



Loi concernant la lutte contre le tabagisme

Les établissements de santé et d'éducation supérieure bientôt sans fumée

Les établissements de santé et de services sociaux ainsi que les cégeps et les universités doivent adopter d'ici le 26 novembre 2017 une politique qui va les amener à devenir des environnements sans fumée. Coup d'œil sur les travaux en cours.

Dans moins de trois mois, en vertu de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme, l'ensemble des centres de santé et de services sociaux, des universités et des cégeps du Québec devront avoir adopté une politique visant la création d'environnements sans fumée. Quels enjeux entourent cette obligation et sur quels acquis peut-on compter?

Quand le réseau de la santé se mobilise

La version originale de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme, en 2015, proposait plusieurs mesures intéressantes, dont l'interdiction des saveurs dans les produits du tabac. Par contre, en ce qui concerne les



établissements de santé et des services sociaux et les établissements d'enseignement supérieur, ce projet de loi reprenait essentiellement les mêmes exigences que celles contenues dans la Loi sur le tabac de 2005, comme l'interdiction de fumer dans un rayon de neuf mètres des portes extérieures. Toutefois, « en commission parlementaire, plusieurs organismes ont réclamé que la loi aille plus loin », relate Marie Jacques, responsable de l'Équipe Montréal sans tabac de la Direction régionale de santé publique (DRSP) de Montréal. Les responsables du Centre jeunesse de Montréal – Institut

universitaire et du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, parmi d'autres, ont témoigné qu'il était possible (et positif) d'exiger que les établissements de santé et de services sociaux adoptent une politique d'environnements sans fumée. La version définitive du projet de loi incluait trois nouvelles obligations pour les 18 universités et écoles affiliées, les 48 cégeps, les 13 centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS), les 9 centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS) ▶



EN EXCLUSIVITÉ SUR INFO-TABAC.CA

N° 124 – L'influence sournoise de l'industrie, d'hier à aujourd'hui



et les 7 établissements non affiliés du Québec :

- la diminution de 40 % à 20 % de la proportion de chambres fumeurs dans les installations concernées
- l'élaboration d'ici le 26 novembre 2017 d'une politique de lutte contre le tabagisme visant la création d'environnements sans fumée
- aux deux ans, la rédaction d'un rapport sur l'application de cette politique et sa présentation au conseil d'administration et au ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Grosses structures, gros défis

On l'oublie parfois, mais ces politiques à venir représentent une formidable occasion pour parler de tabac et de cessation tabagique. « Il y a cinq ans, personne n'aurait imaginé que toutes



Marie Jacques est responsable de l'Équipe Montréal sans tabac à la DRSP de Montréal.

les installations du MSSS deviendraient aussi rapidement des établissements sans fumée – et surtout en même temps », dit M^{me} Jacques. Cela dit, élaborer ces politiques représente aussi un beau défi. « Les CISSS et les CIUSSS sont de nouvelles structures qui rassemblent des directions, clientèles et programmes différents ainsi que des dizaines d'installations », dit M^{me} Jacques. À lui seul, le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal compte plus de 135 installations. Or, la

réalité d'un centre hospitalier n'est pas celle d'un centre jeunesse. En somme, « rédiger ces politiques demande du doigté et du respect », résume Louise Labrie, conseillère en promotion de la santé à la DRSP de Montréal.

Ces politiques touchent également l'ensemble des directions des établissements, ce qui soulève d'autres enjeux. Par exemple, la direction qui coordonne les communications doit déterminer comment communiquer la nouvelle politique de façon claire et concise au personnel et aux usagers; celle qui s'occupe des inspections, comment gérer les contrevenants; celle qui est responsable de la gestion matérielle, comment mettre aux normes les fumoirs ou les transformer.

