

Zeitschrift: Défis / proJURA
Herausgeber: proJURA
Band: 1 (2003)
Heft: 3: La prévention

Artikel: Stop-tabac.ch : un programme efficace pour cesser de fumer
Autor: Etter, Jean-François
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823904>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Par
Jean-François ETTER

*Dr es sciences politiques
Privat docent, maître
d'enseignement et de recherche
Institut de médecine sociale
et préventive
Faculté de Médecine
Université de Genève*

www.stop-tabac.ch

Stop-tabac.ch

un programme efficace pour cesser de fumer

**Le tabagisme, cause de
6'700 décès prématurés
chaque année en Suisse.**

**C'est plus que le total
cumulé des décès causés
par l'alcoolisme,
les accidents de la route,
le suicide et le Sida.**

**Chez les jeunes femmes,
la proportion de fumeuses
a doublé en dix ans.**

**Bientôt, la mortalité par
cancer du poumon va
dépasser la mortalité
par cancer du sein chez
les femmes en Suisse.**

Il y a un délai de plusieurs décennies entre l'entrée dans le tabagisme, qui intervient de plus en plus tôt dans l'adolescence, et les décès causés par le tabac. Si l'on veut diminuer ces décès au cours des 30 prochaines années, il faut faire cesser de fumer des personnes qui fument actuellement. La prévention auprès des adolescent-e-s, si elle est efficace, n'aura un impact sur la mortalité que dans très longtemps.

Des traitements efficaces, mais sous-utilisés

Arrêter de fumer améliore l'espérance de vie à tout âge. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter. De plus, il existe actuellement des traitements efficaces de la dépendance au tabac, surtout les méthodes cognitivo-comportementales, les substituts nicotiques et un nouveau médicament, le bupropion.

Un vaccin contre la nicotine est en cours de développement. Pourtant, les fumeurs n'ont pas assez souvent

recours à ces traitements, soit parce qu'ils jugent, à tort, qu'ils ne sont pas efficaces, soit parce que trop peu de médecins sont formés à traiter la dépendance au tabac.

Distribuer des brochures anti-tabac peut aider les fumeurs à cesser de fumer. L'informatique peut améliorer cette approche en produisant des documents individualisés, taillés sur mesure en fonction des caractéristiques de chacun. Les fumeurs sont plus intéressés à lire de tels documents que des brochures écrites de la même façon pour tous, et ils auront plus tendance à appliquer les conseils proposés dans des documents personnalisés.

Stop-tabac.ch

Le programme Stop-tabac.ch, développé à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, utilise l'informatique pour produire des comptes rendus individualisés destinés aux fumeurs et aux ex-fumeurs. Une étude scientifique a montré que ce programme double les chances d'arrêter de fumer. Il a été traduit en anglais, en allemand, en italien et en danois. Des traductions en géorgien et en chinois sont en cours. Actuellement, plus de 80'000 fumeurs et ex-fumeurs ont participé à ce programme.

Au-delà des programmes d'aide à l'arrêt, seule une action politique déterminée pourra faire face au vecteur de l'épidémie qui tue actuellement le plus de personnes en Suisse. Ce vecteur, c'est l'industrie du tabac, à laquelle trop peu de politiciens et de décideurs ont jusqu'ici osé s'opposer dans notre pays.