutorielles très didactiques et pratiques sur le vapotage et trois soirées en visio interactives avec des experts de santé - Jacques Le Houezec, Jean-Pierre Couteron et le Dr William Lowenstein -, ainsi qu'une soirée visio avec un nutritionniste - Nicolas Sahuc. Le statut consacré des intervenants ainsi que la qualité et la clarté de leur message ont contribué à asseoir la légitimité de la démarche et le bien-fondé de l'orientation des conseils donnés au fil des interactions du groupe.

Placées au début du #MoisSansTabac, ces soirées visio-conférences interactives ont permis d'apaiser des participants, pour bon nombre dans le moment difficile et critique des premiers temps d'arrêt tabagique. Ce soutien asymétrique a permis de renforcer le soutien symétrique par les pairs. Soulignons l'équilibre délicat à trouver entre ces deux formes de soutien. Les nouveaux ex-fumeurs ont également besoin de

³⁷ Electronic Cigarette: A Longitudinal Study of Regular Vapers. Jean-François Etter, PhD : Nicotine & Tobacco Research, ntx132, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntx132>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



trouver réponse à de nombreuses questions concernant leur santé, en effet, trop souvent, les symptômes d'arrêt du tabac peuvent être attribués à tort au démarrage de la vape³⁸.

La question particulière de la prise de poids à l'arrêt de la cigarette est un souci récurrent, quelle que soit la méthode employée, même si la substitution en nicotine tendrait à mieux la maîtriser³⁹. L'intervention de Nicolas Sahuc lors d'une soirée visio était destinée à aider les personnes soucieuses de cette problématique. Développer une aide spécifique sur cette question pour l'ensemble de l'opération #MoisSansTabac pourrait être une amélioration forte pour combler une angoisse fréquente chez les participants.

La question de la nicotine

"Les gens fument pour la nicotine, mais ils meurent de la fumée". La clef mise en lumière par Michael Russell en 1976 est toujours d'actualité. Malheureusement, la gangue morale autour du tabagisme pousse un nombre effarant de fumeurs à mal identifier le problème. La plupart redoutent la nicotine au lieu des toxiques liés à la fumée. Une large part du travail des aidants sur le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a été de freiner la volonté des participants de réduire trop vite la prise de nicotine.

89% des répondants vapoteurs à la sortie du #MoisSansTabac début décembre ont déclaré utiliser un liquide dosé à 12 mg/ml ou moins. Plus de la moitié (53%) vapotaient avec des liquides à 6 mg/ml ou moins. Seuls 11% utilisaient la concentration la plus haute, dont un petit nombre (1,4%) en y adjoignant des substituts nicotiques.

Le taux de nicotine annoncé par la grande masse des répondants est relativement faible, mais il correspond à l'offre sur le marché. En effet, la limitation à 20 mg/ml a provoqué une déformation de perception sur le dosage de nicotine. Érigé en norme légale, le 20 mg/ml apparaît symboliquement comme une dose élevée, alors que cela reste très faible en soi (2%) et que cette concentration a été adoptée de manière purement arbitraire sans fondement scientifique⁴⁰.

Il est d'ailleurs à noter, qu'avant l'entrée en vigueur de la directive tabac européenne (TPD) limitant la concentration à 20 mg/ml, 64% des liquides proposés en boutiques spécialisées en Angleterre

³⁸ Une session du congrès E-ADD 2018 présente ces questions sur le vapotage, le sevrage et la santé avec la Dr Anne Borgne, Jacques le Houezec et Sébastien Béziau. Voir en ligne <http://www.ivmhealth.com/e-add2018>.

³⁹ Could Vaping be a New Weapon in the Battle of the Bulge? Marewa Glover, PhD Bernhard H Breier, PhD Linda Bauld, PhD- Nicotine & Tobacco Research, Volume 19, Issue 12, 7 November 2017, Pages 1536–1540, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw278>.

⁴⁰ "Il n'y a aucune justification à cette limite. Elle a été prise de manière arbitraire. Il n'y a pas de preuve d'augmentation des méfaits de la nicotine pour les niveaux supérieurs à 20 mg/ml. Or nous avons constaté que lorsque les usagers réduisent le taux de nicotine, ils compensent en consommant plus de liquide. C'est coûteux financièrement, et cela peut avoir un coût pour la santé en augmentant l'exposition", Dr Lynne Dawkins, le 27 février 2018 devant la Commission parlementaire de la House of Commons britannique, voir p. 35-36 du verbatim de la séance <http://data.parliament.uk/writtenevidence/committeeevidence.svc/evidencedocument/science-and-technology-committee/ecigarettes/oral/79457.pdf>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



dépassaient cette limite, selon une étude publiée récemment dans BMC Public Health⁴¹ et concernait un tiers du marché selon une présentation de professionnels du secteur au Vapexpo 2014⁴².

Cette tendance au sous-dosage en nicotine des participants peut constituer une hypothèse d'explication du niveau d'arrêts tabagiques de seulement 38% au suivi à cinq mois. La méta-analyse Cochrane a mis en évidence une amélioration des chances d'arrêt tabagique à l'aide du vapotage nicotiné en contraste de vapotage sans nicotine⁴³. Un travail d'information et de soutien sur la question de la nicotine de la part des autorités sanitaires est essentiel pour évacuer des peurs infondées conduisant les fumeurs à mal identifier le problème qu'ils ont à résoudre pour améliorer leur situation.

Émergence d'un mouvement public de santé

Le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a permis aux participants de découvrir directement les témoignages de vapoteurs expérimentés et pour certains de s'apercevoir de leur existence et du mode solidaire du mouvement. Cet espace a aussi donné la possibilité d'attester de l'efficacité du vapotage pour arrêter de fumer et des améliorations de santé consécutives. Ces témoignages directs sont un élément facilitateur à l'arrêt du tabac avec le vapotage en rendant sensible son potentiel. Les échanges entre pairs ont ainsi pu contourner le rideau de fumée autour du vapotage. À défaut de soutien et d'information honnête sur le sujet par les mass-médias, le groupe Facebook a joué à plein son rôle de média social.