Une réalité à découvrir

La première étape vers ces nouvelles politiques d'environnements sans fumée est d'observer ce qui se passe

Orientations du MSSS pour les établissements de santé

Le MSSS suggère six orientations aux établissements de santé en vue de l'élaboration de leur politique de lutte contre le tabagisme :

- éliminer les chambres où il est permis de fumer
- planifier la fermeture des fumoirs
- planifier les interdictions de fumer sur l'ensemble de la propriété, avec ou sans zone fumeurs désigné
- inclure l'usage de la cigarette électronique
- communiquer la politique d'environnement sans fumée aux usagers et employés et sensibiliser les ressources intermédiaires et de type familial
- favoriser l'abandon du tabagisme ou la gestion des symptômes du sevrage

info-tabac.ca

Revue pour un Québec sans fumée

La Société canadienne du cancer – Division du Québec publie *Info-tabac* quatre fois l'an, dans le respect de son indépendance éditoriale. La revue reprend certains articles parus dans le magazine en ligne. Elle est distribuée gratuitement aux médias, parlementaires et groupes de santé au Québec et dans la francophonie. La revue est disponible en format numérique sur info-tabac.ca.

Rédaction

Anick Labelle
alabelle@quebec.cancer.ca
514 255-5151, poste 22405

Chargée de projets

Annik Léveillé
aleveille@quebec.cancer.ca
514 255-5151, poste 24506

Révision et correction

Service de révision de la
Société canadienne du cancer

Graphisme

Code Médias | codemedias.ca

Impression

Imprimerie L'Empreinte | empreinte.ca

Abonnements et questions

abonne@info-tabac.ca
514 255-5151, poste 24599

Dépôts légaux

Bibliothèque et Archives nationales
du Québec; Bibliothèque et Archives
Canada, nov. 1996. ISSN 1480-1833.

Les vues exprimées dans cette revue ne représentent pas nécessairement la position officielle du MSSS ou celle de la Société canadienne du cancer.

Info-tabac est éditée par



Société
canadienne
du cancer

5151, boul. de l'Assomption
Montréal (QC) H1T 4A9
1 888 939-3333 | cancer.ca

Publiée grâce à l'appui du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS).

Santé
et Services sociaux
Québec

sur le terrain. Par exemple, si certaines installations en ont déjà une, le nombre de fumeurs et leur conformité avec les exigences du MSSS ou le nombre d'incidents liés au tabac. « S'il n'y a que quelques résidents qui fument, mais que cela entraîne beaucoup de gestion, il peut devenir intéressant de fermer le fumeur ou d'interdire l'usage du tabac sur l'ensemble du terrain », illustre M^{me} Jacques. Cela est possible. L'Institut Philippe-Pinel de Montréal est complètement sans fumée depuis près de 15 ans, de même que le Center for Addiction and Mental Health (CAMH), le plus grand hôpital psychiatrique au Canada, depuis mai 2014. Depuis, au CAMH, l'agitation des patients a même diminué de façon statistiquement significative, rapportent Lilian Riad-Allen et son équipe dans l'édition de mars 2017 de *l'American Journal on Addiction*.

Progrès en région

Au Québec, le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue a été le premier à annoncer publiquement, en mai, son



Mario Champagne est agent de planification, de programmation et de recherche à la DRSP de la Capitale-Nationale.

intention de devenir un établissement sans fumée dès le 1^{er} janvier 2019, précisant que cela toucherait l'ensemble de ses bâtiments et terrains, incluant les stationnements. Dans la région de la Capitale-Nationale, les recommandations de la DRSP ont été déposées et font présentement l'objet d'une consultation auprès des directions du CIUSSS. Comme le CISSS d'Abitibi-Témiscamingue, la DRSP de la Capitale-Nationale recommande d'interdire complètement l'usage du tabac. « Les recherches montrent qu'une interdiction complète,

sans zones fumeurs extérieures, est plus facile à gérer et à faire respecter qu'une interdiction partielle », explique Mario Champagne, agent de planification, de programmation et de recherche à la DRSP de la Capitale-Nationale. En collaboration avec la Direction de la protection de la jeunesse régionale, la DRSP a aussi lancé un projet pilote en mai 2017. « Les centres de réadaptation L'Escale et Le Gouvernail ainsi que nos huit foyers de groupe sont désormais des environnements sans fumée », explique M. Champagne. La Capitale-Nationale imite ainsi d'autres régions, dont la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et l'Abitibi-Témiscamingue.

