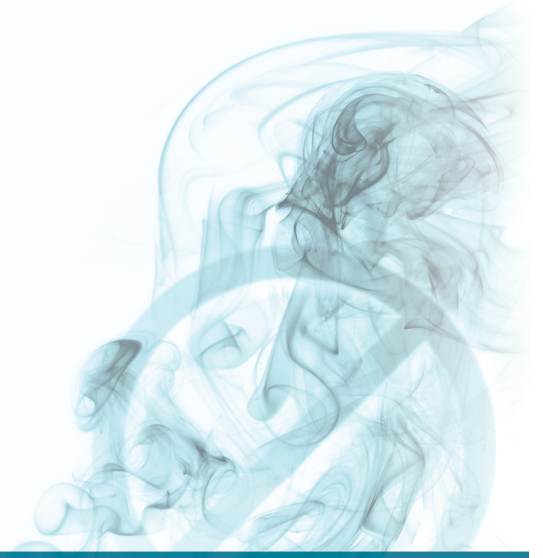


## Lutte contre le tabagisme



VEILLE SCIENTIFIQUE — SPÉCIAL COVID-19

Novembre 2020, vol. 10, n°3

Depuis la fin de mars 2020, à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) réalise une recension non exhaustive et une analyse des écrits scientifiques sur les risques pour les fumeurs et les utilisateurs de produits de vapotage d'être atteints de la COVID-19 et de subir des complications advenant une infection au coronavirus.

Ce numéro spécial de la veille scientifique *Lutte contre le tabagisme* présente les résumés de deux publications portant sur le renoncement au tabac en contexte de pandémie de COVID-19, ainsi que le résumé d'une revue systématique publiée avant la pandémie.

### Sommaire

<b>Options efficaces de renoncement au tabac</b>	<b>1</b>
<b>Services de messagerie texte</b>	<b>3</b>
<b>Préférences des fumeurs</b>	<b>4</b>

## Options efficaces de renoncement au tabac

### En l'absence de rencontres en personne, il existe plusieurs options de soutien efficaces

#### CONTEXTE

Les instances gouvernementales et les organismes de santé de nombreux pays recommandent aux fumeurs de renoncer au tabac en vue de diminuer leurs risques de complications advenant une infection au coronavirus. En avril 2020, dans le cadre de publications *Cochrane* portant sur la COVID-19, paraissait un numéro spécial sur les options efficaces et pertinentes de renoncement au tabac en contexte de pandémie.

#### OBJECTIF

Présenter l'efficacité de différentes interventions/services virtuels d'abandon du tabac : soutien comportemental, médication et réduction progressive du nombre de cigarettes fumées.

Le groupe *Cochrane* est un organisme non gouvernemental qui produit depuis 25 ans des revues systématiques de grande qualité, pertinentes et d'actualité afin d'éclairer la prise de décisions en matière de santé. Les contributeurs de ce groupe, chercheurs, professionnels, bénévoles, proviennent de plus de 130 pays. Plus de 7 500 revues systématiques *Cochrane* ont été publiées sur divers sujets et plusieurs d'entre elles portent sur le renoncement au tabac. Le numéro spécial sur les options de renoncement au tabac en contexte de pandémie dirige le lecteur vers plusieurs de ces recensions déjà accessibles dans la bibliothèque *Cochrane*.

## RÉSULTATS

### Le soutien comportemental

Il est reconnu que le soutien comportemental par un professionnel de la santé augmente les chances de succès du fumeur qui fait une tentative de renoncement au tabac. Toutefois, étant donné les mesures de confinement et la difficulté, voire l'impossibilité d'avoir accès à une consultation en personne, il existe différentes options davantage pertinentes durant la pandémie.