Un autre élément déployé par les aidants est une solide culture de réduction des risques forgée en réponse à l'environnement hostile à cette approche. Dans la démarche de réinvention du soi initiée par l'arrêt tabagique, où le fumeur doit se redéfinir dans une nouvelle phase de vie, la culture du vapotage participe à un renouvellement de sa vision du monde. Bien que nous n'ayons pas eu les ressources pour faire des analyses statistiques des échanges sur le groupe, nous avons constaté qu'un certain nombre de participants s'attendaient à leur arrivée à des formes de culpabilisation disciplinaire, notamment en cas de « craquage ». À la place, les modérateurs du groupe Facebook ont insufflé une logique de compassion, de soutien et d'absence de jugement moral. N'excluant ainsi personne de poursuivre la démarche.

Émotions et humour

Un parcours de défume, *a fortiori* en collectif, est un maelström émotionnel avec des moments difficiles et d'autres émouvants. Mais un point qui a caractérisé le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a aussi été l'humour et la bonne humeur dans un grand nombre d'interventions. Certains participants, arrivés au cours

⁴¹ Vape shops: who uses them and what do they do? Julie Pattinson, Sarah Lewis, Manpreet Bains, John Britton and Tessa Langley ; BMC Public Health <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5467-9>

⁴² https://www.youtube.com/watch?reload=9&time_continue=770&v=yesXBS8T1k0.

⁴³ Can electronic cigarettes help people stop smoking, and are they safe to use for this purpose? Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Stead LF, Hajek P ; Cochrane, 13/09/2016. <http://www.cochrane.org/CD010216/TOBACCO.can-electronic-cigarettes-help-people-stop-smoking-and-are-they-safe-use-purpose>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



du mois en provenance d'autres groupes de l'opération, ont signifié leur étonnement du contraste. L'horizontalité du soutien par les pairs, la modération par une équipe motivée et expérimentée, la composante importante du plaisir dans la démarche propre à l'arrêt tabagique à l'aide du vapotage⁴⁴ et le besoin de dédramatisation face à l'hostilité à cette démarche sont probablement à l'origine de cette ambiance joyeuse et bienveillante. À l'entrée dans le groupe, 45% des répondants ont déclaré souhaiter tenter l'arrêt du tabac avec le vapotage pour "garder du plaisir".

Un paradoxe traverse la question tabagique en santé publique. La stratégie de "dénormalisation" vise à stigmatiser et avilir l'image sociale du fumeur⁴⁵. Mais une bonne estime de soi est un facteur de succès important dans la réussite de l'arrêt tabagique. Le paradoxe, souligné par plusieurs chercheurs, est qu'une pression accrue contre les fumeurs diminue leur chance d'arrêt, tout particulièrement pour les classes sociales inférieures⁴⁶. L'auto-soutien par les pairs tend à dépasser ce paradoxe en rétablissant une estime de soi à travers des valeurs collectives et une identité partagée et valorisée par le groupe.

Bien que nous ayons insisté à juste titre sur le caractère néfaste du 'vaper-bashing' récurrents dans les médias, l'hostilité perçue des autorités de santé à l'encontre des vapoteurs peut concourir à renforcer la détermination de certains participants face à l'adversité. En ceci, il peut y avoir une part de résistance dans la démarche d'arrêter de fumer à l'aide du vapotage en 2017 en France. La propension à une "réactance", pour utiliser le terme consacré dans le milieu socio-sanitaire, des participants à des interventions directives et paternalistes dans la veine classique des programmes d'abstinence tabagique illustre cette caractéristique.

⁴⁴ Une approche qui a inspiré un livre au Pr Bertrand Dautzenberg <https://jeanyvesnau.com/2017/02/13/avec-le-pr-bertrand-dautzenberg-arretez-de-fumer-tout-en-prenant-du-plaisir-299-e/>

⁴⁵ Comment les fumeurs pauvres justifient-ils leur pratique et jugent-ils la prévention ? Patrick Peretti-Watel, Jean Constance - *Déviance et société*, 2009/2 (vol. 33). DOI : 10.3917/ds.332.0205 <https://www.cairn.info/revue-deviance-et-societe-2009-2-page-205.htm>

⁴⁶ Falomir-Pichastor, J. M., Mugny, G., Berent, J., Pereira, A., & Krasteva, D. (2013). Antismoking norm and smokers' antismoking attitudes: The interplay between personal and group-based self-esteem. *European Journal of Social Psychology*, 43, 192–200 (2013). DOI: 10.1002/ejsp.1935

Comparaisons

De bons résultats perfectibles

Avec 49% de sondés déclarant ne plus fumer avec l'aide du vapotage et du groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* à la fin de celui-ci, les résultats de réussites sont sensiblement inférieurs à ceux des Stop Smoking Services anglais, qui affichent 58% d'arrêt à 4 semaines avec vapotage et soutien d'un centre anti-tabac et même 67% en y ajoutant l'aide de substituts nicotiniques⁴⁷.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette différence. En premier lieu, on peut penser à une auto-sélection moins stricte par la plus grande facilité d'inscription au groupe Facebook, à l'opposé de la démarche d'entrer dans un centre anti-tabac. Par ailleurs, l'environnement social anglais est indéniablement plus propice à cultiver la confiance dans l'outil du vapotage que le climat français. Une étude comparative entre pays répressifs ou tolérants vis-à-vis de cette alternative à moindre risque montre que le taux de succès de sevrage à l'aide du vapotage passe du simple à plus du double - de 31% à 73% d'arrêts à quatre semaines - selon les effets sociaux de l'environnement réglementaire du vapotage⁴⁸. Sous cet aspect, la question de l'interdiction de propagande et des restrictions de la liberté d'expression afférentes sur le sujet en France est évidemment cruciale.