On le voit : les politiques d'environnements sans fumée représentent un défi, mais aussi une opportunité à saisir. Après tout, le tabac tue 10 000 Québécois par année alors que la majorité des fumeurs aimeraient s'en débarrasser. ■

L'article complet est accessible sur info-tabac.ca – n° 123

Lutte contre le tabagisme

Mobilisation autour des jeunes adultes

Au Québec, on trouve la plus grande proportion de fumeurs parmi les 18 à 34 ans. Une situation préoccupante à laquelle s'intéressent de plus en plus d'experts, dont le directeur national de santé publique du Québec. ▶



Il y a **24 %** de fumeurs chez les Québécois de 18 à 34 ans, contre **19 %** dans la population en général.



Le tabagisme diminue au Québec, mais reste bien présent chez les 18 à 34 ans. Que sait-on de leur usage du tabac et des meilleures façons de le prévenir ou de les aider à s'en libérer?

On sait que ces jeunes forment un groupe sociologique diversifié. Certains sont déjà autonomes et actifs sur le marché du travail alors que d'autres poursuivent leurs études à l'université ou viennent tout juste de fonder une famille. On sait aussi que, au Québec, 24 % d'entre eux fument, selon la plus récente *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, contre 19 % de la population en général.

De plus, une part non négligeable de fumeurs se sont initiés au tabac alors qu'ils avaient entre 18 et 25 ans. C'est ce que constatent les chercheurs Thierry Gagné et Gerry Veenstra dans le *Canadian Journal of Public Health* (première édition de 2017). Ces derniers ont examiné, de 2001 à 2013, l'âge auquel avaient commencé à fumer les Canadiens alors âgés de 25 ou 26 ans. Leur constat? La proportion d'entre eux s'étant initiés au tabac avant l'âge

de 17 ans avait diminué de manière statistiquement significative au cours de cette période (de 47 % à 36 %) alors que la proportion de ceux s'étant initiés au tabac entre 18 et 25 ans était restée stable (à environ 15 %). Les deux chercheurs constatent des tendances semblables en ce qui concerne l'initiation au tabagisme quotidien : aujourd'hui, les Canadiens de 25 ou 26 ans sont proportionnellement moins nombreux à avoir commencé à fumer à tous les jours avant 17 ans, alors que, entre 18 à 25 ans, cela est resté stable.

La question est si préoccupante que le directeur national de santé publique du Québec, le D^r Horacio Arruda, vient d'y consacrer un rapport intitulé *Le tabagisme chez les jeunes adultes : agir ensemble pour diminuer la prévalence*. « Le groupe des 18-34 ans constitue une référence pour les jeunes, en plus d'être la nouvelle génération de parents : l'influence de leur tabagisme sur la société québécoise est donc considérable », note le D^r Arruda dans son rapport. Dans une quarantaine de pages, il dresse un portrait de l'historique de la lutte contre le tabagisme au Québec et décrit les mesures prometteuses qui pourraient réduire le tabagisme des Québécois, incluant celui des 18 à 34 ans.

Des actions à venir

Au fil des années, des mesures et programmes ont touché plus spécifiquement les jeunes adultes, comme les campagnes De Facto, la vérité sans filtre ainsi que deux programmes de la Société canadienne du cancer (le SMAT et Nico-bar). De plus, une mesure de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme, adoptée en 2015, les concerne plus spécifiquement : l'obligation des établissements d'enseignement supérieur (et des établissements de santé) de se doter d'une politique d'environnements sans fumée (voir l'article à la une). Aujourd'hui, le milieu de la santé se mobilise plus vigoureusement pour ces jeunes. Le rapport du directeur national de santé publique identifie plusieurs

actions possibles afin de réduire leur tabagisme. Mentionnons :

- hausser la taxe sur les produits du tabac
- adopter l'emballage neutre
- interdire les déclinaisons de marques
- hausser de 18 à 21 ans l'âge légal minimal pour acheter un produit du tabac
- diminuer le nombre de points de vente des produits du tabac
- établir une veille sur l'usage du tabac dans les jeux vidéo

