

Étude sur les stratégies de renoncement au tabac chez les fumeurs d'âge adulte

Santé Canada

Sommaire

Juillet 2023

Préparé pour :

Santé Canada

Fournisseur : Le groupe-conseil Quorus Inc.

Date d'octroi du contrat : 20 janvier 2023

Date de livraison : juillet 2023

Valeur du contrat (TVH comprise) : 186 404,80 \$

Numéro de contrat : CW2269609

Numéro de ROP : 119-22

Pour obtenir de plus amples renseignements, prière de s'adresser à :

hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca

This report is also available in English.

Étude sur les stratégies de renoncement au tabac chez les fumeurs d'âge adulte

Sommaire

Préparé pour Santé Canada
Fournisseur : Le groupe-conseil Quorus Inc.
Juillet 2023

Le présent rapport contient les résultats d'études quantitatives et qualitatives menées en avril 2023 par le groupe-conseil Quorus Inc. au nom de Santé Canada. Le volet qualitatif consistait en 19 groupes de discussion en ligne composés d'individus de 25 ans et plus qui fument de l'est et de l'ouest du Canada, et du Québec. Les séances ont eu lieu du 5 au 25 avril 2023. Au total, 113 personnes ont pris part aux groupes de discussion. Le volet quantitatif de l'étude consistait en un sondage national en ligne réalisé auprès de 2 548 personnes de 25 ans et plus qui fument. Les données du sondage ont été recueillies du 12 au 28 avril 2023.

This publication is also available in English, entitled: Study on Smoking Cessation Strategies Among Canadian Adults who Smoke.

Le présent document peut être reproduit pour des fins non commerciales uniquement. Une permission écrite doit être obtenue au préalable auprès de Santé Canada. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le présent rapport, veuillez communiquer avec Santé Canada à cpab_por-rop_dqcap@hc-sc.gc.ca ou avec l'Agence de santé publique du Canada à hc.cpab_por-rop_dqcap.sc@canada.ca.

Ministère de la Santé
200, promenade Églantine
A.L. 1915C
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Numéro de catalogue :

H14-450/2023F-PDF

Numéro international normalisé du livre (ISBN) :

ISBN 978-0-660-67766-8

Publications connexes (numéro d'enregistrement : POR 119-22) :

Numéro de catalogue H14-450/2023E-PDF (rapport final en anglais)

ISBN 978-0-660-67765-1

© Sa Majesté le roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023



Attestation de neutralité politique

J'atteste, à titre de président du groupe-conseil Quorus, que les produits livrables sont entièrement conformes aux exigences en matière de neutralité politique du gouvernement du Canada énoncées dans la [Politique sur les communications et l'image de marque](#) et la [Directive sur la gestion des communications – Annexe C](#).

Plus précisément, les produits livrables ne comprennent pas d'information sur les intentions de vote des électeurs, les préférences quant aux partis politiques, les positions des partis ou l'évaluation de la performance d'un parti politique ou de ses dirigeants.

Signé :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rick Nadeau', is centered on a white rectangular background with a light gray grid pattern.

Le 15 juin 2023
Rick Nadeau, président
Le groupe-conseil Quorus Inc.

Sommaire

Contexte et objectifs de la recherche

La Stratégie canadienne sur le tabac s'est fixé l'objectif ambitieux de réduire la consommation de tabac à moins de 5 % d'ici 2035. Pour y arriver, Santé Canada doit empêcher l'initiation au tabagisme et soutenir les efforts de renoncement au tabac à long terme.

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2020, 13 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus fument. La majorité des fumeurs ont essayé de renoncer dans les 12 derniers mois (58 %) ou ont sérieusement l'intention de cesser de fumer au cours des six prochains mois (63 %). Les adultes de 25 ans et plus sont plus enclins à fumer (14 %) que les jeunes de 15 à 19 ans (6 %). Ils sont moins nombreux à avoir tenté de renoncer dans la dernière année (60 %) comparativement aux jeunes de 15 à 19 ans (84 %) et aux jeunes adultes de 20 à 24 ans qui fument (70 %). De plus, certains groupes démographiques affichent des taux élevés de prévalence (p. ex., 16 % des hommes contre 11 % des femmes, 21 % des personnes diagnostiquées d'un trouble de l'humeur ou d'anxiété contre 12 % qui n'ont aucun de ces deux diagnostics, 18 % des personnes n'ayant pas fait d'études secondaires contre 7 % qui possèdent au moins un diplôme universitaire. Alors que vaste majorité des fumeurs (91 %) ont 25 ans et plus, il faut en faire davantage pour examiner ce qui empêche les adultes à cesser de fumer, surtout ceux qui présentent les taux de prévalence les plus élevés.

