

Séminaire national 2010 «Femmes et tabac»

Le séminaire 2010 a abordé la question de l'approche des genres dans la prévention du tabagisme. La consommation de tabac diffère-t-elle entre femmes et hommes? Les femmes ont-elles besoin d'un autre type de soutien au moment d'arrêter de fumer?



L'Association suisse pour la prévention du tabagisme a organisé le séminaire en collaboration avec la Ligue pulmonaire des deux Bâle. Quelque 120 experts

se sont déplacés à Berne le 25 novembre 2010. Cette édition spéciale du bulletin résume les exposés du matin et les ateliers parallèles de l'après-midi.

Approche intégrée de l'égalité: exemple du tabac

«Des approches positives tenant compte du genre sont disponibles dans le secteur du tabac. Mais le chemin entre ces démarches et la réalisation d'une véritable approche intégrée de l'égalité est encore long.»

C'est la conclusion de Marie-Louise Ernst (déléguée de l'Office fédéral de la santé publique pour les questions de genre dans le domaine de la prévention et des dépendances). Dans le domaine des dépendances, l'égalité des chances entre femmes et hommes doit être réalisée à trois niveaux.

Au plan institutionnel, la représentation des sexes aux différents niveaux hiérarchiques est un thème qui compte. Les facteurs d'influence spécifiques aux sexes jouent un rôle important au sein des équipes et du personnel.

Marie-Louise Ernst a mis la priorité sur le troisième plan des programmes et des offres:

- Il est essentiel de pouvoir travailler avec des bases élaborées selon les spécificités de genre. Les données et les faits doivent être relevés, évalués et interprétés de manière séparée par sexe.
- Il faut profiter des connaissances acquises. Les bases élaborées selon les spécificités de genre permettent de déterminer des visions, des objectifs et des mesures sensibles aux genres. Comment agir sur les filles et les femmes d'un côté, sur les garçons et les hommes de l'autre? Comment et avec quels moyens atteindre les

Suite à la page 2

Rédaction: N. Broccard, V. El Fehri, M. Nold.

Graphisme: H.P. Hauser

Traduction: V. Vittoz

Photos: R. Blattner, Shutterstock, WHO, Australian Government Tobacco Prevention Campaign, Publicdomainpictures.net

TABLE DES MATIÈRES

Approche intégrée de l'égalité (gender mainstreaming): exemple du tabac

- ▶ Qu'entend-on par *genre*?
- ▶ Qu'entend-on par *gender mainstreaming* ou approche intégrée de l'égalité?

Image de la femme dans l'affichage publicitaire pour les produits du tabac

- ▶ Interdiction de publicité comme mesure spécifique au genre

Hommes et femmes se distinguent-ils dans leur manière de consommer?

- ▶ Risques féminins spécifiques en matière de santé

Lorsque les femmes veulent arrêter de fumer

Que prendre en considération lorsqu'une femme veut arrêter de fumer?

- ▶ Cours de sevrage tabagique pour migrantes

Raisons de fumer typiquement féminines?

Expériences pratiques

- ▶ feelreal
- ▶ KARUNA prevents
- ▶ Free your mind

Autres informations

Suite de la page 1

filles et les femmes d'un côté, les garçons et les hommes de l'autre?

- L'efficacité des interventions et mesures doit être vérifiée et évaluée séparément pour chaque sexe.



- Mais les bases du programme national d'arrêt du tabagisme n'ont pas encore été élaborées selon les spécificités de genre.

- De plus, les connaissances liées au genre dans le secteur du tabac sont en pleine évolution et doivent être étendues grâce à la recherche.

Qu'entend-on par *genre*?

Par rapport au sexe biologique, le sexe social (genre) définit tout ce qui est social dans les différences, attitudes et identités sociales et culturelles des femmes et des hommes, ainsi que les relations entre eux. Le genre implique un rapport de force entre les deux sexes, les hommes et les femmes occupant des positions non seulement différentes mais aussi inégales.