Enfin, le D^r Arruda estime indispensable de recueillir « des données précises et en quantité suffisante sur les jeunes adultes ». Parmi les données à récolter, mentionnons une cartographie québécoise des points de vente des produits du tabac ainsi qu'une recension des stratégies de mise en marché de l'industrie du tabac. De plus, l'Institut national de santé publique du Québec publiera à l'automne 2018 une synthèse des connaissances sur les méthodes en cessation tabagique les plus prometteuses pour les 18-34 ans. Histoire de bien aligner les efforts additionnels à venir. ■

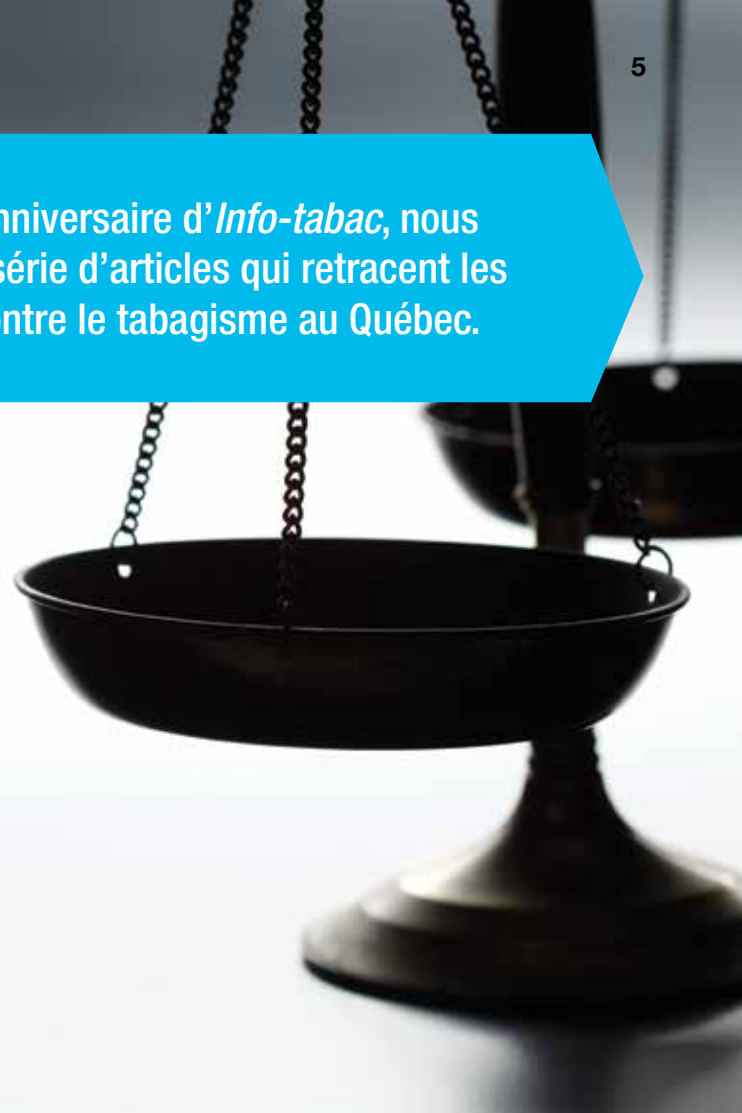


Le directeur national de santé publique du Québec, le D^r Horacio Arruda.

L'article complet est accessible sur info-tabac.ca – n° 124



À l'occasion du 20^e anniversaire d'*Info-tabac*, nous vous proposons une série d'articles qui retracent les nombreuses luttes contre le tabagisme au Québec.



Histoire du tabac

Cigaretteiers face aux juges : 20 ans d'esquives

Depuis 20 ans, les cigaretteiers sont condamnés par les tribunaux à verser des indemnités aux victimes du tabac, à modifier certaines de leurs pratiques de marketing ou à rembourser les frais liés au traitement des personnes atteintes d'une maladie causée par le tabagisme. Néanmoins, hier comme aujourd'hui, ils arrivent à échapper en grande partie à leurs responsabilités grâce à des stratégies éprouvées.