La présente étude s'appuie sur la recherche sur le renoncement au tabac chez les adultes antérieurement menée par la Direction de la lutte contre le tabagisme, avec un intérêt particulier sur les outils et les méthodes de renoncement, notamment les connaissances, l'utilisation du tabac, les alternatives au tabac, les opinions, les obstacles et les défis, pour cesser de fumer ou réduire la consommation de tabac.

Objectifs de la recherche

La recherche comporte plusieurs objectifs :

Recherche quantitative

1. Recueillir des renseignements sur les attitudes, les croyances, le savoir, la connaissance et l'utilisation des méthodes de renoncement au tabac partout au Canada (p. ex., thérapie de remplacement de la nicotine, vapotage avec ou sans nicotine, arrêt brutal, réduction du tabagisme, etc.).
2. Explorer un éventail d'expériences avec ces méthodes (p. ex., défis et avantages) et la façon dont celles-ci peuvent influencer les tentatives futures.

3. Explorer les facteurs qui incitent les fumeurs à continuer de fumer, en distinguant parmi ceux qui ont récemment essayé d'arrêter et ceux qui ne l'ont pas fait.
4. Déterminer comment la consommation d'autres substances (comme l'alcool ou le cannabis) peut avoir un impact sur le renoncement au tabac.

Recherche qualitative

1. Les résultats des groupes de discussion permettront d'explorer plus en profondeur les méthodes de renoncement au tabac, les expériences avec celles-ci, les facteurs qui nuisent à leur utilisation ou qui la facilitent. L'accent a été mis sur les segments de la population qui présentent une prévalence élevée du tabagisme.

Les données provenant de cette recherche permettront d'orienter les travaux de la Direction de la lutte contre le tabagisme qui visent à appuyer les efforts des Canadiens qui souhaitent renoncer au tabac et à la nicotine.

Méthodologie

Le volet qualitatif consistait en 19 groupes de discussion en ligne composés de fumeurs âgés de 25 ans et plus. Les participants provenaient de trois régions : l'est du Canada, l'ouest du Canada et le Québec. Les séances ont eu lieu du 5 au 25 avril 2023. Au total, 113 personnes ont participé aux groupes de discussion.

Le volet quantitatif de l'étude consistait en un sondage national en ligne mené auprès de 2 548 fumeurs canadiens de 25 ans et plus. Les données ont été recueillies du 12 au 28 avril 2023.

Résultats de la recherche qualitative

Parcours ayant mené aux habitudes actuelles de consommation de tabac

Les participants étaient invités à décrire leur « parcours de fumeur », c'est-à-dire à partir du moment où ils ont fumé leur première cigarette jusqu'à aujourd'hui. Cet exercice a permis de faire le constat suivant :

- Les participants ont généralement commencé à fumer au secondaire, au collège ou à l'université. La plupart de ceux qui ont commencé au secondaire ont été influencés par leurs camarades, l'ont fait par curiosité, pour être « cool » ou pour s'intégrer au groupe. Ceux qui ont commencé au collège ou à l'université ont expliqué que la cigarette faisait partie de l'environnement social ou les aidait à gérer le stress lié aux études.
- Plusieurs participants ont commencé à fumer en raison d'emplois très stressants ou de milieux de travail où les fumeurs sont nombreux, comme l'industrie hôtelière ou de la construction.

- Au départ, presque tous les participants avaient des gens dans leur entourage qui fumaient.
- Aujourd'hui, les adultes qui fument le font pour quatre principales raisons : l'habitude, la gestion du stress, une activité à faire entre amis et le plaisir.
- Plusieurs fumeurs réguliers ont expliqué que le nombre d'amis, collègues de travail et membres de la famille qui fument avait considérablement diminué, au point où certains avaient l'impression d'être désormais les seuls à fumer la cigarette sur une base régulière. Les fumeurs occasionnels ont mentionné avoir des amis qui fument de temps en temps.
- Durant leur parcours, plusieurs fumeurs avaient à un moment ou l'autre augmenté leur consommation de tabac. Ce moment semblait coïncider avec une période stressante de leur vie, un emploi en particulier ou des activités sociales plus nombreuses. Bon nombre de participants ont aussi mentionné qu'ils avaient déjà tenté de cesser complètement de fumer.