Qu'entend-on par *gender mainstreaming* ou approche intégrée de l'égalité?

Tant l'Organisation mondiale de la santé (OMS) que le Conseil de l'Europe ont élaboré une stratégie politique qui tient compte de ces positions inégales entre hommes et femmes. Il s'agit de promouvoir l'égalité des chances entre femmes et hommes à travers toutes les mesures et les stratégies politiques, ainsi que dans toutes les institutions de la vie publique.

Image de la femme dans l'affichage publicitaire pour les produits du tabac

Les multinationales du tabac ont su tirer profit de l'émancipation de la femme pour leur affichage publicitaire.

Brigitte Grass (bibliothécaire aux bibliothèques municipales de Genève, responsable des affiches) et Myriam Pasche (coresponsable du CIPRET-Vaud) ont documenté l'affichage publicitaire pour les produits du tabac au XX^e siècle.

Comme le montre la campagne de l'Organisation mondiale pour la santé, il est aussi possible en images d'attirer efficacement l'attention sur les réalités de la dépendance au tabac.



Interdiction de publicité comme mesure spécifique au genre

Sibylle Fleitmann a demandé une interdiction complète de la publicité et du parrainage pour les produits du tabac. Car l'industrie du tabac influence considérablement les habitudes tabagiques des jeunes filles et des femmes à travers le marketing, la publicité et le sponsoring. Une interdiction rend plus difficile l'accès des femmes au tabagisme et facilite leur sevrage.

Affiche de la journée mondiale sans tabac 2010: fumer c'est moche!

Hommes et femmes se distinguent-ils dans leur manière de consommer?

Le comportement tabagique des femmes se distingue de celui des hommes: la dépendance psychique est plus forte chez les fumeuses que la dépendance physique.

L'aspect pharmacologique, c'est-à-dire le besoin d'une certaine quantité de nicotine, joue un rôle moindre chez les femmes, a expliqué Isabelle Jacot Sadowski (médecin et cheffe de clinique à la Polyclinique Médicale Universitaire de Lausanne).

Par contre, les aspects sociaux sont plus importants pour les femmes:

- la gestuelle liée à la cigarette;
- la capacité de concentration;
- le sentiment de sécurité conféré par la cigarette, ou le sentiment d'anxiété sans cigarette à la main;
- le sentiment, en fumant, d'appartenir à un groupe.



Sibylle Fleitmann (consultante indépendante en contrôle du tabac à Dortmund) a notamment ajouté deux notions à ce tableau:

les femmes citent plus souvent des raisons psychologiques de fumer, notamment «fumer m'aide à maîtriser mon stress» et «fumer m'aide à maîtriser mon poids», comme le montre une enquête représentative réalisée en Angleterre en 2007-2008 (Smoking Toolkit Study).

L'hôtellerie et la restauration emploient presque 60 pour cent de femmes, dont 70 pour cent ont moins de 40 ans. Une grande partie d'entre elles est défavorisée socialement et c'est dans ce groupe que le taux de tabagisme est le plus élevé. Or, les chances d'arriver à arrêter de fumer sur un lieu de travail fumeur sont quasi nulles.

Risques féminins spécifiques en matière de santé

La spécialiste Isabelle Jacot Sadowski a résumé les risques spécifiques des fumeuses:

- cancer pulmonaire: plus grande sensibilité aux carcinogènes de la fumée du tabac, plus forte proportion d'adénocarcinomes (tumeurs pulmonaires périphériques);
- cancer du sein: risque plus important probable, surtout en période de pré-ménopause, surtout chez une femme ayant commencé à fumer lors de l'adolescence;
- carcinome du col de l'utérus: risque plus important;
- BPCO (bronco-pneumopathie chronique obstructive): fumeuses atteintes plus jeunes que les fumeurs et dyspnée plus importante;

- maladies cardiovasculaires: avant 50 ans, le tabac est le premier risque de maladie coronarienne chez la femme; facteur de risque majeur chez la femme dès 35 ans en cas de contraception orale (pilule) ou de consommation quotidienne de 25 cigarettes ou plus;
- dysménorrhée (règles douloureuses) fréquente;
- diminution de la fertilité;
- complications pendant la grossesse;
- ménopause précoce;
- vieillissement cutané précoce;
- poids inférieur avec une répartition du poids moins favorable: davantage de graisse abdominale plutôt que sur les hanches et les cuisses;
- densité osseuse plus faible.