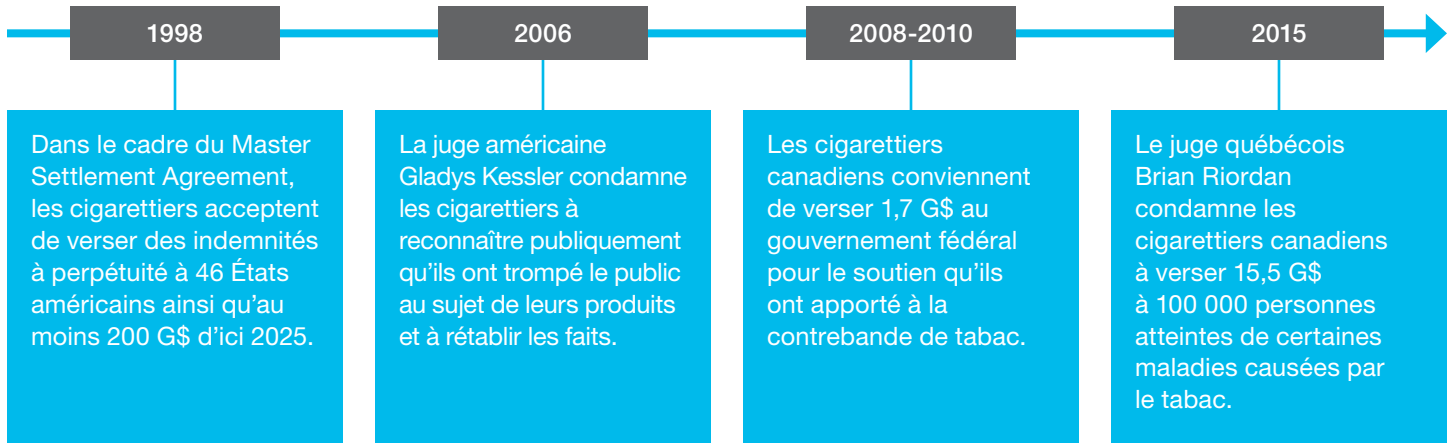
Au cours des deux dernières décennies, les pratiques des cigaretteiers ont été condamnées à maintes reprises par les tribunaux d'ici et d'ailleurs. Pourtant, ces multinationales continuent à vendre du tabac, à empocher des profits et à réclamer le droit d'agir comme toute autre entreprise légale. Comment cela est-il possible? Quelles stratégies les cigaretteiers ont-ils mises en place depuis 20 ans pour éviter de faire amende honorable et de cesser de vendre un produit aussi nocif?

Des cours favorables aux victimes

C'est à la fin des années 1950, aux États-Unis, que les premières poursuites ont été déposées contre l'industrie du tabac, note un article du *Tobacco products litigation reporter*. Il s'agissait alors de fumeurs réclamant une compensation financière parce qu'ils étaient atteints d'un cancer du poumon.

Malheureusement, aucun d'entre eux n'a reçu de dommages-intérêts. Les temps ont heureusement changé depuis : règle générale, les fumeurs et les gouvernements obtiennent désormais gain de cause contre les manufacturiers des produits du tabac. En 1998, par exemple, dans le cadre du Master Settlement Agreement, les États américains ont obtenu des versements pécuniaires à perpétuité de la part des cigaretteiers ainsi que le paiement d'au moins 200 G\$ d'ici 2025 et des restrictions dans le marketing des produits du tabac. Depuis, toutes les provinces canadiennes ont entamé des poursuites contre les cigaretteiers afin de récupérer les frais occasionnés par le traitement des personnes atteintes d'une maladie causée par le tabagisme. À ce jour, malgré les protestations de l'industrie, les tribunaux ont jugé que ces démarches étaient conformes aux lois. ▶