Parmi d'autres exemples qu'il convient de mentionner pour décrire comment la cigarette s'intègre bien dans la vie des participants, notons ce qui suit :

- Les participants sont peu nombreux à planifier leurs activités ou leurs sorties selon qu'ils peuvent fumer ou non à ces endroits.
- Plusieurs ont l'impression que le fait de fumer les isole.
- De nombreux participants s'entendent pour dire que le coût de la vie est de plus en plus élevé et qu'ils doivent faire des compromis et modifier leur budget. En ce qui concerne l'impact de cette hausse sur la consommation de tabac, les avis étaient partagés. Plusieurs ont expliqué que l'inflation en général et la hausse du prix des cigarettes en particulier les avaient poussés à adopter une stratégie ou une combinaison de stratégies (comme réduire leur consommation de tabac, opter pour une marque moins chère, etc.). Parmi les gros fumeurs et ceux qui fument plus régulièrement, certains ont expliqué qu'ils continueront d'acheter des cigarettes, peu importe la situation. Quelques fumeurs occasionnels n'avaient pas changé leurs habitudes parce qu'ils ne fument pas suffisamment pour que cela ait un impact sur leur budget.

Confiance à l'idée de pouvoir cesser de fumer et importance du renoncement au tabac

La plupart des participants ont indiqué que le renoncement au tabac est à tout le moins plutôt important pour eux. Ceux qui y accordaient le plus d'importance croyaient qu'ils auraient dû arrêter de fumer depuis longtemps et étaient conscients des répercussions sur leur santé et leurs

finances, de même que des bienfaits à cesser de fumer. Ceux qui y accordaient moins d'importance étaient principalement des fumeurs occasionnels.

Questionnés sur leur niveau de confiance à pouvoir cesser de fumer, la plupart des participants étaient convaincus qu'ils réussiraient s'ils y mettaient les efforts. Les plus confiants étaient les fumeurs occasionnels qui croyaient que le caractère occasionnel de leur consommation de tabac ferait en sorte qu'ils n'auraient aucune difficulté à cesser de fumer, et ceux qui avaient réussi à cesser de fumer dans le passé (dans certains cas, plusieurs fois). Compte tenu de leur expérience, ils croyaient pouvoir le refaire s'ils y mettaient les efforts. Les moins confiants étaient ceux qui n'avaient jamais tenté de renoncer au tabac et certains qui avaient tenté de le faire, parfois à répétition, et qui étaient conscients de la difficulté.

Prévalence élevée et faible

Les participants ont eu de la difficulté à s'identifier comme ayant un profil démographique ou socioéconomique qui pourrait les rendre plus ou moins susceptibles de fumer la cigarette. Certains ont suggéré que des circonstances particulières pourraient faire en sorte qu'une personne soit plus susceptible de fumer. Les circonstances les plus souvent mentionnées par les participants relevaient du passé et non du présent, par exemple :

- Ils avaient des parents, des amis ou des proches qui fumaient la cigarette ;
- Ils avaient grandi à une époque où la cigarette était plus populaire et où il était permis de fumer un peu partout (comme dans les restaurants ou au travail), où on en savait moins sur les effets du tabagisme sur la santé, où la publicité sur les cigarettes était plus prévalente et que fumer la cigarette était vu comme étant « cool » ;
- Ils vivaient beaucoup de stress ;
- Ils occupaient un emploi dans une industrie où plusieurs travailleurs fumaient.

Les participants ont réagi aux tendances en matière de prévalence de plusieurs façons :

- En général, les participants de 25 à 44 ans n'étaient pas étonnés d'apprendre que les gens de leur âge étaient plus susceptibles de fumer que les autres groupes d'âge. D'autre part, plusieurs participants de plus de 44 ans étaient surpris de savoir que les 25 à 44 ans étaient plus nombreux à fumer la cigarette. Plusieurs ont supposé que le vapotage avait remplacé la cigarette, que celle-ci était souvent dénigrée et que les jeunes étaient mieux renseignés sur les effets néfastes du tabagisme et ainsi moins enclins à fumer que les plus vieux.
- Certains hommes n'étaient pas étonnés d'entendre qu'ils étaient plus susceptibles de fumer que les femmes, surtout en raison des secteurs dans lesquels ils travaillent (comme

la construction, l'entretien des bâtiments, etc.). Certains ont mentionné que c'était « macho » de fumer.