De l'aide aux aidants

On peut estimer que mille six cents personnes ont pu arrêter de fumer, soit probablement près de quinze mille années de vie gagnées⁴⁹ grâce au travail intense de bénévoles sollicités par une agence de santé publique gouvernementale, ceci sans aucune aide ni contrepartie financière. Des moyens auraient utilement aidé le groupe à se doter d'outils performants, notamment en matière de communication et d'information, ceci dans une perspective de soutien aux participants.

La participation plus intégrée de professionnels de santé pourrait aussi constituer un axe d'amélioration pour l'encadrement des participants. Il est important que le leadership soit conservé par des pairs et que leur expertise particulière ne soit pas remise en cause par l'arrivée de soutien asymétrique. Le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* est le seul groupe de l'opération à être véritablement un groupe d'auto-soutien

⁴⁷ Seizing the opportunity: E-cigarettes and Stop Smoking Services - linking the most popular with the most effective ; Martin Dockrell, 21 March 2018 <https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2018/03/21/seizing-the-opportunity-e-cigarettes-and-stop-smoking-services-linking-the-most-popular-with-the-most-effective/>

⁴⁸ Does the Regulatory Environment for E-Cigarettes Influence the Effectiveness of E-Cigarettes for Smoking Cessation?: Longitudinal Findings From the ITC Four Country Survey ; Hua-Hie Yong, PhD Sara C Hitchman, PhD K Michael Cummings, PhD Ron Borland, PhD Shannon M L Gravelly, PhD Ann McNeill, PhD Geoffrey T Fong, PhD ; Nicotine & Tobacco Research, Volume 19, Issue 11, 1 November 2017, Pages 1268–1276, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntx056>

⁴⁹ Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors ; Richard Doll, emeritus professor of medicine, Richard Peto, professor of medical statistics and epidemiology, Jillian Boreham, senior research fellow, Isabelle Sutherland; BMJ 2004; 328 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.328142.554479.AE>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



géré par les pairs. Perdre ce caractère serait extrêmement préjudiciable à la démarche qui se trouverait dénaturée. Mais un léger renforcement de la place du soutien de professionnels socio-sanitaires pourrait consolider l'efficacité de la démarche.

Les limitations imposées dans le contenu des discussions du groupe par les autorités sont aussi un point d'amélioration possible. Même si les participants ont développé un système de rébus pour contourner l'interdiction de nommer les marques et modèles de vapoteuses, les personnes dans des situations les plus urgentes d'aide ont pu perdre patience. Plusieurs retours en commentaire à notre enquête évoquent le problème. À ce sujet, les administrateurs du groupe avaient demandé aux responsables de Tabac Info Service la possibilité d'éditer une liste très exhaustive de matériels réputés efficaces pour arrêter de fumer à l'aide du vapotage. Cette demande a été rejetée en raison de l'interdiction légale de toute publicité et propagande pour le vapotage en France.

Les données de l'expérience suisse "J'arrête de fumer"

Au moment de la rédaction de ce rapport, l'absence de résultats communiqués sur les diverses initiatives des #MoisSansTabac ne nous permet pas de faire de comparaison des résultats du groupe particulier Les Vapoteurs aux autres méthodes mobilisées.

Il serait tentant de comparer ces résultats à ceux d'une initiative Suisse romande, sous le nom de groupe Facebook "J'arrête de fumer", qui a certaines similarités tout en se différenciant sur deux caractéristiques essentielles de l'initiative Les Vapoteurs #MoisSansTabac, à savoir le vapotage et l'entraide par les pairs. En effet, la prohibition des liquides nicotinés en Suisse condamne le sevrage à l'aide du vapotage à un moyen jusqu'ici marginalisé⁵⁰. D'autre part, les groupes "J'arrête de fumer" étaient gérés par des professionnels anonymes derrière un pseudo unique de modérateur.

Cette opération romande a abouti à 13,5% d'arrêts à cinq mois. Mais les critères très rigides, tels que la date d'un jour précis d'arrêt, le caractère ouvert (visible à tous) des échanges des groupes J'arrête de fumer ainsi que le caractère compétitif de l'opération avec dix lots de 1 000 Fs à gagner, nous impose de souligner les différences de démarche et une incompatibilité pour comparer strictement les deux enquêtes. Nous nous bornons donc à souligner, comme précédemment noté, les taux d'attrition relativement proches des deux opérations : 50% pour le groupe Les Vapoteurs #MoisSansTabac, 53% pour les groupes J'arrête de fumer.

⁵⁰ Un jugement du Tribunal Administratif Fédéral vient tout juste de casser cette prohibition après plus de deux ans de procédure. A suivre... <https://www.rts.ch/info/suisse/9528222-les-suissees-peuvent-desormais-acheter-des-e-cigarettes-avec-nicotine.html>

Conclusions

Le vapotage en conditions favorables permet d'arrêter de fumer

Avec 38 % de sevrage réussis après cinq mois, les résultats de cette enquête confirment que le vapotage utilisé dans des conditions favorables, telles que celles délivrées par un groupe d'entraide par les pairs, permet d'arrêter de fumer. Les réussites britanniques⁵¹ et les résultats encourageants aux États-Unis mis en lumière par des études indépendantes⁵² trouvent un écho dans les résultats de cette initiative. Les fumeurs désirant arrêter de fumer en France, s'ils sont bien guidés et soutenus avec humanité et bienveillance, comme ici par des usagers éclairés, ont de fortes chances de réussir à l'aide du vapotage. Il reste évident que cette méthode, comme les autres méthodes, ne conviendra pas nécessairement à tous les fumeurs. Offrir cette aide supplémentaire adaptée à certains types de fumeurs dans la situation du tabagisme français devrait paraître incontournable aux autorités de santé.

Alors que l'arrêt du tabac constitue une souffrance pour la plupart des fumeurs, les ex-fumeurs sondés à la fin du #MoisSansTabac étaient 40% à affirmer que cela a été « très facile » d'arrêter de cette manière. Ce phénomène inédit d'une possible défume heureuse invite à saisir l'opportunité de conseiller le vapotage aux fumeurs. Cependant, 46% ont estimé à ce moment-là que ce n'était pas facile, mais tenable. Seuls 14% ont estimé le moment très difficile et avaient peur de rechuter.

