



Health
Canada

Santé
Canada

Recherche exploratoire sur le renoncement au tabac

Sommaire

Préparé pour Santé Canada

Nom du fournisseur : Phoenix SPI
Numéro de contrat : HT372-183392-001-CY
Valeur du contrat : 145 411,79 \$ (y compris la TVH)
Date d'attribution du contrat : 2018-10-01
Date de présentation du rapport : 2019-03-25

Numéro d'enregistrement : POR 054-18

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du présent rapport, prière de communiquer avec Santé Canada au : hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca

This report is also available in English.

Canada 

Renoncement au tabac : recherche exploratoire au moyen de groupes de discussion

Sommaire

Préparé pour Santé Canada

Nom du fournisseur : Phoenix Strategic Perspectives Inc.

Décembre 2018

Le présent rapport de recherche sur l'opinion publique présente les résultats d'une série de groupes de discussion menés par Phoenix SPI au nom de Santé Canada. La recherche a été réalisée auprès de fumeurs d'âge adulte et d'anciens fumeurs du 29 octobre au 20 novembre 2018.

Cette publication peut être reproduite à des fins non commerciales seulement. Une autorisation écrite doit d'abord être obtenue de Santé Canada. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du présent rapport, prière de communiquer avec Santé Canada à :

HC.cpab.por-rop.dqcap.SC@canada.ca ou à :

Direction générale des communications et des affaires publiques
Santé Canada
200, promenade Eglantine, Édifice Jeanne Mance
AL 1915C, Pré Tunney
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Numéro de catalogue :

H14-304/2019F-PDF

Numéro international normalisé du livre (ISBN) :

978-0-660-24042-8

Publications connexes (numéro d'enregistrement : POR 054-18) :

Numéro de catalogue H14-304/2019E-PDF (sommaire, anglais)

ISBN 978-0-660-24041-1

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2018

1. Sommaire

Santé Canada a chargé Phoenix Strategic Perspectives (Phoenix SPI) de mener une recherche qualitative pour mieux comprendre les expériences liées au tabagisme et au renoncement au tabac.

1.1 Méthodologie

En tout, 20 groupes de discussion ont été organisés dans les villes suivantes : Mississauga (29 et 30 octobre), Winnipeg (6 et 20 novembre), Edmonton (7 et 8 novembre), Montréal (13 et 14 novembre) et St. John's (14 et 15 novembre). Les groupes à Montréal se sont déroulés en français alors que les groupes dans les autres villes se sont tenus en anglais. Dans chaque ville, quatre groupes ont été créés, à raison de deux chaque soir; le premier soir, les groupes réunissaient des fumeurs actuels et le deuxième soir, des anciens fumeurs. Les fumeurs actuels ont été segmentés selon leur âge : de 25 à 44 ans et 45 ans et plus. Tous les anciens fumeurs étaient âgés de 25 ans et plus. Un groupe d'anciens fumeurs était constitué de vapoteurs quotidiens ou occasionnels (au moment de la recherche). Les fumeurs actuels fumaient au moins 15 cigarettes par jour depuis cinq ans ou plus. Les anciens fumeurs à long terme avaient fumé au moins 15 cigarettes par jour pendant cinq ans ou plus et avaient arrêté au cours des trois dernières années. Tous les groupes réunissaient une combinaison variée de participants selon leur sexe, leur âge, leur origine ethnique¹ et leur niveau de scolarité. La section Méthodologie de l'introduction renferme de plus amples renseignements au sujet de la méthodologie.

Cette recherche était de nature qualitative et non quantitative. Par conséquent, les résultats, qui fournissent une indication des points de vue des participants au sujet des enjeux abordés, ne peuvent pas être généralisés à tous les membres des groupes cibles.

1.2 Principaux constats

Contexte

Les participants ne savaient pas au départ qu'ils se trouvaient en présence de gens qui étaient tous des fumeurs ou des anciens fumeurs. Le statut de « fumeur » ou d'« ancien fumeur » des participants n'est pas ressorti dans leur description d'eux-mêmes ou leur description de leurs activités quotidiennes. De manière générale, très peu de participants s'identifient comme des fumeurs ou des anciens fumeurs lorsqu'ils décrivent leur personnalité et leurs valeurs. Ce n'est que lorsqu'il a été question de santé dans la discussion exploratoire au début de la séance que les participants ont fait mention de leur statut de fumeur de manière significative.

