

COMMENT SOUTENIR LES ÉTUDIANTS FUMEURS DANS LEUR INTENTION D'ARRÊTER DE FUMER

VOS MOTIVATIONS A VOULOIR ARRÊTER...

Avoir des habitudes de vie plus saines
Retrouver son souffle pour faire de l'exercice

Le coût du tabac, et les économies potentielles



L'entourage qui n'apprécie pas le tabac
Être obligé de sortir pour fumer

Avoir peur de tomber malade plus tard, ou mourir prématurément

CE QUI VOUS
FERAIT PASSER
LE CAP

Conviction
personnelle

2

Un environnement
sans tabac

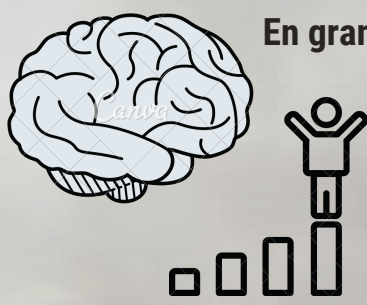
1

Avoir un substitut
au tabac

3

... COMMENT VOUS TENTEZ D'ARRÊTER

En grande majorité, vous tentez d'arrêter par votre seule conviction et motivation propre.
En revanche, cela vous demande plusieurs tentatives pour y parvenir



Une large majorité des sondés (95%)* déclare n'utiliser aucune aide pour (tenter d')arrêter de fumer, qu'elle soit pharmaceutique, technologique, ou psychologique.

*Chez les fumeurs ayant tenté comme les anciens fumeurs

DANS CE CONTEXTE

VOS ATTENTES D'UN SUPPORT NUMÉRIQUE

Vous souhaiteriez recevoir des conseils, encouragements, ainsi que des informations sur la santé pour vous accompagner dans l'arrêt.

Au moins 1 fois par jour pour la moitié des interrogés, plusieurs fois dans la semaine pour les autres.

Avoir un feedback sur les bénéfices obtenus ou les progrès réalisés : économies faites, nombre de jours sans fumer, nombre de cigarettes non fumées, ...

... QUI ÊTES VOUS ...

Vous étiez près de 1100 fumeurs, ou ex-fumeurs, de l'Université de Lorraine, à nous avoir répondu. **MERCI**

60% de femmes, en moyenne autour de 21 ans, sans enfant, en formation initiale, et début de cursus (bac+1 à +3).

Vous habitez en résidence particulière à 90% : seul.e (40%) ou chez les parents (29%).

Une forte majorité est entourée de fumeur.s (87%).

FUMEURS

Vous fumez en moyenne 9 cigarettes/j et ce tous les jours.

Vous avez commencé pour combattre le stress, et continuez de fumer pour se relaxer, et combattre votre anxiété. Le plaisir du geste ressortait également comme un frein à l'arrêt du tabagisme.

Votre dépendance, en revanche est plutôt faible (83%) voire très faible (63%).

EX-FUMEURS

Vous fumiez tous les jours (75%).

Vous avez déclaré fumer pour se relaxer, et combattre votre anxiété.

Le plaisir du geste ressortait également comme un frein à l'arrêt du tabagisme.

Vous avez fait en moyenne 2 tentatives avant de parvenir à vous arrêter.

40% d'entre vous ont arrêté il y a moins de 6 mois.

Un article scientifique est d'ores et déjà en cours de rédaction sur la base de cette étude

Une étude réalisée conjointement par le pôle recherche du Centre Pierre Janet, et l'unité de recherche APEMAC de l'Université de Lorraine.