- De nombreux participants ont expliqué que la cigarette les avait aidés à s'intégrer quand ils étaient jeunes et que toute leur vie durant, lorsqu'ils avaient été confrontés à de la discrimination, ils avaient dû trouver des façons de combattre le stress, l'isolement et l'anxiété. La cigarette leur avait servi de mécanisme d'adaptation.
- Plusieurs participants de ménages à faible revenu et à revenu élevé n'étaient pas surpris d'apprendre que les gens à plus faible revenu étaient plus susceptibles de fumer comparativement à ceux à revenu plus élevé. Certains ont attribué ce fait à plusieurs facteurs, notamment le stress causé par les difficultés financières et les secteurs dans lesquels les Canadiens à faible revenu travaillent.
- La plupart des participants souffrant d'un trouble de l'humeur ou d'anxiété n'ont pas trouvé étonnant qu'ils soient plus susceptibles que les autres de fumer. Certains ont expliqué qu'ils avaient été confrontés à ce trouble à un jeune âge et que la cigarette les avait aidés à s'intégrer et à gérer leur anxiété ou à y faire face.
- Les membres de la communauté LGBTQIA2E+ ont eu des réactions mitigées. Certains ne comprenaient pas pourquoi ils seraient plus susceptibles que les autres de fumer alors que pour d'autres, les raisons étaient assez claires. Ces derniers ont expliqué que la cigarette les avait aidés à gérer les défis, tant sur le plan social que personnel, qu'ils avaient dû surmonter en grandissant.
- Plusieurs membres des communautés autochtones n'ont pas été surpris d'apprendre qu'ils étaient plus susceptibles de fumer que les non-Autochtones. Certains étaient d'avis que la consommation de tabac fait partie de leurs traditions et qu'elle n'a donc pas la même signification que dans d'autres segments de la société. Quelques-uns ont expliqué que le tabagisme a toujours été et continue d'être prévalent chez leurs amis autochtones et dans leur famille, ce qui a pour effet de normaliser et de perpétuer ce comportement.

Choix d'une méthode pour cesser de fumer

La recherche a permis d'explorer les connaissances et les expériences concernant les stratégies et méthodes de renoncement au tabac.

En ce qui concerne la connaissance avec ou sans aide, les participants de tous les segments semblaient assez au courant d'un vaste éventail de stratégies. Les méthodes qu'ils connaissaient moins bien étaient les lignes d'abandon du tabagisme (numéro sans frais) ou les services de téléassistance pour fumeurs, les programmes Internet ou les applications pour téléphone

intelligent, les séances de consultation de groupe en personne et les médicaments de désaccoutumance au tabac.

Questionnés sur les méthodes qu'ils n'avaient jamais utilisées et qu'ils ne songeraient probablement jamais à utiliser, les participants ont mentionné les médicaments de désaccoutumance au tabac, les lignes d'abandon du tabagisme (numéro sans frais) ou les services de téléassistance pour fumeurs, le vapotage (avec ou sans nicotine), les séances de consultation de groupe en personne et les programmes sur Internet ou les applications pour téléphone intelligent.

La discussion s'est alors orientée vers les méthodes et les stratégies que les participants avaient utilisées dans le passé, qu'elles leur aient été utiles ou non. Les principales constatations furent les suivantes :

- Les thérapies de remplacement de la nicotine, en particulier la gomme à la nicotine et les timbres à la nicotine, ont souvent été mentionnées. Les participants ont mentionné avoir obtenu des résultats mixtes avec ces méthodes. Ils ont expliqué les avoir utilisées parce qu'elles existaient depuis longtemps et qu'ils en avaient entendu parler, parce que des amis et parents avaient réussi à cesser de fumer grâce à elles, parce qu'un pharmacien ou un médecin les avait recommandées, et qu'elles étaient bien visibles à la pharmacie. Les participants avaient cessé d'utiliser les thérapies de remplacement de la nicotine parce qu'ils avaient l'impression qu'elles ne fonctionnaient pas.
- Quelques-uns avaient essayé des médicaments sur ordonnance et peu d'entre eux les avaient trouvés efficaces. Les effets indésirables, en particulier les rêves intenses, les ont incités à abandonner cette méthode qui, pour la plupart, avait été recommandée par un médecin.
- Certains avaient également eu recours à l'hypnose qui s'était avérée peu utile dans leur cas. Ils avaient expérimenté une seule fois cette méthode qui leur avait été probablement recommandée par des amis ou qu'ils avaient vue dans une publicité.
- Le vapotage avec nicotine était une stratégie populaire toujours utilisée par certains participants des groupes de discussion. Cette approche avait le plus souvent été recommandée par des amis et s'était révélée efficace pour certains participants.
- Les stratégies comme la gestion du stress, l'activité physique, le sevrage brutal et la réduction graduelle du nombre de cigarettes fumées étaient également couramment utilisées. Les participants avaient tendance à adopter eux-mêmes ces approches, sans qu'elles leur soient recommandées ou sans consulter qui que ce soit.