Double plébiscite pour la vape et le groupe d'entraide

Au questionnaire à cinq mois, les répondants étaient invités à évaluer avec une note sur cinq l'aide de la vape pour l'arrêt du tabac. Ils ont décerné une note globale de 4,7/5. Lors des quatre questionnaires intermédiaires, 93% des répondants avaient déclaré avoir déjà recommandé le vapotage dans leur entourage pour arrêter de fumer.

Le groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* a reçu une note globale de 4,25/5. Les participants ayant répondu au questionnaire sont dans l'extrême majorité très satisfaits. Si ces notes sont à relativiser en regard de l'abstention, néanmoins 81% des participants ont jugé utile ou très utile le groupe *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* dans leur démarche.

Les répondants ont pu préciser les registres d'aide qu'ils ont trouvé utiles :

- 80% pour renforcer et entretenir **la motivation**
- 65% pour les **questions pratiques** sur le matériel et liquide

⁵¹ <https://www.gov.uk/government/news/phe-publishes-independent-expert-e-cigarettes-evidence-review>

⁵² Les méthodes de sevrage utilisées par les fumeurs américains, analyse des données PATH 2013-2014 <https://www.sovape.fr/methodes-sevrage-fumeurs-americains/>

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



- 44% concernant **des craintes** vis-à-vis du vapotage
- 43% sur la gestion de la **nicotine**
- 10% ont évoqué diverses raisons allant de la bonne humeur au soutien réciproque, mais aussi quelques critiques négatives

Dans l'ensemble, les retours en commentaires sont positifs. 24% des répondants au suivi à cinq mois déclarent avoir participé très activement au groupe et 70% l'avoir suivi régulièrement, mais en intervenant peu. Ils sont 39% à déclarer avoir rejoint un autre groupe Facebook d'entraide par les pairs pour l'arrêt tabagique depuis la fermeture de celui-ci fin novembre.

« Je remercie toute l'équipe, vous êtes parfaits, on doit continuer parce que ça marche ! Je respire et bouge comme si je ne fumais plus depuis des années, j'ai du soutien, du réconfort dans les moments difficiles, perso et vape, bref, un VRAI groupe d'entraide » – une participante à l'enquête.

Il nous apparaît indiscutable au vu de ce retour d'expérience que le débat de santé publique ne peut plus être de se demander si la vape aide ou non, mais de travailler à établir les bonnes conditions pour maximiser la réussite et le confort des personnes qui décident de se tourner vers cette solution afin d'arrêter de fumer. À ce titre, plusieurs éléments de cette expérience - un groupe d'auto-support sur Facebook pour arrêter de fumer grâce au vapotage - doivent être mis en relief et interrogés.

Contre la désinformation

En offrant une alternative efficace pour arrêter la cigarette, le vapotage se présente aujourd'hui comme une solution de choix à proposer aux fumeurs. L'expérience du groupe Vapoteurs #MoisSansTabac apporte certains éclairages sur les bonnes pratiques à développer et mettre en place pour permettre un accompagnement optimal au bénéfice de la santé publique.

Les facteurs de réussite de l'arrêt tabagique conjuguent la dimension de motivation personnelle aux données de l'environnement social et aux moyens matériels pour pouvoir réaliser l'objectif désiré. L'accompagnement, tant sur la motivation que sur les aspects techniques et pratiques du vapotage, est essentiel dans un climat artificiellement anxiogène et face à un outil relativement nouveau.

L'expérience du groupe Facebook *Les Vapoteurs #MoisSansTabac* montre qu'une large part de l'action à mener pour consolider et accroître le potentiel du vapotage dans l'arrêt du tabac est de lutter contre la désinformation, les rumeurs et les peurs infondées. À bien des titres, la situation actuelle ressemble aux fausses rumeurs colportées par certains médias au début des années 1980 contre les gommes nicotinées⁵³. En France, l'absence de message clair de la part des autorités, au contraire de ce qui se passe au Royaume-Uni, ajouté à l'interdiction de « propagande » interprétée comme un devoir d'informations négatives par les médias produisent un effet délétère sur le public.

⁵³ The Technopolitics of Nicotine Replacement from Nicorette® Gum to E-Cigarettes, Mark J. Elam, University of Gotheborg, In Blok, A. and Gundelach, P. (eds) The Elementary Forms of Sociological Knowledge. Essays in Honour of Margareta Bertilsson, 2014

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Notre rapport d'expérience montre que l'auto-support par les pairs est, comme dans d'autres domaines, une approche particulièrement efficace par la connaissance pratique des usagers, la complicité spontanée fondée sur un vécu commun et la capacité à créer des liens communautaires et des valeurs partagées.

Pour conclure, nous signalons notre étonnement que le champ de la réduction des risques d'une pratique concernant près de 14 millions de Français, principale cause de morbidité évitable et dont le bilan annuel est évalué à plus de 73 000 morts en France, ne soit pas investi par des recherches scientifiques sérieuses.

Recommandations

1 – #MoisSansTabac : opération nécessaire et nécessairement avec la vape

Inciter les fumeurs à arrêter grâce à des campagnes de communication ne peut-être que positif. Le vapotage devrait se voir consacrer une place de choix car il offre de grandes chances de réussite, en particulier à des catégories de fumeurs en ayant peu avec les moyens traditionnels. Pionniers en matière d'adoption de mesures efficaces pour réduire le tabagisme, les Anglais ont intégré le vapotage dans le cadre du STOPTOBER, annoncé être un modèle pour le #MoisSansTabac par Marisol Touraine en 2016 alors ministre de la santé, puis à nouveau par son successeur Agnès Buzyn en 2017. Les organismes de santé britanniques s'appuient sur une promotion active du vapotage, une collaboration poussée avec les usagers et les professionnels de la vape et soutiennent cette démarche par des programmes de formation spécifique sur le vapotage pour les professionnels de santé⁵⁴.