Lorsque les femmes veulent arrêter de fumer

Les fumeuses ont plus de difficultés à arrêter de fumer et rechutent plus souvent.

La plupart des fumeuses qui arrêtent le font par souci pour leur santé. Elles fument moins et consomment davantage des cigarettes dites légères, pensant à tort prendre ainsi moins de risques. De plus, elles sont rarement au courant des risques féminins spécifiques.

Obstacles sur la voie d'une vie sans tabac

Isabelle Jacot Sadowski énumère trois obstacles principaux chez la femme:

- **Dépression:** les femmes souffrent plus souvent de dépression que les hommes, et les femmes dépressives sont plus nombreuses à fumer que celles qui ne le sont pas. La dépression est aussi un déclencheur de rechute chez les femmes.
- **Poids:** les fumeuses craignent spécialement une prise de poids en cas d'arrêt du tabac. Et effectivement, les femmes prennent en moyenne plus de poids (3,8 kilos) que les hommes (2,8 kilos) en arrêtant de fumer. Les femmes ont aussi tendance à grignoter davantage entre les repas.
- **Stress:** la cigarette aide les fumeuses à maîtriser leur stress.

Différences entre les sexes

Avec ou sans aide, les fumeuses ont plus de difficultés à arrêter. Elles demandent plus souvent une aide médicamenteuse. Dans des situations de test, le stress déclenche des symptômes de manque plus forts chez les femmes. Néanmoins, une thérapie médicamenteuse est moins souvent prescrite aux fumeuses.

En cas d'arrêt, les femmes reçoivent moins de soutien de la part de leur partenaire que l'inverse. Or, le manque de soutien diminue davantage les chances de réussite d'un arrêt chez les femmes que chez les hommes.

Les femmes dont le partenaire fume ont un risque de rechute trois à cinq fois supérieur. Alors que chez les hommes, le risque est identique que la partenaire fume ou non.

Malgré une motivation plus grande en cas de grossesse, l'arrêt du tabagisme reste difficile pour une femme enceinte. Entre 30 et 50 pour cent des fumeuses enceintes continuent à fumer, en particulier les femmes à bas revenu, faible niveau scolaire, ayant fait une dépression ou ayant un partenaire fumeur.



«Respirez!»

Expériences de la pratique quotidienne en consultation individuelle de sevrage nicotinique

Susann Koalick, directrice de la consultation anti-tabac à la clinique Barmelweid

L'action conjuguée du corps médical et des autres professions de la santé permet une approche systémique de l'abstinence.

Les experts en sevrage nicotinique doivent tenir compte des besoins des femmes et leur donner envie d'arrêter de fumer, de retrouver leur liberté, en les aidant à rassembler leurs forces et leurs ressources personnelles, indépendamment de leur milieu social et de leur origine ethnique.

www.barmelweid.ch

Consultations de sevrage tabagique en groupes de femmes à la clinique Wysshölzli (centre pour les femmes spécialisé dans le traitement des dépendances et des perturbations alimentaires à Herzogenbuchsee)

Santé bernoise

Irène Wyss et Heinz Lengacher

Quelles particularités doivent être prises en considération dans le traitement anti-tabac des femmes?