Bien que la plupart des participants s'entendaient pour dire qu'ils avaient pris eux-mêmes la décision de cesser de fumer, plusieurs ont reconnu qu'une aide extérieure pouvait s'avérer utile.

La majorité semblait croire que l'aide provenant d'un membre de leur entourage leur serait particulièrement utile.

En ce qui concerne les éléments qui devraient être en place dans leur vie pour augmenter leurs chances de réussite, la plupart des participants se sont entendus sur trois en particulier : être dans le bon état d'esprit, avoir moins de stress et obtenir le soutien dont ils ont besoin pour rester motivés.

Mise en garde concernant la recherche qualitative

La recherche qualitative vise à recueillir des points de vue et à trouver une orientation plutôt que des mesures qualitatives extrapolables. Le but n'est pas de générer des statistiques, mais d'obtenir l'éventail complet des opinions sur un sujet, comprendre le langage utilisé par les participants, évaluer les niveaux de passion et d'engagement, et exploiter le pouvoir du groupe pour stimuler les réflexions. Les participants sont encouragés à exprimer leurs opinions, peu importe si ces opinions sont partagées ou non par d'autres.

En raison de la taille de l'échantillon, des méthodes de recrutement utilisées et des objectifs de l'étude, il est clair que la tâche en question est de nature exploratoire. Les résultats ne peuvent être extrapolés à une plus vaste population, pas plus qu'ils ne visent à l'être.

Plus particulièrement, il n'est pas approprié de suggérer ou de conclure que quelques (ou de nombreux) utilisateurs du monde réel agiraient d'une façon uniquement parce que quelques (ou de nombreux) participants ont agi de cette façon durant les séances. Ce genre de projection relève strictement de la recherche quantitative.

Résultats de la recherche quantitative

Consommation de tabac et antécédents de tabagisme

Près des trois quarts (73 %) des répondants avaient fumé des cigarettes tous les jours dans le dernier mois. D'autre part, 17 % avaient fumé au moins une fois par semaine et 10 % avaient fumé au moins une fois dans le mois.

Au moment de fumer leur première cigarette, les répondants avaient en moyenne un peu plus de 16 ans. De façon générale, le nombre moyen d'années à fumer était de 30 ans.

En moyenne, les répondants qui fument tous les jours ont commencé aux alentours de 18 ou 19 ans. Ceux-ci fument en moyenne treize cigarettes par jour. Environ le quart (26 %) de ceux qui fument quotidiennement le font dans les cinq minutes suivant le réveil alors que près de la moitié (47 %) fument de six à trente minutes après s'être réveillés.

Les fumeurs occasionnels consomment en moyenne cinq cigarettes les jours qu'ils fument. Plus de la moitié (54 %) fument leur première cigarette au moins une heure suivant le réveil. Le quart (25 %) fument dans les six à trente minutes après s'être réveillés et une plus faible proportion (15 %) fume de trente-et-une à soixante minutes suivant le réveil (15 %).

Un peu moins de six répondants sur dix (59 %) étaient classés « faible » dans l'indice de dépendance à la nicotine. Plus du tiers (35 %) étaient classés « moyen » dans l'indice et 6 %, « élevé ». La vaste majorité des fumeurs occasionnels ont été classés comme « faible » dans l'indice de dépendance à la nicotine (90 % contre 48 % pour ceux qui fument quotidiennement), alors que ceux qui fument quotidiennement étaient plus nombreux dans la catégorie « élevé » (8 % contre 1 % pour les fumeurs occasionnels).

Renoncement au tabac – connaissances générales et opinions

Les répondants étaient invités à indiquer s'ils étaient d'accord ou non avec plusieurs énoncés.