Lorsqu'on leur pose des questions au sujet de leur quotidien, les participants soulèvent divers défis auxquels ils sont confrontés. Ils font mention des difficultés financières, comme le fait de joindre les deux bouts, d'épargner, de payer les factures et du coût de la vie qui

¹ Il y avait une combinaison de participants qui s'identifiaient comme des membres d'un groupe ethnoculturel visible et de participants qui ne s'identifiaient pas ainsi.

ne cesse d'augmenter. Ils parlent également des défis liés à l'emploi, à la famille et au ménage, comme le fait d'être monoparental, d'élever de jeunes enfants et de prendre soin de parents ou de membres de la famille plus âgés ou malades; des déplacements pour se rendre au travail, du manque de temps pour tout faire ou trouver suffisamment de temps dans une journée et parvenir à un équilibre; et des problèmes de santé, notamment des problèmes chroniques ou graves. Notons que le stress a été fréquemment mentionné comme un défi et/ou une conséquence de ces problèmes ou d'autres défis quotidiens.

Un certain nombre de participants ont mentionné explicitement pour la première fois le tabagisme lorsqu'ils ont fait mention de leur état de santé actuel et futur. C'est alors que certains fumeurs ont dit qu'ils s'estimaient être généralement en bonne santé, mais qu'ils fumaient des cigarettes (p. ex., « à part le fait que je fume, je suis en santé »). Bien qu'ils étaient beaucoup moins nombreux à le faire, les anciens fumeurs ont aussi parlé du tabagisme comme d'une raison pour laquelle ils pourraient être en meilleure santé maintenant. Par exemple, quelques participants ont fait remarquer qu'ils ne sont pas en aussi bonne santé en ce moment parce qu'ils ont un surplus de poids depuis qu'ils ont arrêté de fumer. En revanche, certains anciens fumeurs ont indiqué qu'ils se sentaient en meilleure santé maintenant parce qu'ils avaient cessé de fumer.

Comportement de fumeur

La plupart des fumeurs et des anciens fumeurs ont commencé à fumer des cigarettes à l'adolescence, bien que quelques participants de certains groupes aient commencé plus tard. Les personnes qui ont commencé à fumer plus tard l'ont fait principalement parce que leur petit ami ou petite amie fumait, en raison de leur travail (pauses pour les fumeurs) ou au cours de leurs études postsecondaires. Les participants ont mentionné le plus souvent les circonstances suivantes pour expliquer pourquoi ils avaient commencé à fumer : avec des amis, en raison de la pression exercée par les pairs, pour être « cool » ou rebelle, par curiosité, à cause du stress (p. ex., à l'école) et parce qu'ils vivaient dans un milieu de fumeurs (tout le monde fumait). Le café et l'alcool sont des déclencheurs pour bon nombre de participants.

Les fumeurs actuels sont généralement entourés de fumeurs, comme des amis, des connaissances et des collègues de travail, mais l'aspect social du tabagisme est plus important chez les fumeurs plus jeunes que chez les fumeurs plus âgés. Plusieurs fumeurs disent qu'ils se sont fait des amis ou ont connu de nouvelles personnes parce qu'ils fumaient; les fumeurs plus jeunes disent cela plus souvent, alors que les fumeurs plus âgés indiquent que c'est parfois arrivé dans le passé, mais que ce n'est plus le cas maintenant. Les personnes qui ont noué des amitiés estiment que le tabagisme leur a permis de rencontrer ces personnes, mais qu'il ne s'agit pas de la raison pour laquelle l'amitié s'est développée.

Il y a peu, s'il y en a, d'indices sociaux forts qui déterminent à quel moment fumer. On tient pour acquis, par exemple, que la pause au travail est réservée aux fumeurs, à tel point que l'on croit parfois que si vous n'êtes pas un fumeur, vous n'avez pas le droit de prendre une pause. La question des pauses pour fumeurs a souvent été soulevée, particulièrement chez les jeunes fumeurs, surtout chez ceux qui travaillent dans le secteur des services ou des métiers.

Pratiquement tous les anciens fumeurs interagissent encore avec des fumeurs. Les effets qui en découlent sont multiples : une sensibilité accrue à la senteur ou à l'odeur des

cigarettes et à la senteur que dégagent les fumeurs, un désir d'éviter l'exposition à la fumée secondaire, des envies de fumer à l'occasion, de la frustration et du ressentiment (habituellement peu après avoir cessé de fumer) et la conscience de soi ou la préoccupation d'être perçue comme des moralisateurs.