PRINCIPAUX JUGEMENTS RENDUS CONTRE LES CIGARETTIERS EN AMÉRIQUE DU NORD



La décision historique de Kessler

La décision rendue aux États-Unis par la juge Gladys Kessler, en 2006, a également marqué l'Histoire. Ce jugement a été rendu sur la base du Racketeer Influenced and Corrupt Organizations Act (Loi sur le racket et les organisations corrompues ou RICO). « Pendant plus de 50 ans, a écrit la juge Kessler, les cigaretteurs ont menti, fait des affirmations inexactes et trompé le public américain à propos des effets dévastateurs du tabac et de la fumée secondaire sur la santé. Ils ont supprimé des recherches, détruit des documents, manipulé les taux de nicotine [...] et abusé du système légal. » (notre traduction) La magistrate a donc exigé, entre autres, que les cigaretteurs diffusent dans les

médias des déclarations rétablissant la vérité au sujet de leurs produits. Les manufacturiers des produits du tabac ont toutefois porté cette décision en appel.

Le juge Brian Riordan de la Cour supérieure du Québec a fait des constats très semblables à ceux de la juge Kessler dans la décision qu'il a rendue en 2015, dans le cadre des recours collectifs. « L'industrie s'est comportée de la même façon au Canada et aux États-Unis, dit M^e Rob Cunningham, analyste principal des politiques à la Société canadienne du cancer. Dans les deux pays, les cigaretteurs ont mené des recherches à l'interne sur les dangers du tabac tout en niant que le tabagisme entraînait des maladies. » Dans le cas du Québec, le juge Riordan a déterminé que les manufacturiers avaient notamment violé le Code civil en n'informant pas leurs clients des risques et dangers associés à leurs produits ainsi que la Charte des droits et libertés de la personne, en portant atteinte au droit à la vie, à la sécurité, à l'inviolabilité et à la dignité de la personne. Ce jugement, présentement devant la Cour d'appel, a condamné les principaux cigaretteurs canadiens à verser 15,5 G\$ à quelque 100 000 Québécois atteints de certaines maladies causées par le tabac.

La mauvaise foi de l'industrie

Malgré ces jugements incriminants et les faramineuses compensations qu'ils ont entraînées, les manufacturiers des produits du tabac sont toujours bien en selle. Pire : ils gardent encore, pour plusieurs, l'image d'une industrie honnête, harcelée par des gens qui n'aiment pas la liberté. Cette situation est due, entre autres, à la mauvaise foi des cigaretteurs.

Cette mauvaise foi a été mise en évidence dans de nombreux procès, dont les recours collectifs québécois. Les cigaretteurs y ont notamment affirmé le plus sérieusement du monde que, depuis les années 1950, l'ensemble de la population connaissait les risques liés au tabac. Pourtant, depuis les années 1950, les cigaretteurs ont tout fait pour créer et entretenir un doute à ce sujet. Lors des recours collectifs, ils ont aussi fait appel à de nombreux témoins – dont des universitaires reconnus – qui ont minimisé l'importance de la dépendance à la nicotine chez les fumeurs ou soutenu que les avertissements de santé sur les produits du tabac *augmentent* leur usage. Des positions pourtant contraires aux faits scientifiques établis et à l'opinion d'organismes de santé reconnus, comme le Surgeon General américain ou l'Organisation mondiale de la Santé.



En 2006, la juge américaine Gladys Kessler a rendu un jugement désormais célèbre contre les cigaretteurs. (crédit photo : Diego M. Radzinski, *The National Law Journal*)

Des poches sans fond

Les cigarettiers échappent aussi aux conséquences des jugements rendus contre eux en étirant autant que possible les procédures judiciaires. Cela leur permet de complexifier les procédures, d'en augmenter le coût, de créer de la confusion et de décourager les victimes du tabac de porter plainte.

Les recours collectifs du Québec, encore une fois, en sont un exemple frappant. Ces procédures durent depuis presque 20 ans et risquent de s'étirer encore quelques années avant qu'un jugement final soit rendu. La cause principale? Les requêtes et positions souvent farfelues des cigarettiers. Ils ont notamment refusé de reconnaître la validité de documents provenant de leur bureau, voire de leur propre site Web. Ils ont aussi demandé que le procès soit annulé pour cause de preuves insuffisantes après que les avocats des victimes eurent terminé la présentation de leur preuve comprenant des milliers de documents et le témoignage de dizaines d'experts.