- 64 % étaient d'accord pour dire qu'ils préféreraient la qualité de vie à la durée de vie.
- 49 % étaient d'accord pour dire qu'ils diminueraient leur consommation de cigarettes avant de réduire leurs autres dépenses.
- 47 % étaient d'accord pour dire qu'ils diminueraient leur consommation de cigarettes avant de limiter le temps passé avec leurs amis.
- 45 % étaient d'accord pour dire qu'ils accordaient plus d'importance à leurs droits individuels qu'aux droits de la société.
- 43 % étaient d'accord pour dire qu'ils accordaient plus d'importance à leur santé mentale qu'à leur santé physique.

- 27 % étaient d'accord pour dire qu'ils accordaient plus d'importance à leur vie sociale qu'à leurs moments de solitude.

Plus de la moitié des répondants (53 %) étaient satisfaits de leur vie actuelle, comparativement à 14 % qui étaient insatisfaits.

Les outils ou les méthodes d'aide au renoncement au tabac les plus connus étaient les timbres à la nicotine (46 %) et la gomme à la nicotine (37 %).

Questionnés sur les différentes stratégies pour cesser de fumer et la mesure dans laquelle elles augmenteraient leurs chances de réussir, les répondants ont sélectionné les stratégies suivantes comme étant les plus efficaces :

- Réduction du nombre de cigarettes qu'ils fument (22 %)
- Adoption de meilleures méthodes de gestion du stress (22 %)
- Activité physique (21 %)
- Médicaments de désaccoutumance au tabac (20 %)
- Produits de remplacement de la nicotine (18 %)

La majorité des répondants (81 %) ne connaissaient pas les services d'aide au renoncement au tabac subventionnés offerts dans leur province ou leur communauté. Parmi les options présentées, les timbres à la nicotine et la gomme à la nicotine étaient les plus connues (10 % et 5 % respectivement).

Un répondant sur cinq (20 %) a mentionné avoir une assurance qui couvrait en tout ou en partie les coûts des médicaments de désaccoutumance au tabac.

Historique de renoncement au tabac

Plus de 7 répondants sur 10 (72 %) ont indiqué qu'à un moment ou l'autre dans le passé, ils avaient cessé de fumer pendant au moins 24 heures dans un effort pour cesser complètement. De ce nombre, 57 % ont dit avoir tenté de cesser de fumer dans les 12 derniers mois.

Intentions de cesser de fumer

Nous avons présenté aux répondants une liste de stratégies de renoncement au tabac et leur avons demandé s'ils les utilisaient ou les avaient utilisées au cours des 12 derniers mois.

Les stratégies les plus souvent utilisées étaient celles-ci :

- 56 % avaient réduit le nombre de cigarettes qu'ils fumaient et 32 % l'avaient fait dans les 12 derniers mois (68 % ont trouvé que cette méthode était efficace).
- 35 % tentaient d'arrêter de fumer par eux-mêmes et 44 % l'avaient fait au cours des 12 derniers mois (60 % ont trouvé cette méthode efficace).

Les méthodes de renoncement au tabac considérées comme les plus efficaces étaient les suivantes :

- Utilisation d'un produit de vapotage à la nicotine (74 % des 21 % qui utilisent actuellement cette méthode)
- Entente avec un ami ou un membre de la famille (73 % des 16 % qui utilisent actuellement cette méthode)
- Participation à une séance de groupe en personne (71 % des 12 % qui utilisent actuellement cette méthode)
- Utilisation d'une ligne d'abandon du tabagisme ou d'un service de téléassistance pour fumeurs (70 % des 8 % qui utilisent actuellement cette méthode)

Ceux qui avaient fait des efforts pour cesser de fumer dans les 12 derniers mois ont constaté plusieurs avantages, notamment :

- L'économie d'argent (65 %)
- La respiration qui est plus facile (43 %)
- La maison, le véhicule, l'haleine et les vêtements qui ont une odeur plus agréable (41 %)
- La réduction de la toux et des sifflements bronchiques (41 %)

Malgré les bienfaits ressentis, les répondants ont continué de fumer parce que leur vie était trop stressante (28 %), que c'était trop difficile de ne pas fumer avec les amis qui fument ou en consommant de l'alcool (26 %), qu'ils avaient trop l'habitude de fumer (25 %) ou qu'ils aimaient trop fumer (25 %).

Un peu moins du tiers des répondants (32 %) ont dit qu'ils avaient l'intention de cesser de fumer à l'avenir (au-delà de six mois). Par ailleurs, 23 % ont mentionné qu'ils prévoyaient cesser de fumer au cours des six prochains mois alors que 16 % prévoyaient le faire dans le prochain mois. D'autre part, 18 % n'avaient pas l'intention de cesser de fumer et 11 % étaient incertains.

