

Rapport d'enquête

Caractéristiques et apports
du groupe auto-support « Je ne fume plus ! #jnfp »
dans le sevrage tabagique de ses membres

Françoise Gaudel
Directrice

Chloé Routa
Chargée de projet

Je ne fume plus !
#jnfp



Avec le soutien

Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Le groupe "Je ne fume plus ! #jnfp"

Un groupe auto-support d'aide à l'arrêt du tabac



+ de **18700 membres**

+ de **60 bénévoles**

Un espace grand public, qui s'appuie sur :

L'information « juste à temps »

L'entraide / le lien social

Des conseils experts

Une parole libre et protégée autour du sevrage tabagique



Objectifs de l'enquête

**Mieux comprendre les apports du groupe «Je ne fume plus ! #jnfp »
dans la démarche d'arrêt du tabac de ses membres**

Caractéristiques sociodémographiques et état de santé général

Histoire personnelle avec le tabac

Démarche de sevrage

La place du groupe dans la démarche d'arrêt

Les apports du groupe



Déroulement de l'enquête

Questionnaire en ligne anonyme



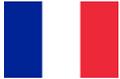
Du 2 au 16 décembre 2020

1313 répondants

11,9% de taux de participation



Les caractéristiques sociodémographiques et l'état de santé

81% 

10% 

73% 

27% 



Une proportion élevée de pathologies liées au tabagisme

6,1% souffrent de cancers

8,1% souffrent de maladies cardiovasculaires

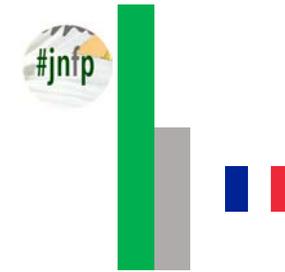
12,1% souffrent de **BPCO** (bronchopneumopathie chronique obstructive)

L'histoire des membres avec le tabac

Une quantité de tabac fumé élevée

En moyenne : **25 fois par jour**

Près de **2 x plus** que dans la population française



Une dépendance élevée au tabac

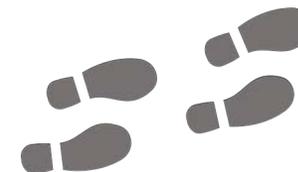
44% dépendance forte

Contre **18,8%** dans la population française



De nombreuses tentatives d'arrêt du tabac

86% ont fait **plusieurs tentatives**



L'arrêt du tabac sur le groupe JNFP !

Un groupe qui concerne surtout les premiers mois de sevrage

Une population plus encline à utiliser des produits de substitution

Cigarette électronique | Patchs de nicotine | Pastilles de nicotine

87,7% lors des arrêts

Un changement de méthodes entre les tentatives et l'arrêt du tabac



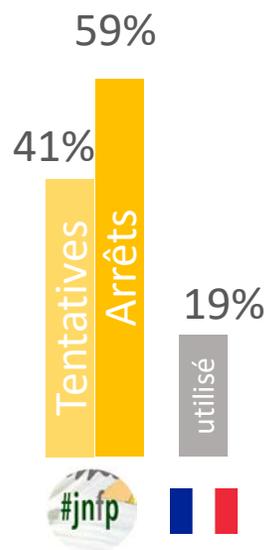
des combinaisons de méthodes



L'arrêt du tabac sur le groupe JNFP !

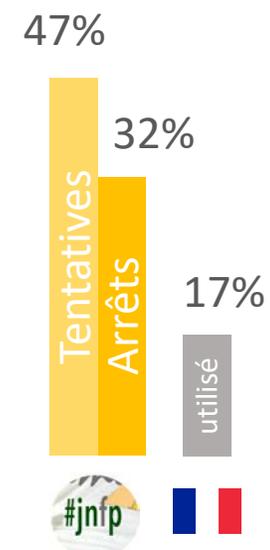
Une augmentation de l'utilisation de la cigarette électronique

(Comparaison population fr.)



Une diminution de l'utilisation des substituts nicotiques

(Comparaison population fr.)