La décision rendue par la juge Kessler est un autre exemple de procédures interminables. La plainte originale a été déposée en 1999 et une première décision a été rendue en 2006. Pourtant, l'affaire est encore devant les tribunaux, surtout à cause des manufacturiers. Ces derniers ont porté la décision de Kessler en appel, demandé que le procès soit annulé, puis contesté à deux reprises l'intitulé des déclarations qu'ils doivent diffuser dans les médias afin de rétablir la vérité sur leurs produits. Au final, depuis le début de cette affaire, quatre présidents se sont succédé à la tête des États-Unis!



Des spécialistes à la solde des cigarettiers ont exposé, lors des recours collectifs, des points de vue contraires à la science. Vip Viscusi (à gauche) a soutenu que les mises en garde augmentent l'usage du tabac tandis que la D^e Dominique Bourget (à droite) a minimisé la dépendance à la nicotine chez les fumeurs.



« Les cigarettiers poursuivis dans les recours collectifs versent depuis des années d'importantes sommes à leur maison mère, située à l'étranger, afin de se retrouver avec des coffres vides advenant une victoire des victimes. »

– Mario Bujold
Conseiller stratégique du Conseil québécois sur le tabac et la santé

De banales dépenses d'affaires

Pour échapper à leurs obligations, les cigarettiers traitent aussi les indemnités qui leur sont exigées comme de banales dépenses d'affaires – et non pas comme des sanctions les invitant à changer leurs pratiques. Dans le cadre des recours collectifs du Québec, par exemple, les manufacturiers des produits du tabac ont argumenté qu'ils n'avaient pas les moyens d'effectuer un premier versement en garantie de 1 G\$, comme l'avait exigé le juge Riordan. « C'était complètement faux, analyse Mario Bujold, conseiller stratégique du Conseil québécois sur le tabac et la santé (l'organisme a été l'un des instigateur des recours). En fait, nos avocats ont découvert que les cigarettiers avaient mis en place une comptabilité créative les obligeant à verser depuis plusieurs années d'importantes sommes à leur siège social, situé à l'étranger, afin de se retrouver avec des coffres vides advenant une victoire des victimes. »

Leçons apprises

On le voit : poursuivre l'industrie du tabac est une entreprise à long terme exigeant des moyens et de la détermination. Cela dit, les jugements rendus montrent qu'il est possible d'avoir gain de cause contre ces géants, malgré leurs moyens quasi illimités. Bref, qu'aucune industrie n'est au-dessus des lois.

Ces poursuites ont eu plusieurs effets positifs, en plus de verser des sommes aux victimes ou aux gouvernements. Les poursuites américaines ont permis de rendre publics quelque 14 millions de documents provenant de l'industrie, lesquels ont contribué à prouver leurs méfaits et faciliter les poursuites ultérieures. « Aux États-Unis, ces procès ont aussi mené à la dissolution de certaines associations de l'industrie, dont le Council for Tobacco Research et contribué à mettre fin à l'appellation des cigarettes "légères" ou "douces" », rappelle M^e Cunningham.

Cela dit, les jugements contre les cigarettiers n'ont pas toujours les effets escomptés. Le Master Settlement Agreement, par exemple, prévoit notamment le versement de quelque 200 G\$ US aux États américains. Or, il a entraîné la création de produits boursiers complexes qui se sont révélés coûteux pour ces gouvernements, comme l'a découvert une enquête menée par le magazine *ProPublica*, en 2014. D'autre part, comme le dénonce chaque année l'association américaine Campaign for Tobacco-Free Kids, une très faible partie des sommes prévues par le Master Settlement Agreement servent effectivement à prévenir le tabagisme ou à aider les fumeurs à s'en libérer. Constatant cela, une centaine de spécialistes canadiens de la santé ou du droit se sont associés à la Campagne pour obtenir justice face à la fraude du tabac afin que les poursuites contre l'industrie ne se limitent pas à une question comptable. Pour eux, ces procédures doivent aussi prévenir toute récurrence de la part des manufacturiers et déboucher sur un renforcement des mesures de santé. ■

L'article complet est accessible sur
info-tabac.ca – n° 123



Cessation tabagique

Accepter ses envies pour mieux s'en libérer

Le nouveau site J'ARRÊTE propose une démarche en cessation tabagique novatrice qui s'appuie sur des techniques proches de la méditation pleine conscience.