Le prochain #MoisSansTabac est une opportunité pour les autorités de santé et pour le Gouvernement de délivrer un message sans équivoque sur le vapotage, ses performances et sa réduction des risques et des méfaits par rapport au tabagisme. Une stratégie intégrant une perspective de minimisation des dommages devrait être à l'ordre du jour d'une politique de santé publique moderne et démocratique^{55 56}.

Une information honnête et débarrassée de sensationnalisme morbide doit être présentée à la population, en priorité aux fumeurs pour les rassurer sur la possibilité de sortir du tabagisme y compris à l'aide du vapotage. Le climat anxigène et ses effets délétères sur la santé publique doivent être combattus activement par des prises de position fortes. Il est temps que les autorités prennent leurs responsabilités dans ce dossier.

Les fumeurs qui choisissent la vape pour arrêter de fumer doivent pouvoir bénéficier d'un accompagnement spécifique :

- les professionnels de la vape doivent être promus « acteurs de santé publique », une charte d'engagements pourrait être conçue pour les incorporer au #MoisSansTabac
- les groupes d'auto-support doivent être promus et soutenus concrètement dans leurs démarches d'accompagnement. Des moyens doivent être alloués pour créer de la documentation, des événements, collaborer avec des professionnels de santé et des addictions

⁵⁴ Seizing the opportunity: E-cigarettes and Stop Smoking Services - linking the most popular with the most effective. Martin Dockrell, 21 March 2018 <https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2018/03/21/seizing-the-opportunity-e-cigarettes-and-stop-smoking-services-linking-the-most-popular-with-the-most-effective/>

⁵⁵ Harm Minimization and Tobacco Control: Reframing Societal Views of Nicotine Use to Rapidly Save Lives - David B. Abrams, Allison M. Glasser, Jennifer L. Pearson, Andrea C. Villanti, Lauren K. Collins, and Raymond S. Niaura - Annu. Rev. Public Health 2018. 39:193-213 <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-publhealth-040617-013849>

⁵⁶ Pr Jean-François Etter : E-cigarette: la science et la politique ; Bulletin de Sovape, mars 2018 <https://www.sovape.fr/reduction-mefaits-politique-contre-tabagisme/>

- les professionnels de santé (médecins et pharmaciens) doivent être largement informés pour accompagner au mieux leurs patients. Nous attirons l'attention notamment sur la confusion à écarter entre symptômes de sevrage tabagique et l'usage du vapotage.

2 – Abolir les interdictions de propagande et de publicité

La loi française interdit toute publicité et propagande pour les produits de vapotage. Comme le rappelle le site de la MILD&CA : *"La loi Evin interdit « toute propagande ou publicité, directe ou indirecte, en faveur du tabac ou des produits du tabac ainsi que toute distribution gratuite ».* La loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 a renforcé la réglementation et l'a étendue aux produits du vapotage". La réglementation française est allée sur ce sujet bien au-delà des mesures prévues par la directive tabac européenne, celle-ci interdit les communications commerciales à effet transfrontalier (radio, télévision, internet, presse et publications).

Compte tenu de nos observations et des évidences scientifiques sur le vapotage, cette réglementation est infondée et se montre contre-productive dans le cadre de la lutte contre le tabagisme. Les interdictions fixées sont exactement les mêmes que celles encadrant le tabac fumé, responsable de 73 000 morts par an en France. La notion de propagande est une notion floue et son interdiction nuit au débat général. Elle devrait être explicitée pour permettre au public de retrouver sereinement sa liberté d'expression sur les produits de la vape.

3 – Mesures restrictives pour l'accès et la pratique du vapotage

La réglementation actuelle impose un flaconnage de 10 ml maximum et un taux de nicotine de 20 mg/ml maximum. Ces deux mesures sont infondées d'un point de vue sanitaire. La limitation à 10 ml des flacons contribue à maintenir des prix trop élevés et la limite maximale du taux de nicotine à 20 mg/ml constitue un frein au sevrage pour un tiers des fumeurs. Notre enquête tend à montrer que cette limite pousse une partie des candidats au sevrage tabagique à se sous-doser en nicotine par un effet de norme symbolique conjugué aux messages anxiogènes anti-nicotine imposés sur les produits de vapotage.

Ces dispositions sont imposées par la directive européenne (TPD). Cependant, la santé des Français doit primer et l'État se doit de déroger au plus vite à ces obligations. Par ailleurs, une action forte doit être menée auprès de la Commission Européenne afin de sortir le vapotage des produits du tabac et travailler sur une réglementation spécifique équilibrée et raisonnée ; les associations peuvent participer pour relayer, formaliser ces attentes. Le contrôle sur la qualité des produits est une attente des consommateurs.

4 – Mettre en place une formation professionnelle pour les acteurs de santé

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



L'absence de formation spécialisée sur l'arrêt tabagique à l'aide du vapotage handicape fortement les professionnels de santé et socio-sanitaires. En particulier, il y a souvent pour les primo-vapoteurs, une confusion entre les symptômes de sevrage et d'hypothétiques désagréments liés au démarrage et à la découverte de la vape. Les acteurs de santé adressent parfois de mauvais conseils inhérents à leur méconnaissance et pouvant conduire des usagers à abandonner la vape.

Nous constatons parfois, témoignages à l'appui sur les groupe Les Vapoteurs #MoisSansTabac, que des médecins recommandent de ne vapoter que quelques semaines, ou au maximum trois mois. Cela fait encourir de grands risques de rechute dans le tabagisme et engendre une anxiété injustifiée quant au fait de vapoter.