- Autres motivations à arrêter de fumer: apparence, mauvaise odeur, grossesse, enfants
- Peur de prendre du poids
- Rapport identitaire fort à la cigarette
- Tabagisme ou stratégie de survie en cas de crise
- Peur des états dépressifs

Différences entre les hommes et les femmes lors des consultations téléphoniques pour arrêter de fumer

Ligne stop-tabac 0848 000 181

Catherine Abbühl, responsable

Les différences entre hommes et femmes sont moindres dans les consultations téléphoniques:

- Parfois, il y a plus de différences entre certaines femmes qu'entre les hommes et les femmes. Individuellement, une femme peut tout aussi bien arrêter qu'un homme si elle a les ressources suffisantes. Les méthodes sont les mêmes pour les hommes que pour les femmes.
- Lors des consultations téléphoniques, le genre

n'est de loin pas la seule caractéristique dont il faut tenir compte. Le défi consiste à prendre aussi plusieurs autres critères en considération: âge et phase de vie, formation, charges psychosociales, maladies physiques et psychiques, couche sociale, revenu, contexte défavorable.

- Résultats de la ligne stop-tabac en Allemagne: même taux d'abstinence parmi les femmes que parmi les hommes.

Que prendre en considération lorsqu'une femme veut arrêter de fumer?

La situation spécifique de la fumeuse nécessite un soutien en cas d'arrêt du tabagisme qui tienne compte du genre.

Toutes les professions de la santé entrant en contact avec les jeunes filles et les femmes doivent être impliquées dans la prévention du tabagisme, les conseils et le sevrage tabagique.

Les groupes-cibles sont en particulier les femmes enceintes, élevant seules leurs enfants, issues des couches sociales défavorisées avec une moindre formation scolaire, ayant des problèmes psychiques ou d'autres dépendances (alcool, médicaments, cannabis).

Sibylle Fleitmann et Isabelle Jacot Sadowski énumèrent les aspects-clés d'une consultation pour arrêter de fumer dans la perspective du genre:

Conseil

- Points à approcher de manière ciblée: santé, ligne, poids, idéal de beauté et cigarette utilisée comme moyen de gérer le stress



Thérapie médicamenteuse

- Hors grossesse et allaitement, les recommandations sont les mêmes pour les femmes que pour les hommes.
- Les substituts nicotiques sont un peu moins efficaces chez les femmes.
- Aucune différence marquante entre les sexes n'a par contre été remarquée concernant le bupropion et la varénicline.

Grossesse

- Les conseils et le soutien sont efficaces, en particulier avec un incitatif financier à l'arrêt du tabac.
- En cas d'échec des conseils et du soutien, un substitut nicotinique peut être prescrit, si possible pour une courte durée.
- L'efficacité des substituts nicotiques n'est actuellement pas démontrée

- Le bupropion et la varénicline sont contre-indiqués.
- Il importe aussi d'impliquer le partenaire dans la responsabilité d'une grossesse sans tabac.
- Les conseils et le soutien doivent tenir compte des besoins et des compétences de la femme enceinte et de son partenaire. Les mesures pour éviter une rechute font partie des conseils.



Cours de sevrage tabagique pour migrantes

Points les plus importants des cours de sevrage tabagique pour les migrantes de Turquie selon Corina Salis Gross (responsable de projet à l'Institut zurichois de recherche sur la santé et les dépendances):

- informations orales et visuelles, adaptées aux analphabètes
- organisation des cours en fonction des tâches ménagères quotidiennes et des enfants

- offre souple adaptée aux femmes ayant des horaires irréguliers
- cours entre femmes pour leur permettre de parler de leur corps et de leur dépendance
- motivation plus grande à un domicile sans fumée à travers le souci pour la santé des enfants
- organisation des cours dans un lieu familial, au sein du «corps social» et non pas sur un «territoire inconnu»

- attention et respect pour les aspects religieux (foulard, etc.)
- organisation des cours au sein d'un réseau informel de relations, correspondant au besoin de proximité et d'acceptation entre femmes proches les unes des autres.