Faire la paix avec ses envies de tabac plutôt que de leur résister. Voilà, en une phrase, ce que propose le nouveau site Web J'ARRÊTE. Cette approche innovatrice en cessation tabagique s'appuie à la fois sur les travaux d'avant-garde d'un chercheur américain et... des techniques de méditation orientale. La nouvelle version du site J'ARRÊTE du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) repose sur l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), ou thérapie d'acceptation et d'engagement. En gros, « cette approche aide les fumeurs à développer leur flexibilité psychologique, explique André Bourgeois, agent de liaison et développement de projet au CQTS. Concrètement, elle les invite à accepter les symptômes de leur cessation tabagique, comme l'impatience ou une forte envie de fumer, tout en restant engagés envers leurs valeurs et leur objectif, qui est de vivre sans fumer. »

Accepter et s'engager

L'ACT propose six techniques pour développer cette habileté. Demeurer

attentif à ses expériences internes, par exemple, et les accepter avec bienveillance et compassion. Cela peut être d'accepter une forte envie de fumer sans se juger, ni essayer de la contrôler. Le rationnel derrière cela ? Quelqu'un qui accepte pleinement ses sensations et émotions, même si celles-ci sont inconfortables, a plus de chances de s'engager dans des actions appropriées à son état et qui correspondent à ses valeurs.

À première vue, cela peut paraître assez ésotérique. L'approche produit toutefois de bons résultats. C'est ce que suggère un projet pilote mené par Jonathan Bricker et son équipe auprès de 222 fumeurs. Leur recherche comparait l'effet d'un site Web basé sur l'approche ACT avec le site gouvernemental de soutien à la cessation tabagique smokefree.gov. Au bout de trois mois, 23 % des participants ayant utilisé le site inspiré de l'ACT étaient non-fumeurs, contre 10 % de ceux qui avaient consulté smokefree.gov, rapportent les chercheurs dans l'édition d'octobre 2013 de *Nicotine & Tobacco Research*.

Exercices pratiques

Le nouveau site Web J'ARRÊTE du CQTS propose cinq exercices pratiques afin d'aider les fumeurs à s'approprier cette approche. Ces exercices, expliqués à l'aide d'une courte vidéo, aident le fumeur à faire la paix avec ses envies de tabac ainsi qu'avec les émotions et les pensées qui en découlent. L'un de ces exercices, suggère au fumeur de visualiser ses envies de fumer comme les passagers d'un autobus dont il serait le conducteur. Comme ces passagers, ses envies de tabac le suivent partout, mais c'est lui, en tant que conducteur, qui tient le volant et qui décide où aller.

Les vidéos reconnaissent d'emblée le côté inattendu des exercices. Elles invitent toutefois le fumeur à surmonter son scepticisme et à les faire trois fois par jour pendant au moins trois jours avant de décider s'ils fonctionnent pour lui. « Leur effet repose sur la capacité d'un fumeur à les faire à tout moment, dès qu'il en ressent le besoin », note André Bourgeois.

Résultats encourageants

« Depuis le lancement du nouveau site en janvier 2017, on a enregistré entre 1000 et 1500 inscriptions par mois », note avec satisfaction Isabelle Mailhiot, chef de service communication et développement au CQTS. De plus, 90 % des internautes qui ont cliqué sur une vidéo l'ont visionnée jusqu'à la fin. « Une évaluation formelle est prévue, ajoute M^{me} Mailhiot, même s'il n'est jamais facile de déterminer exactement ce qui déclenche un arrêt tabagique. En effet, celui-ci est souvent dû à une accumulation de facteurs, comme une hausse de taxes, le décès d'un proche, etc. » Sur la base de ces résultats préliminaires, il semblerait toutefois que ce site a le potentiel d'aider les fumeurs à se débarrasser du tabac pour de bon. ■

L'article complet est accessible sur info-tabac.ca - n° 123