- Le *counseling* téléphonique, lorsqu'initié par un conseiller ou un professionnel de la santé, est une intervention qui augmente les taux de renoncement de 25 % à 38 % lorsque comparé à une condition témoin qui offre du matériel autodidacte (Matkin, Ordóñez-Mena et Hartmann-Boyce, 2019). Ce *counseling* proactif peut survenir suite à un premier appel du fumeur lui-même à une ligne téléphonique, ou suite à un recrutement actif lors d'une consultation médicale par exemple. Selon trois études, les interventions comportant de trois à cinq appels proactifs sont plus efficaces que celles comportant un seul appel.
- Les interventions interactives et personnalisées sur internet, avec ou sans composante de soutien comportemental, seraient plus efficaces que des interventions témoins qualifiées de « non actives » par les auteurs, comme les écrits autodidactes ou les soins habituellement offerts (Taylor et coll., 2017). Il est à noter que plusieurs des études retenues sont à haut risque de biais. Aussi, la majorité des études ont été menées chez des adultes fumeurs et peu d'entre elles ont porté chez des personnes âgées de 25 ans ou moins.
- Il existe des données probantes voulant que les programmes de messagerie texte augmentent le taux de renoncement au tabac de 54 % comparativement à aucun soutien ou à un soutien minimal (liens vers des sites internet, soins habituels d'un clinicien, etc.) (Whittaker et coll., 2019). L'ajout de ce type de programmes à une intervention d'abandon du tabac hausse également le taux de renoncement de 59 %.
- Concernant les applications pour téléphones intelligents, les études ne permettent pas d'affirmer qu'elles seraient plus efficaces que des applications mobiles moins intensives ou qu'un soutien minimal offert autrement que par application pour téléphone intelligent (écrit autodidacte, encouragement à accéder à des services de renoncement) (Whittaker et coll., 2019 – voir le résumé de cette revue systématique Cochrane dans le présent numéro de veille).
- Les outils autodidactes imprimés qui offrent un programme structuré pour cesser de fumer seraient plus efficaces qu'aucune intervention (Livingstone-Banks, Ordóñez-Mena et Hartmann-Boyce, 2019). Cependant, aucun bénéfice additionnel n'est observé lorsque ce type d'outil est distribué lors d'une intervention par un professionnel de la santé ou à des fumeurs qui utilisent une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).

### La thérapie de remplacement de la nicotine

La TRN a pour objectif de remplacer la nicotine responsable de la dépendance au tabac et donc, de diminuer les symptômes de sevrage lorsqu'une personne cesse de fumer. C'est une option sécuritaire, en vente libre, et couverte dans plusieurs juridictions par des régimes d'assurances médicaments.

- La TRN augmente le taux de renoncement au tabac de 55 % comparativement à un placebo (Hartmann-Boyce et coll., 2018). L'efficacité varie selon le type de TRN. Ainsi, l'augmentation du taux d'abandon est de 64 % avec le timbre, de 49 % avec la gomme, de 52 % avec la pastille et de 90 % avec l'inhalateur.
- Selon plusieurs études, la TRN en association est plus efficace que la monothérapie (Lindson et coll., 2019a). Ainsi, un timbre de nicotine à longue durée d'action combiné à une TRN à courte durée d'action comme la gomme, la pastille, l'inhalateur ou le vaporisateur buccal serait plus efficace qu'une seule de ces médications. Également, les timbres et les gommes à dosages plus élevés seraient plus efficaces que de plus faibles dosages.

## La réduction progressive du nombre de cigarettes

Les données ne sont pas de qualité suffisante pour statuer sur l'efficacité supérieure de la réduction progressive du nombre de cigarettes avant un arrêt complet, en comparaison avec l'absence de traitement (Lindson et coll., 2019b). Toutefois, la réduction progressive serait aussi efficace que l'arrêt brutal de cigarettes. L'utilisation de la TRN à courte durée d'action ou de la varénicline améliorerait les chances de succès.

[Coronavirus \(COVID-19\): effective options for quitting smoking during the pandemic \(2020\). Cochrane Special Collections.](#)

## Services de messagerie texte

### Les interventions de renoncement au tabac qui utilisent des services de messagerie texte seraient efficaces

---

#### CONTEXTE

Bien que plusieurs interventions de renoncement au tabac soient disponibles au Québec en contexte de pandémie, l'accès à certaines de celles-ci demeure restreint. Dans ce contexte, les interventions de renoncement au tabac qui favorisent les contacts virtuels tout en diminuant les visites en personne s'avèrent prometteuses.

#### OBJECTIF

Déterminer si les interventions de renoncement au tabac dispensées via téléphone mobile, et utilisant les services de messagerie texte ou les applications mobiles, augmentent les taux de renoncement au tabac chez les fumeurs de tout âge.