Raisons de fumer typiquement féminines

Les jeunes femmes ont tendance à fumer en cas de problème et de mal-être et à utiliser la cigarette pour contrôler leur poids.

IFT-NORD, l'institut allemand de thérapie et de recherche sanitaire à Kiel a interrogé en 2007 2'959 jeunes entre 13 et 21 ans dans le cadre du projet «Fit to Quit» dans les cantons de Zurich, de Saint-Gall et de Berne. «L'enquête confirme que les raisons de fumer diffèrent d'un sexe à l'autre», a expliqué Matthis Morgenstern (co-responsable du département Recherche et Prévention à IFT-NORD).

- «Je fume quand je ne me sens pas bien»: 48 pour cent des fumeuses ont répondu «oui tout à fait» à cette affirmation contre 28 pour cent des fumeurs.
- «Je fume quand j'ai des problèmes»: 42 pour cent des fumeuses ont répondu «oui tout à fait» à cette affirmation contre 26 pour cent des fumeurs.
- «Je fume parce que je ne veux pas grossir»: dans ce cas aussi, la différence est nette entre les sexes. 5,5 pour cent des fumeuses ont répondu «oui tout à fait» à cette affirmation contre 1,8 pour cent des fumeurs.

Une fausse perception de son propre poids?

Les réponses à la question «Es-tu content(e) de ton poids?» permettent de connaître la perception individuelle du poids. Les filles interrogées, notamment les fumeuses, sont nettement plus



nombreuses à être insatisfaites de leur poids que les garçons.

L'indice de masse corporelle permet de déterminer la véritable corpulence d'une personne. Dans ce cas, l'enquête donne un tout autre résultat que

la perception individuelle: il n'existe aucun lien entre l'indice de masse corporelle et le comportement tabagique. Dans l'ensemble, les non-fumeurs ne pèsent pas plus que les fumeurs et les non-fumeuses que les fumeuses.

Insatisfaction par rapport à son poids

ensemble des jeunes femmes interrogées	34 pour cent
ensemble des jeunes hommes interrogés	19 pour cent
ensemble des non-fumeurs	25 pour cent
ensemble des fumeurs	35 pour cent
non-fumeuses	29 pour cent
fumeuses	45 pour cent
non-fumeurs	19 pour cent
fumeurs	18 pour cent

Comment aborder les jeunes fumeuses avec des arguments spécifiques au genre?

Matthis Morgenstern a tiré deux conclusions de l'enquête:

- il faut aider les jeunes femmes à trouver un autre dérivatif en cas de mal-être ou de problème;
- plutôt que de chercher à contrôler leur poids en fumant, les jeunes femmes doivent apprendre à se percevoir de manière plus juste en fonction de la corpulence réelle des autres filles de leur âge.

Expériences pratiques

Le séminaire national 2010 a permis de présenter trois projets de prévention du tabagisme chez les jeunes filles et les jeunes femmes.

feelreal: projet de prévention du tabagisme et d'arrêt du tabagisme pour les jeunes filles et jeunes femmes de 13 à 25 ans

feelreal est un projet interactif de la Ligue pulmonaire des deux Bâle orienté sur l'univers des jeunes filles et des jeunes femmes.

Quatre raisons parlent en faveur d'un projet spécifique au sexe féminin, selon Mia Nold (responsable du projet feelreal à la Ligue pulmonaire des deux Bâle):

- socialisation: garçons et filles grandissent dans des conditions différentes; par exemple, les filles ont tendance à davantage refouler leurs besoins que les garçons; elles sont aussi



confrontées à des exigences sociales contradictoires: une femme doit désormais se montrer à la fois sûre d'elle et émancipée tout en restant réservée et attentive aux autres;

- consommation de tabac: cette différence de socialisation influence le comportement tabagique. Une femme ne fume pas pour les mêmes raisons qu'un homme et, par comparaison, il lui est plus difficile d'arrêter;

- risques pour la santé: dès sa jeunesse, une jeune fumeuse qui prend la pilule a plus de risques de thrombose qu'une non-fumeuse;
- arrêt du tabagisme: des aspects purement féminins, comme la peur de prendre du poids ou un état de stress plus grand, sont aussi à prendre en considération lors d'un arrêt.