La spécificité de l'outil et sa relative nouveauté invitent à lancer un plan de formation pragmatique pour l'accompagnement à l'arrêt tabagique avec le vapotage à destination des acteurs de terrain médicaux et socio-sanitaires. Au vu de la situation et de l'intérêt de cultiver une approche de démocratie sanitaire, tout spécialement dans ce champ où il existe un risque de rupture entre la santé publique et le public, intégrer des usagers-experts pour valoriser leurs connaissances et s'appuyer sur ce savoir de premier choix semble tout indiqué.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Annexes

Témoignages des admin et modo

Le rôle des administrateurs ("admin") et modérateurs ("modo") est primordial pour veiller à la qualité des échanges entre les membres du groupe. Pendant le #MoisSansTabac, ceux du groupe Les Vapoteurs se sont relayés 24 h/24 et 7 j/7 pour assurer une présence bienveillante et rassurante. Ils ont consacré leur temps totalement bénévolement. Nous avons tenu à leur donner la parole et enrichir ce document par leurs témoignages sur cette expérience.

Émilie REBEL

Admin Les Vapoteurs #MoisSansTabac, puis Vape Info Service

" Administrer le groupe Facebook « les vapoteurs mois sans tabac » : ce fut une expérience extraordinaire.

Nous étions constamment sur le pont. Admissions, modérations, conseils, j'avoue que certains jours il était dur de décrocher de la tablette et de revenir à la vie normale !

J'ai réalisé à quel point l'effet groupe, l'entraide, le décryptage de l'information sont des points facilitants à l'arrêt du tabac avec la vape. Chaque jour nous lisions des témoignages de fumeurs qui partageaient leur joie de décrocher du tabac, leurs doutes leurs difficultés, leur maladie, parfois la mort : c'était tellement intense.

Administrer ce groupe c'était prendre la mesure là, sur le terrain, dans le dur, de l'importance majeure de la vape en tant qu'outil de sevrage. La vape peut sauver des millions de vie, et je suis fière d'avoir contribué, peut-être à en sauver quelques-unes ! "

Nathalie G.-A.

Admin Les Vapoteurs #MoisSansTabac, puis Vape Info Service

Je n'ai pas hésité une seconde, je crois, lorsque Sébastien m'a proposé de participer au #MoisSansTabac version vapoteurs. Ce n'était qu'un juste retour des choses : j'avais trouvé de l'aide et des réponses à mes débuts, c'était donc l'occasion idéale de rendre la pareille.

Et autant dire que l'expérience a été intense ! Dès le top départ nous n'avons eu que peu de répit. C'était d'un côté stimulant de voir autant d'engouement, de l'autre parfois triste ou compliqué de gérer la détresse des personnes les plus en difficulté. Chronophage aussi un peu, les journées étaient plus longues que les nuits... Il a fallu s'habituer rapidement à jongler entre les conseils techniques, les encouragements, les questions auxquelles on n'aurait jamais pensé même en s'y préparant... Tout en gardant un œil objectif sur la modération et la gestion du groupe elle-même.

Mais jour après jour, de nouveaux membres arrivaient, de nouvelles victoires aussi : une journée, une semaine, un mois, etc. Chaque victoire individuelle devenait une victoire collective. 4 000 membres en si peu de temps, c'est aussi une belle victoire collective.

Et de voir aujourd'hui les fumeurs d'hier devenir des aidants, des conseillers, encore et toujours plus motivés à pérenniser leur arrêt du tabac, nul doute que la relève est assurée. Nombreux sont ceux qui comptent maintenant en mois : je suis fière d'eux, je suis contente pour eux, et accessoirement je suis heureuse d'avoir pu apporter ma contribution à cela.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



Fabien JARRY

Admin Les Vapoteurs #MoisSansTabac.

C'est avec plaisir que j'ai accepté de rejoindre ce projet Mois Sans Tabac et de participer à cette opportunité de démontrer « officiellement » le potentiel de la vape dans la réussite du sevrage tabagique.

Depuis 5 ans que j'ai découvert la vape, je suis convaincu de cet extraordinaire potentiel, mais aussi de la nécessité de l'accompagnement dans les premiers pas de l'utilisation. Arrêter de fumer en vapotant, ça s'apprend !

C'est notre rôle, aux « anciens » d'accompagner les néovapoteurs : de transmettre les bons usages et les bonnes pratiques, de rassurer et le tout dans la bonne humeur car le sevrage peut aussi, et enfin, se faire dans le plaisir. Et durant tout ce Mois Sans Tabac ce sont des centaines de vapoteurs qui ont répondu présent pour accompagner des milliers de fumeurs dans leur arrêt.

Ce fut une expérience intense et riche émotionnellement. Quel bonheur de lire toutes ces dernières cigarettes fumées, de voir s'afficher les compteurs de jours « sans tabac », de voir ses vies qui se sauvaient. Les rires et la fraternité des membres se soutenant et s'encourageant les uns les autres.

Des moments plus délicats pour répondre aux angoisses des néovapoteurs face aux médias qui nous inondaient d'articles anxiogènes sur la vape : rassurer, réinformer objectivement pour garder le cap et la motivation du sevrage dans cette phase fragile des premières semaines.

Vous l'avez compris : ce Mois Sans Tabac a été, pour moi, une belle et intense aventure humaine... à continuer !

Vanessa DELARUE

Modo Les Vapoteurs #MoisSansTabac, puis admin Vape Info Service

Je me suis inscrite en tant que membre sur le groupe initial, informée par la Fivape de son existence. Enfin les autorités intégraient la vape dans une démarche d'aide au sevrage (Le mois Sans Tabac) !

À titre personnel je fuis les réseaux sociaux de la vape. Stupéfaite de trouver dans TIS autant de compétence, bienveillance et solidarité sans bornes, adressées uniquement aux "débutants", je me suis jetée à corps perdu dans l'aventure, avant et après que j'ai rejoint l'équipe de gestion du groupe. Les premiers mois ont été chargés ! Tant d'heures passées jour et nuit à conseiller, soutenir, guider, modérer quand c'est nécessaire. Mais quelle satisfaction d'apporter ma contribution à tous les membres en demande. Quelle satisfaction de voir le fruit de ce « travail », et de constater jour après jour la solidarité qui se crée entre les membres, les réussites qui s'accumulent, les rechutes suivies de succès long terme.