Les anciens fumeurs ont souligné l'importance d'éviter ou de gérer les déclencheurs qui donnent envie de fumer en modifiant les habitudes ou la routine, mais les changements au style de vie n'étaient pas majeurs et ont eu, de l'avis des participants, de faibles répercussions sur leurs interactions sociales avec leurs amis qui fument. De tels changements comprenaient le fait de ne pas se joindre à d'autres personnes pour aller fumer pendant la pause, d'aller au bar avec des fumeurs sans toutefois les accompagner pendant qu'ils vont dehors pour fumer, d'aller moins souvent à des bars ou à des fêtes où on risque de fumer et de ne pas permettre la cigarette dans la maison.

Parmi les changements aux routines quotidiennes des non-fumeurs, notons ce qui suit : éviter ou réduire les déclencheurs (généralement l'alcool et le café), manger davantage, ne plus devoir se cacher ou éviter les enfants pour ne pas se faire prendre à fumer, ne pas aller régulièrement au magasin du coin pour acheter des cigarettes, faire des achats plus sains, être plus libre en général/ne pas devoir trouver du temps pour fumer, faire plus d'exercice, faire moins de lavage (parce que les vêtements ne sentent plus la cigarette) et le vapotage. Plusieurs anciens fumeurs ont fait remarquer qu'ils avaient plus de temps dans leur journée parce qu'ils ne devaient plus fumer ou penser à fumer.

Cesser de fumer

La plupart des fumeurs ont essayé d'arrêter de fumer et ont utilisé plusieurs ressources pour ce faire. Parmi les mesures d'aide fréquemment employées, notons les gommes qui remplacent la nicotine, les timbres à la nicotine, les médicaments sur ordonnance et le vapotage. D'autres ressources, généralement mentionnées par un nombre moins important de participants, comprennent l'acuponcture, l'hypnose et les inhalateurs de nicotine. Lorsqu'on leur a posé des questions au sujet de leur expérience de ces ressources, la plupart des participants ont rapidement indiqué ce qu'ils n'avaient pas aimé. Par exemple, le goût des gommes a un effet dissuasif. Pour les timbres et les médicaments sur ordonnance, les participants ont parlé des effets secondaires, notamment des cauchemars, et pour des méthodes comme l'hypnose ou l'acuponcture, les participants ont déclaré qu'elles n'avaient pas fonctionné pour eux.

Les raisons fréquemment invoquées pour expliquer l'échec des tentatives pour cesser de fumer comprennent le stress, l'exposition continue à des fumeurs et l'impossibilité de résister à des déclencheurs et à des envies. La plupart des fumeurs croient qu'ils essaieront encore une fois d'arrêter de fumer, principalement en raison des problèmes de santé et des préoccupations à cet égard, et des finances. Cela dit, quelques fumeurs ont indiqué n'avoir aucun désir d'arrêter de fumer parce qu'ils aiment trop cela.

La plupart des anciens fumeurs ont essayé d'arrêter de fumer à plus d'une occasion. Ils étaient le plus souvent motivés par des questions relatives à leur santé et à leurs finances (p. ex., l'argent dépensé pour des cigarettes pourrait être économisé si l'on arrêta). Pour les fumeurs qui ont essayé une seule fois et qui y sont parvenus, c'est souvent un événement important de leur vie qui les a motivés à arrêter. La plupart du temps, les amis et les membres de la famille ont aidé la personne à arrêter de fumer plutôt que de nuire à

ses efforts et les changements à leur vie sociale après avoir renoncé au tabac ont généralement été mineurs selon eux.

Impressions au sujet du tabagisme

Les participants ont reçu une feuille de papier sur laquelle étaient inscrites plusieurs phrases incomplètes. On leur a demandé d'achever les phrases avec le premier mot ou les premiers mots qui leur traversaient l'esprit. Les réponses les plus fréquemment mentionnées sont indiquées ci-dessous.