Fumes-tu ou vis-tu déjà? Parcours interactifs de KARUNA pr|events à Berlin

KARUNA pr|events est une offre de prévention primaire du sénat berlinois pour la santé, l'environnement et la protection des usagers ainsi que de l'association KARUNA, un organisme indépendant reconnu par l'Etat pour la protection de l'enfance.

Le projet KARUNA pr|events comprend trois parcours interactifs, expliquent Maria Wilke (coordinatrice publique) et Denise Illtac (animatrice du parcours), qui s'adressent aux enfants, aux adolescents et aux jeunes adultes, soit quelque 80'000 personnes en tout entre 11 et 18 ans. Ces parcours sont suivis chaque année par environ 20'000 élèves.

Le parcours sur le tabac s'intitule «Fumes-tu encore ou vis-tu déjà?» et dure 90 minutes. Les



six stations interactives donnent des informations de prévention primaire dans un esprit ludique. Elles portent des noms évocateurs: «escalier de la dépendance», «memory du poison», «station de l'artériosclérose», «station de la respiration», «station de l'arôme» et «station de la connaissance». L'objectif est, dans l'idéal d'empêcher

la consommation de tabac, ou en tout cas de la retarder. Des aspects spécifiques au genre sont pris en compte dans la prévention du tabagisme en ce qui concerne les rôles dans la publicité, le vieillissement de la peau et la grossesse.

www.karuna-prevents.de

Free your mind: limites à l'application de l'approche par genre: exemple du programme de groupe

Free your mind est le nom à la fois d'une campagne de prévention et d'un programme de groupe pour jeunes fumeuses et fumeurs du Forum Prévention de Bolzano (Trentin, Italie).

Christa Ladurner (directrice adjointe du Forum, sociologue, éducatrice et consultante en dépendances) et Wolfgang Hainz (psychologue et consultant en dépendances) ont répondu à la question «L'approche par genre est-elle nécessaire?» en s'appuyant sur l'évaluation du programme Free your mind auprès de 140 jeunes.

- Certes, des différences spécifiques au sexe sont apparues dans la quantité fumée et les raisons de fumer, mais sans influence sur les résultats.

- D'autres facteurs comme l'envie personnelle de changer, le cadre de vie, l'âge, la personnalité jouent un rôle bien plus important que le sexe.
- L'ouverture à la discussion dépend moins du sexe que du style et de la sensibilité des intervenant(e)s.
- 52 interviews téléphoniques ont été réalisées lors de l'évaluation formative et 87 questionnaires ont été évalués à la fin du programme. A aucun moment le besoin d'une offre spécifique au sexe n'a été exprimé.

Le programme de groupe comprend six séances de 90 minutes pour huit à dix participants de 15 à 20 ans venant des écoles, des foyers et des clubs de loisirs pour jeunes.

www.forum-p.it



Informations complémentaires

- www.fact-antitabak.de

L'association «Les femmes actives contre le tabac» œuvre pour la promotion de la santé et la vie sans tabac des jeunes filles et des femmes. Le site (en allemand) présente des informations relatives au tabac, des programmes de prévention et de désaccoutumance axés sur les besoins spécifiques des jeunes filles et des femmes.

- www.frauengesundheitsportal.de/themen/rauchen-tabak

Ce portail de la centrale fédérale allemande pour les questions de santé est aussi une source riche en informations sur les questions du tabac et du tabagisme, et constitue un guide pour la santé des femmes.

- www.inwat.org

Le site du réseau international des femmes contre le tabac (International Network of Women Against Tobacco INWAT) présente des rapports importants et offre quantité de liens en Europe