Petit à petit le groupe a trouvé son rythme, l'activité est moins intense, mais nous avons réussi, tous ensemble, à maintenir de façon durable l'esprit initial du groupe : soutien technique et moral aux personnes en mode sevrage, dans la bienveillance absolue. Aujourd'hui après six mois, ceux que nous avons conseillés en novembre, prodiguent leurs conseils aux « petits nouveaux ». C'est un cycle sans fin. Et c'est ce qui m'émeut le plus dans le quotidien du groupe.

Je suis très fière de faire partie de cette équipe.

Titan MICHEAU

Modo Les Vapoteurs #MoisSansTabac, puis admin Vape Info Service

J'ai commencé la Vape en Février 2011 pour "essayer" un truc nouveau, par curiosité. J'ai vapofumé jusqu'en mai 2012, date à laquelle j'ai "oublié" de fumer. Sans le savoir, je venais de me guérir du tabac sans l'avoir ni prévu ni même envisagé.

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018



J'ai ensuite beaucoup vogué sur le Net à la recherche d'infos qui m'ont aidé à mieux comprendre la Vape, et après en avoir abondamment discuté dans de nombreux groupes, je venais de m'inscrire dans celui de TIS du "Moi(s) sans tabac" en novembre 2017 quand Émilie et Sébastien m'ont contacté pour me proposer d'animer le groupe en qualité de modérateur d'abord, et d'administrateur ensuite. Se sentir utile pour une telle cause m'a fait accepter avec enthousiasme cette occasion de partage d'expériences qui nous donnait officiellement la possibilité d'échanger, de communiquer et de transmettre au grand jour des informations réelles et factuelles sur cette révolution qu'est devenue la Vape.

Une occasion de rencontrer des gens de différentes origines et de tous milieux sociaux, et qui ont tous un point commun, le tabac, et tous les mêmes questions, la Vape peut-elle les en délivrer, et comment?

Le groupe TIS (4 000 membres) ayant eu un tel succès, il a été décidé de le prolonger à son terme par Vape info Service, parce que continuer d'aider, d'informer, de ... "convertir" a été une évidence. Et je suis extrêmement sensible au fait que des gens totalement inconnus et très différents puissent se rapprocher autour de quelque chose de délibérément positif alors que ce n'était absolument pas prévu, et qu'ils témoignent avec beaucoup d'émotion de leurs progrès dans leur combat contre le tabac. Je trouve cette démarche très enrichissante.

Messages de membres sur le groupe

Entre le 10 octobre, jour d'ouverture du groupe et le 30 novembre, jour de fermeture, les statistiques indiquent :

- plus de 7 000 publications
- plus de 200 000 commentaires
- et plus de 398 000 réactions (émoticônes)

Soit en moyenne plus de 2 publications, 50 commentaires et 100 réactions par personne.

Il est donc impossible de restituer tous les messages. Nous avons choisi de n'en sélectionner que quelques uns qui illustrent le sentiment général des membres qui ont vécu l'expérience du groupe.

**** À l'occasion de ces témoignages, nous souhaitons saluer la mémoire de Alexandre LEVRERO qui s'est inscrit sur le groupe pendant le mois de novembre et a marqué sa présence par des messages iconoclastes et très touchants compte tenu de son état de santé. Il a passé du temps à amuser et animer le groupe. Alexandre nous a quitté le lundi 26 février des suites de sa maladie incurable à l'âge de 30 ans, c'est sa maman qui l'a annoncé sur le groupe VIS, suscitant une immense émotion sur le groupe.****

Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

en 1 mois on a déjà gagné une sacrée bataille tous ensemble ❤️

22 sem



Alors aujourd'hui on était le 29, et ça a été mon 1er jour avec 0 clope ! J'avais réduit tout au long du mois, mon objectif était d'être à 0 avant le 1er décembre, c'est fait ! Merci à l'équipe de tous vos conseils et encore hier sur VIS. super initiative. Super boulot !

22 sem



Mille merci pour votre aide votre investissement à tous pour nous avoir tant aidé à arrêter la tueuse ❤️ , merci est un bien petit mot comparé à tout ce que vous avez fait pour nous tous , bravo à tous **félicitations**

Merci encore d'avoir été là et de continuer avec l'autre groupe ! C'est une super motivation de pouvoir lire les posts de tous . On se sent soutenus et dès que l'on a besoin d'un conseil, il suffit juste de demander et hop ! : Pleins de réponses !!! C'est vraiment vraiment GÉNIAL 🙌 un grand MERCI à vous tous qui vous êtes investis dans cette aventure 🍀

22 sem



Plus de cigarette depuis le 1 novembre et pour la première fois grâce au groupe, sans souffrir, grâce aux conseils, au soutien et à la bonne humeur. Parfois impossible de trouver du soutien ailleurs, c'est mon cas alors super l'idée de ces groupes.
Merci à tous!

22 sem



Merci, votre aide m'a beaucoup aidé. Je ne fume plus. Rien. Je vape. Merci pour votre soutien. 🙌

22 sem



Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

Un grand merci à tout le monde ! Tout ceux qui ont fait que ce groupe soit aussi **génial** ! J'ai arrêté de fumer le 13 octobre de cette année et ce groupe m'a aidé, soutenu.... j'ai rigolé parfois en vous lisant... puis j'ai essayé d'aider aussi un peu comme je le pouvais en encourageant d'autres membres.... Merci à vous tous car c'est aussi grâce à vous que tant de gens arrêtent de fumer....
A bientôt sur l'autre groupe et longue vie à la vape 😊😊

22 sem



Je n ai qu un seul mot merci 🙏 4

22 sem

Je ne fume plus depuis le 1er Novemvre... et même les moments difficiles restent gérables grâce à la vape... alors merci au groupe, à tous ceux qui m'ont soutenu, à ceux qui m'ont fait rire et me font encore rire, aux belles personnes avec qui je parle encore... Merci aux admins (petite dédicace à Nath qui restera mon idole je crois et à Titan qui m'a fait rire et sourire... j'aime aussi les autres je vous rassure mais vous restez vraiment ceux qui ont été le plus présent pour moi personnellement) merci à Emilie aussi avec qui j'ai papoté plusieurs fois et avec qui j'aurais aimé vapoter aussi ^^ et voila... une belle aventure, que je suivrais sûrement l'année prochaine, en espérant que ce soit en ancienne fumeuse confirmée (je vais tout faire pour) qui essaiera de donner des conseils aux petits nouveaux ^^) je vous nem!