#### MÉTHODE

Cette revue systématique est une mise à jour de versions publiées en 2006, 2009 et 2012. La sélection des études retenues, l'évaluation de la qualité de même que l'extraction des données ont été effectuées par deux évaluateurs indépendants. Les méta-analyses ont été réalisées à l'aide des mesures d'abstinence les plus rigoureuses disponibles et les participants qui abandonnaient en cours d'intervention étaient considérés comme des personnes qui fumaient.

#### RÉSULTATS

En tout, 26 études totalisant 33 849 participants ont été sélectionnées par les auteurs : 18 pour les services de messagerie texte et huit pour les applications mobiles.

Les interventions qui utilisent des messages textes seraient plus efficaces que le soutien minimal pour le renoncement au tabac, tel que l'envoi de liens web sur le renoncement au tabac ou des conseils généraux sur la santé, prodigués par un professionnel de la santé. Les messages textes apparaissent également plus efficaces lorsqu'ils sont combinés à un autre type d'aide pour le renoncement au tabac, comme la pharmacothérapie ou le *counseling* bref, que ces interventions seules. En ce

qui concerne la fréquence d'envoi des messages textes, il n'y a pas de différence significative entre les groupes ayant reçu des envois de faible intensité ou de haute intensité.

Les preuves sont insuffisantes pour déterminer l'efficacité des applications mobiles. Cinq études incluses dans une méta-analyse ont comparé une application mobile de renoncement au tabac conçue pour les téléphones intelligents avec une aide au renoncement de faible intensité (une application mobile de faible intensité ou une assistance minimale sans application). Selon les analyses réalisées, il n'y a aucune preuve que les applications mobiles puissent améliorer les probabilités de renoncement au tabac. Les auteurs précisent que les preuves sont de très faible qualité, en raison d'incohérences et de graves imprécisions des données.

[Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Rodgers A, Gu Y, Dobson R. Mobile phone text messaging and app-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2019, Issue 10. Art. No. : CD006611. DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub5.](#)

## Préférences des fumeurs

### En contexte de pandémie, les fumeurs préfèrent le *counseling* par courriel, les messages textes et la TRN

#### CONTEXTE

Depuis la survenue de la pandémie de COVID-19 certains services de renoncement au tabac offerts en personne sont devenus difficilement accessibles en raison des mesures de confinement. Quelles sont donc les préférences des fumeurs en matière de soutien lorsqu'ils souhaitent arrêter de fumer dans un tel contexte?

#### OBJECTIF

Identifier les préférences des fumeurs en matière de soutien au renoncement au tabac en contexte de pandémie, de même que les sources et les canaux d'information qu'ils privilégieraient.

#### MÉTHODE

Des adultes d'Australie et du Royaume-Uni membres d'un panel web, qui fumaient au moins une cigarette par jour ou sept cigarettes par semaine, ont été invités à répondre à un questionnaire en ligne entre le 2 et le 8 avril 2020. On a sondé leur intérêt à recevoir au cours du mois à venir a) un *counseling* personnalisé (par téléphone, appel vidéo ou courriel), b) un programme de messagerie texte et c) la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN). Une question portait spécifiquement sur leur intérêt à recevoir un coupon permettant d'obtenir gratuitement une TRN à la maison.

Les participants intéressés à recevoir davantage d'informations sur l'usage du tabac et les risques de la COVID-19 ont été interrogés quant à leurs sources préférées d'information (premier ministre, ministre de la Santé, ministère de la Santé, agences gouvernementales, organismes de santé, médecin de famille, médecin spécialiste, infirmière, pharmacien). Ils ont aussi été questionnés sur leurs canaux de diffusion favoris (télévision, radio, internet, médias sociaux, lettre par la poste).

## RÉSULTATS

L'échantillon est constitué de 1 204 répondants : 604 d'Australie et 600 du Royaume-Uni.

Les participants comptaient autant d'hommes que de femmes, fumaient depuis environ 25 ans, et près des trois quarts occupaient un emploi. Environ la moitié étaient âgés de 45 ans ou plus.