Questionnés à savoir s'ils étaient convaincus de pouvoir cesser de fumer maintenant, les répondants étaient partagés. Quelque 32 % ont affirmé en être très convaincus et 33 %, pas du tout convaincus. La moitié des répondants (50 %) étaient convaincus de pouvoir éventuellement cesser de fumer pour de bon, tandis que 17 % n'étaient pas convaincus.

Soixante pour cent (60 %) des répondants estimaient qu'il était important de cesser de fumer alors que 13 % ont indiqué que ce n'était pas important pour eux.

Les répondants qui n'avaient jamais tenté de cesser de fumer et qui n'avaient pas l'intention de le faire ont expliqué cela par le fait qu'ils aimaient trop fumer (38 %) ou qu'ils avaient trop l'habitude de fumer (34 %).

La principale raison pour laquelle les répondants pourraient cesser de fumer serait pour améliorer leur santé (34 %). Toutefois, 12 % ont affirmé qu'ils n'avaient pas l'intention d'arrêter.

Perceptions de la valeur des sources d'information

Nous avons demandé aux répondants quelle importance ils accordaient à différentes sources d'information en matière de renoncement au tabac. Les sources qu'ils considèrent comme étant les plus importantes sont les suivantes :

- Un ami ou un membre de la famille qui a réussi à cesser de fumer (47 %)
- Des professionnels de la santé (47 %)
- Une personne qui a réussi à cesser de fumer (47 %)
- Des membres de la famille (41 %)
- Des personnes qui font des recherches scientifiques sur le tabagisme ou le renoncement au tabac (37 %)
- Des amis (36 %)

Perception des risques et manque de connaissances

Les répondants étaient invités à examiner une liste d'énoncés et à indiquer s'ils étaient en accord ou en désaccord avec chacun d'eux. Voici ce qui a été observé :

- 26 % étaient d'accord pour dire que l'exercice peut contrer la plupart des effets du tabagisme.
- 24 % étaient d'accord pour dire que la possibilité de développer un cancer du poumon dépend davantage de la génétique qu'autre chose.
- 17 % étaient d'accord pour dire que les vitamines peuvent contrer la plupart des effets du tabagisme.
- 15 % étaient d'accord pour dire que les personnes qui fument pendant quelques années seulement ne courent aucun risque de développer un cancer.

Utilisation d'autres substances

Vapotage

Plus de deux répondants sur cinq (42 %) ont indiqué qu'ils avaient essayé le vapotage avec nicotine. Questionnés sur la fréquence d'utilisation des dispositifs de vapotage avec nicotine au cours du dernier mois, 19 % ont répondu en avoir utilisé un tous les jours, comparativement à 20 % qui en ont utilisé un au moins une fois par semaine et 17 %, environ une fois dans le dernier mois.

Parmi ceux qui avaient vapoté de la nicotine dans les 30 derniers jours, la plupart ont utilisé une concentration de 10 milligrammes (28 %). Dans une plus faible proportion, les répondants ont

utilisé des produits contenant 5 milligrammes de nicotine (22 %). Un peu plus du tiers ont utilisé des concentrations plus élevées, soit 15 milligrammes (15 %) et 20 milligrammes (20 %).

Ceux qui avaient vapoté de la nicotine dans les 30 derniers jours différaient quant au moment où ils prenaient leur première vape le matin. Certains le faisaient moins de 5 minutes après le réveil (16 %), d'autres de 6 à 30 minutes après (29 %), de 31 à 60 minutes après (20 %) ou plus d'une heure après le réveil (29 %).

Ces répondants différaient également quant à la fréquence à laquelle ils avaient utilisé leur dispositif de vapotage, la plus grande proportion affirmant avoir vapoté cinq fois ou moins par jour (32 %).

Les saveurs préférées des vapoteurs sont les fruits (36 %), le tabac (18 %), la menthe (14 %) et le menthol (12 %).

Près du quart des répondants (24 %) avaient utilisé un dispositif de vapotage sans nicotine au cours des 30 derniers jours. De ce nombre, 6 % l'avaient utilisé tous les jours, 23 % l'avaient utilisé une fois par semaine et 28 %, environ une fois dans le dernier mois.

Parmi ceux qui avaient utilisé un dispositif de vapotage (avec ou sans nicotine) dans les 30 derniers jours, 40 % avaient utilisé un dispositif jetable et 67 %, un dispositif réutilisable. Ces derniers consistaient en un système de cartouches ou pods préremplis (43 %) ou contenaient des cartouches pouvant être remplies manuellement avec du liquide à vapoter (64 %).