22 sem



Merci mille fois. Même s'il y a l'autre groupe ça me fait quelque chose. Peut être ce message émouvant. Je n'est pas fumé depuis le 15 octobre et ce groupe est magique 🙏

22 sem



Je vapote depuis le 6 oct. 🙏 et ça continue tjs. merci pour tout et à tous.

22 sem



Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

██████████ Moi j'ai arrêté de fumer le lundi 23 octobre #TEAM43 j'ai re craquer une fois la première semaine depuis pas une cigarette fière de moi et c'est grâce à vous

22 sem



██████████ J'ai arrêté de fumer le 2 novembre 2017 le jour ou j'ai rejoint le groupe, ce n'est pas un hasard et je peux dire que le groupe m'a été d'un grand soutien, plus que ce que je n'aurai pu imaginer. Un immense merci à tous et en particulier à tous les admins bénévoles et aux intervenants vidéo, merci pour tout Sébastien Béziau. Et l'aventure continue sur le nouveau groupe 😊

22 sem



██████████ Merci pour tout, merci de m'avoir accompagnée depuis le 1er novembre.

22 sem



██████████ Merci pour tout. Arrêt total de la clop depuis le 3 novembre. Le groupe a bcp aidé pour les conseils, les réponses à toutes les questions mais aussi grâce à cet élan de solidarité pour se soutenir les uns les autres, partager les moments de faiblesse et les petites victoires du quotidien. Merci aux modos, aux admin, aux intervenants et à vous tous les Vap'Potes ! RDV sur l'autre groupe car on ne lâche rien

22 sem



██████████ Très accro, environ 32 ans de tabagisme, c'est grâce à la combinaison vape, patch et ce groupe Facebook que j'ai pu arrêter il y a un peu plus d'un mois. La cigarette électronique permet non seulement de commencer son sevrage en toute quiétude, avec plaisir même et, en plus elle va me permettre de le continuer dans le temps.

22 sem · Modifié



Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

SUPER MEGA MERCI à tous les intervenants, qu'ils soient chefs, mi chefs, pas chefs, les réussites, les erreurs, les rechutes ! l'essentiel est l'entraide, alors merci à tous, je ne suis pas encore une totale non-fumeuse (bien que j'ai tenu plus de 15 jours), mais je ne perd pas de vue mon objectif, mais la vie fait que, on, enfin je parle pour moi il est certaine fois difficile de gérer tous les paramètres des aléas intenses de la vie... D'autant qu'il y a 24h je me suis fais peur avec une méga crise d'hyper-tension sévère, et donc, même si mon chemin est parsemé d'embûche, mon corps est en train de dire stop ! Je reviens sur une chose, la dernière vidéo, qui parle des addictions, ne pourrait-on pas parler dans le nouveau groupe de ce qui "appelle" le tabac... café, alcool, toutes ces addictions qui sont liées aussi à notre conso de tabac ? bon dodo, ma tension réclame du repos ! kiss à tous

22 sem · Modifié



Merci pour votre dévouement à notre égard. Grâce à vous et aux membres de ce groupe, mon compagnon et moi tenons le coup, et cela depuis 34 jours... Merci encore du fond du cœur 🙏

22 sem



Arrêt du tabac depuis 3 mois et ce groupe était au top du top ... bonne route à tous 🙏

22 sem



C'est quand même triste ce groupe qui ferme... Je vous ai rejoins le 31 octobre et ai arrêté la clope le 1er novembre. Sans vous tous, je n'aurais jamais tenu le coup ! On est paumé au départ avec ces drôles d'engins... Mais j'ai toujours trouvé des réponses ici, grâce à vous tous ! (sauf pour feu mon liquide qui n'existe plus...mais je continue les recherches 😊). Un GRAND GRAND GRAND merci à vous : admins, modos, "vieux" vapoteurs #teamcavern, et tous les autres qui m'ont émue, fait pleure et rire aux éclats ! Une entraide et une solidarité comme on en voit rarement, et un humour décapant dont nous avons tous grand besoin. Résumé de ce pavé : MERCI !!!! 🙏🙏

22 sem



Enquête sur le vapotage pendant le Mois Sans Tabac 2017

Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

Un grand merci encore à tous, j'en suis à 26 jours d'arrêt et j'en suis fière et ça va continuer!! 😊👍

22 sem



Je ne fume plus depuis le 20 octobre ... pour gérer le stress j'ai commencé la méditation quotidienne

22 sem



Merci pour tout ce que vous m'avez apportée . Arrêt depuis le 30 octobre 23h50 depuis je vap je vap 😊😄 une nouvelle vie sans tueuse à commencer et continueras grâce à vos encouragements et conseils
Merci en particulier à [Fabien Jarry](#) qui a pu m'aider à trouver ce qui me convenait
Merci pour cette belle humeur du groupe! on continues des le 1er sur le nouveau groupe ! 🙏

22 sem



26 jours que je vape pas eu l'envie d'une seule tueuse, pas de craquage, je continue a fond sur ma lancée et fière aussi ! 😊 et bien sur une bonne humeur et un soutien énorme dans ce groupe, avec toujours de l'aide a trouver ou a donner. L'aventure ne fait que continuer mais j'en garderais de bons souvenirs merci encore !

22 sem · Modifié



Enquête sur le vapotage
pendant le Mois Sans Tabac 2017
Expérience, performance et recommandations – MAI 2018