Fumeurs

- *Le meilleur aspect de fumer, c'est...*
 - *Le soulagement/la relaxation/que cela calme les nerfs*
 - *De prendre une pause/un moment pour soi*
 - *L'aspect social*
- *Quand je fume, je me sens...*
 - *Relaxé(e)/soulagé(e)/calme*
 - *Dégueulasse/dégoûtant(e)/malade*
 - *Coupable*
- *Lorsque je songe à cesser de fumer,...*
 - *Je deviens anxieux(s)/stressé(e)*
 - *Je pense à toutes les fois où j'ai essayé d'arrêter*
- *Lorsque j'allume une cigarette, je ressens...*
 - *Du calme/de l'apaisement/moins de stress/je me sens relaxé(e)*
 - *Je me sens prisonnier(ère)*
 - *Rien/je me sens stupide/mauvais(e)*
- *Je n'ai pas cessé de fumer parce que...*
 - *C'est pénible/difficile*
 - *Je suis faible/je manque de volonté*
 - *Je suis stressé(e)*
 - *J'aime ça/je ne veux pas*

Anciens fumeurs

- *Le meilleur aspect d'être un non-fumeur/une non-fumeuse, c'est...*
 - *La santé/de me sentir mieux*
 - *D'économiser de l'argent*
 - *De ne pas goûter/sentir comme la fumée*
- *Le processus pour cesser de fumer était...*
 - *Pénible/difficile*
 - *Pas aussi difficile que prévu*
- *Lorsque je songe que j'ai cessé de fumer...*
 - *Je me sens fier(ère)/heureux(se)*
- *Lorsque j'ai cessé de fumer, l'aspect le plus difficile était...*
 - *De composer avec les envies/les déclencheurs/de briser les routines*

- *Lorsque j'ai pris la décision de cesser de fumer...*
 - *J'étais déterminé(e)/je n'ai pas abandonné*

- *Ma vie sans la cigarette...*
 - *Est bonne/super/meilleure*

- *Je ne fumerai plus jamais parce que...*
 - *Pour des raisons de santé*
 - *Il n'y a rien de bon à propos de la cigarette*

Perceptions au sujet du vapotage

Bon nombre de fumeurs actuels jugent que le vapotage n'est qu'une autre habitude plutôt qu'un outil pour arrêter de fumer et que ses effets sur la santé ne sont pas encore connus. La plupart des anciens fumeurs qui vapotent ont commencé à le faire avant d'arrêter de fumer et disent que le vapotage les a aidés à renoncer au tabac. Certains anciens fumeurs vapotent régulièrement maintenant et d'autres vapotent seulement lorsqu'ils sont dans des situations sociales où ils auraient auparavant fumé des cigarettes. En se tournant vers l'avenir, plusieurs vapoteurs croient qu'ils cesseront de vapoter à un moment donné et la plupart vapotent de la nicotine (très peu utilisent des liquides sans nicotine). Les anciens fumeurs qui vapotent trouvent que c'est une activité agréable et apprécient la relation sociale, en plus de s'en servir pour composer avec les envies de fumer.

Étiquetage des cigarettes

La plupart des fumeurs et des anciens fumeurs ne croient pas que le fait d'inscrire sur chaque cigarette un avertissement sur la santé aidera les gens à arrêter de fumer. Les avis étaient partagés concernant les deux approches, mais la plupart des participants préféreraient que l'avertissement figure sur le filtre plutôt que sur la partie de la cigarette qui contient le tabac. Ils jugeaient que c'était préférable de placer le message sur le filtre parce qu'après avoir fumé la cigarette, le message demeurerait (p. ex., sur le mégot de cigarette). Pour ce qui est de l'efficacité, apposer le message sur la portion de la cigarette qui contient le tabac rendrait le message plus visible (p. ex., un message sur un filtre est moins visible parce que le filtre est soit dans la bouche ou entre les doigts d'une personne et qu'il n'est pas visible dans l'un ou l'autre cas). Aux yeux des participants des groupes de discussion en anglais, les avertissements les plus efficaces sont les suivants : « Smoking can kill you » et « Smoking causes cancer ». Dans les groupes en français, les participants trouvaient que « Fumer cause le cancer » et « Fumer peut causer la mort » étaient les avertissements les plus efficaces.

Valeur du contrat : 145 411,79 \$ (y compris la TVH)

Déclaration de neutralité politique : J'atteste, par les présentes, à titre d'agente principale de Phoenix Strategic Perspectives, que les produits livrables se conforment entièrement aux exigences en matière de neutralité politique du gouvernement du Canada énoncées dans la *Politique sur les communications et l'image de marque* du gouvernement du Canada et les Procédures de planification et d'attribution de marchés de services de recherche sur l'opinion publique. Plus précisément, les produits livrables ne comprennent pas d'information sur les intentions de vote électoral, les préférences quant aux partis politiques, les positions des partis ou l'évaluation de la performance d'un parti politique ou de ses dirigeants.



Alethea Woods
Présidente
Phoenix Strategic Perspectives Inc.