Voici les principaux résultats de cette étude :

- Un peu plus du quart des participants (29 %) avaient l'intention de cesser de fumer au cours des deux prochaines semaines.
- 51 % des participants sont intéressés à recevoir un *counseling* personnalisé de la part d'un spécialiste en abandon du tabac, et 82 % d'entre eux souhaitent obtenir ce service par courriel.
- Un programme par messagerie texte est désiré par la moitié des répondants (49 %).
- 61 % aimeraient avoir accès à une TRN au cours du mois à venir et cette proportion augmente à 77 % s'il est possible de la recevoir sans frais au domicile.
- 45 % des participants aimeraient recevoir davantage d'informations sur le tabagisme et la COVID-19; les sources d'information les plus populaires sont les ministères des gouvernements, citées par 59 % des participants, et les médecins, nommées par 47 % d'entre eux.
- Quant aux canaux de diffusion, la télévision (61 %) est de loin la source préférée. Elle est suivie des nouvelles en ligne (36 %), des médias sociaux (31 %), et des notifications par courriel (31 %).

Les auteurs rapportent que dans les deux pays, avant la pandémie, environ 10 % des fumeurs avaient l'intention de cesser de fumer au cours du mois à venir, alors que depuis la COVID-19, cette proportion aurait plus que doublé. Étant donné cette hausse de l'intérêt, faciliter l'accès à du soutien à distance devient ainsi une stratégie importante à mettre en place afin de favoriser les tentatives de renoncement au tabac.

[Pettigrew, S., Jun, M., Roberts, I., Bullen, C., Nallaiyah, K., & Rodgers, A. \(2020\). Preferences for Tobacco Cessation Information and Support During Covid-19. Journal of Addiction Medicine.](#)

## RÉFÉRENCES

Coronavirus (COVID-19): effective options for quitting smoking during the pandemic (2020). Cochrane Special Collections.

Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 5. Art. No.: CD000146. [DOI: 10.1002/14651858.CD000146.pub5.](#)

Lindson N, Chepkin SC, Ye W, Fanshawe TR, Bullen C, Hartmann-Boyce J. Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019a, Issue 4. Art. No.: CD013308. [DOI: 10.1002/14651858.CD013308.](#)

Lindson N, Klemperer E, Hong B, Ordóñez-Mena JM, Aveyard P. Smoking reduction interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019b, Issue 9. Art. No.: CD013183. [DOI: 10.1002/14651858.CD013183.pub2.](#)

Livingstone-Banks J, Ordóñez-Mena JM, Hartmann-Boyce J. Print-based self-help interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD001118. [DOI: 10.1002/14651858.CD001118.pub4.](#)

Matkin W, Ordóñez-Mena JM, Hartmann-Boyce J. Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 5. Art. No.: CD002850. [DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub4.](#)

Pettigrew, S., Jun, M., Roberts, I., Bullen, C., Nallaiyah, K., & Rodgers, A. (2020). Preferences for Tobacco Cessation Information and Support During Covid-19. Journal of Addiction Medicine.

Taylor GMJ, Dalili MN, Semwal M, Civljak M, Sheikh A, Car J. Internet-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 9. Art. No.: CD007078. [DOI: 10.1002/14651858.CD007078.pub5.](#)

Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Rodgers A, Gu Y, Dobson R. Mobile phone text messaging and app-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 10. Art. No.: CD006611. [DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub5.](#)

Pour des questions ou des commentaires concernant ce numéro spécial de la veille scientifique, veuillez contacter Michèle Tremblay à [michele.tremblay@inspq.qc.ca](mailto:michele.tremblay@inspq.qc.ca). Pour être ajouté à la liste de distribution, veuillez envoyer un message à : [marie-cloe.lepine@inspq.qc.ca](mailto:marie-cloe.lepine@inspq.qc.ca)

Les numéros précédents sont disponibles sur le site de l'INSPQ à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/tabagisme/veille-scientifique>

Cette veille a été réalisée grâce à la participation financière du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS).

## Veille scientifique

### Lutte contre le tabagisme

#### RÉDACTEURS

Michèle Tremblay  
Sébastien O'Neill

#### COLLABORATRICE

Annie Montreuil  
Équipe de lutte contre le tabagisme  
Unité Habitudes de vie  
Direction du développement des individus et des communautés

#### RÉVISEURE

Johanne Lagüe

#### MISE EN PAGE ET RÉVISION

Marie-Cloé Lépine

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.*

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

© Gouvernement du Québec (2020)