L'apport du groupe auto-support

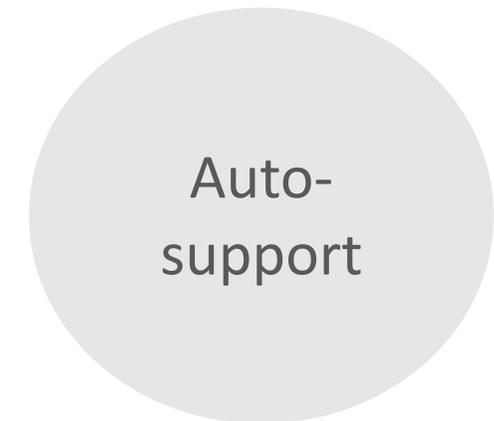
94% des membres ont déclaré que **le groupe les a aidés** ou les aide encore dans leur sevrage tabagique

Comment ?



L'apport du groupe auto-support

- 1 **Lecture de témoignages**
- 2 Faire partie d'un groupe de personnes ayant les mêmes objectifs
- 3 Solidarité et l'entraide
- 4 Encouragements
- 5 Savoir que d'autres personnes vivent la même chose



L'apport du groupe auto-support

Le soutien social et émotionnel : un ingrédient clé du groupe JNFP !

« Soutien » = Mot **le + attribué** par les membres

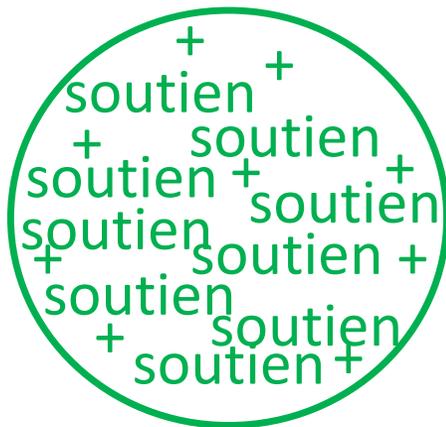
Les posts les plus appréciés :

Pour célébrer

Pour encourager

Bons pour le moral

Littérature
scientifique



L'apport du groupe auto-support

La place essentielle des « anciens fumeurs »

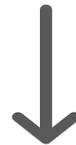
Une hétérogénéité des profils

« *Fumeurs actuels* »

« *Anciens fumeurs* »

« *Jeunes défumeurs* »

« Patients-
Experts »



Partage d'expérience, empathie, stratégies de réussite, exemples



L'apport du groupe auto-support

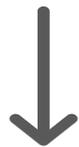
La lecture de témoignages : un second ingrédient clé du groupe JNFP !

Les posts témoignages sont :

Les plus consultés

Les plus aidants

Une information « triée » et « validée » par les pairs



Impact sur le sevrage tabagique
et les méthodes d'arrêts

Nombreux
« lurkers »
(≠ contributeurs)



L'apport du groupe auto-support

Le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp » et le parcours de soins

Un nombre élevé de consultations auprès de professionnels de santé liées au sevrage

Médecin généraliste | Tabacologue



Un des principes du groupe : encourager la consultation

Une complémentarité avec les professionnels de santé

Des réponses « Juste à temps » → diminuent **les risques de ruptures** entre deux rendez-vous

Des orientations → **réduisent le « treatment-gap »**



L'apport du groupe auto-support

Le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp » et le Mois sans tabac

21% des membres ont **arrêté à l'occasion du Mois sans tabac**

→ *Ils déclarent que le groupe JNFP les a aidés dans ce défi*

De nombreuses activités ou posts dédiés

Des objectifs partagés

Dimension collective

La capacité d'accès

Gratuité

Fluidification des parcours (partenariats)

Empowerment



Le groupe JNFP comme un espace d'empowerment

Encapacitation et développement du pouvoir d'agir pour sa santé

Collaborations avec des professionnels de santé

Continuum de l'accompagnement multi-acteurs

Le groupe JNFP comme un espace de recherche

*Méthodes mixtes
Cohortes
Analyse de contenu
Les apprentissages via l'auto-support ...*

Le groupe JNFP comme un espace de formation

*Outillage des animateurs
Appui à la certification de patients experts « tabac » ...*