Alcool

Dans les 30 derniers jours, 12 % des répondants avaient consommé de l'alcool tous les jours, 29 % en avaient consommé environ une fois par semaine et 25 %, environ une fois durant le mois.

La moitié (50 %) de ceux qui consomment de l'alcool ont mentionné qu'ils fumaient environ le même nombre de cigarettes les jours où ils consommaient de l'alcool alors que 40 % ont affirmé qu'ils fumaient davantage les jours où ils consommaient de l'alcool.

Élimination

Mégots de cigarette

La poubelle est la méthode la plus souvent utilisée pour se débarrasser des mégots de cigarette (22 % toujours, 27 % la plupart du temps). Les cendriers publics sont aussi souvent utilisés (17 % toujours, 23 % la plupart du temps). Jeter les mégots au sol n'est pas une option populaire (4 % toujours, 14 % la plupart du temps).

Produits de vapotage

Parmi les répondants qui avaient déjà vapoté avec ou sans nicotine, 40 % avaient utilisé un dispositif jusqu'à ce que la pile soit à plat ou la cartouche de liquide, complètement vide.

La méthode la plus populaire pour se débarrasser d'un dispositif de vapotage est la poubelle (31 % toujours, 25 % la plupart du temps). Quelque 9 % des répondants ont toujours utilisé le bac de recyclage alors que 15 % l'ont fait la plupart du temps.

Parmi les répondants qui vapotent, 51 % avaient cessé d'utiliser un dispositif de vapotage réutilisable. De ce nombre, 50 % avaient jeté le dispositif, le plus souvent à la poubelle (33 % toujours, 22 % la plupart du temps). Certains s'étaient également rendus dans un emplacement spécial (11 % toujours, 6 % la plupart du temps).

Plus du tiers (35 %) de ceux qui avaient déjà vapoté avaient remplacé une cartouche préremplie ou cessé d'en utiliser une. La plupart du temps, ils avaient mis ces cartouches à la poubelle (29 % toujours, 24 % la plupart du temps). Avant de jeter des cartouches, 9 % les rincent toujours, 13 % les rincent la plupart du temps et 43 % ne le font jamais.

Parmi ceux qui avaient vapoté, 37 % avaient vidé une bouteille de liquide à vapoter ou cessé d'en utiliser. La plupart l'avaient jetée à la poubelle (24 % toujours, 18 % la plupart du temps). Le bac de recyclage a également été utilisé (12 % toujours, 17 % la plupart du temps).

De tous les répondants qui avaient jeté des bouteilles de liquide à vapoter à la poubelle ou dans un bac de recyclage, 11 % ont affirmé qu'ils les avaient toujours lavées au préalable, comparativement à 13 % qui l'avaient fait la plupart du temps.

Piles pour dispositifs de vapotage

Parmi ceux qui avaient jeté un dispositif de vapotage, 29 % avaient d'abord retiré la pile.

Ces piles ont principalement été jetées à la poubelle (36 %), à un emplacement spécial (31 %) ou dans le bac de recyclage (27 %).

Fournisseur : Le groupe-conseil Quorus Inc.

Numéro de contrat : CW2269609

Date d'octroi du contrat : 20 janvier 2023

Valeur du contrat (TVH comprise) : 186 404,80 \$

Pour obtenir de plus amples renseignements, prière de s'adresser à Santé Canada : hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca

Ces résultats sont décrits plus en détail dans la section des résultats détaillés du présent rapport.

Mise en garde concernant la recherche quantitative avec échantillon non probabiliste

Le sondage a été mené avec un échantillon non probabiliste (c'est-à-dire un panel en ligne). Par conséquent, les résultats ne peuvent être statistiquement extrapolés à la population cible puisque la méthode d'échantillonnage utilisée ne garantit pas que l'échantillon est représentatif de cette population avec une marge d'erreur connue. Les pourcentages indiqués ne peuvent être généralisés à d'autres groupes que l'échantillon faisant l'objet de l'étude et donc, aucune déduction statistique ne peut être établie entre les résultats provenant de l'échantillon et la population cible plus vaste qu'ils sont censés refléter. Les données provenant de l'échantillon ont été pondérées pour refléter la composition démographique conformément à la section Méthodologie.

La projection statistique est strictement l'apanage de la recherche quantitative probabiliste.