

www.nuitgrave.ch

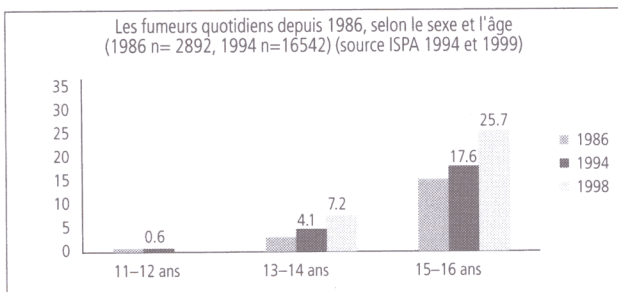
Un nouveau site internet pour les jeunes qui veulent arrêter de fumer

L'institut de médecine sociale et préventive (IMSP) de l'université de Genève propose un nouveau site internet pour aider les jeunes à arrêter de fumer: www.nuitgrave.ch. Alors qu'un jeune âgé de 16 ans sur 4 fume quotidiennement, ils ne sont pas moins de 41% à vouloir arrêter de fumer. [Nuitgrave.ch](http://www.nuitgrave.ch) peut s'avérer un programme efficace. Une étude scientifique réalisée à l'IMSP auprès de 2'934 fumeurs a révélé que le programme STOP-TABAC.CH – qui est la version adulte du site diffusée depuis 1997 – multiplie les chances d'arrêter de fumer par 3.6 chez les adolescents de 15 à 19 ans¹. Autrement dit, il faut que 9 jeunes participent au programme pour que l'un d'entre eux arrête. D'où l'idée de développer cette nouvelle version adaptée aux jeunes à partir de 14 ans.

A 16 ans, un jeune sur quatre fume...

En Suisse, au cours de ces dernières années, le pourcentage de jeunes fumeurs a fortement augmenté. Selon l'Enquête suisse sur la santé (1997), dans la tranche d'âge des 15–19 ans, le pourcentage de fumeurs **quotidien** et **occasionnel** est passé entre 1992 et 1997 de 23 à 40%.

Selon l'ISPA (Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), en 1998, 7.2% des jeunes de 13 à 14 ans et 25.7% des 15–16 ans fument **quotidiennement** alors que la proportion de fumeurs(euses) âgés de 18 ans se situe autour de 27%.²



5 cigarettes par jour en quelques semaines et... c'est la dépendance

Le passage à une consommation régulière de tabac est fréquemment imputable à l'environnement socioculturel. Il dépend également de la vulnérabilité personnelle à la fois innée et acquise et résulte d'une substance addictive: la nicotine. Ainsi 12,6% des jeunes âgé(e)s de 16 ans affirment qu'ils ne sauraient plus se passer de cigarettes. On pense que 95% des personnes qui commencent à fumer avant 20 ans deviennent plus tard des fumeurs quotidiens, même si leur consommation était modérée au début (ISPA).

Les jeunes souhaitent arrêter de fumer...

Pas moins de 41% des jeunes qui fument quotidiennement affirment qu'ils/elles désirent arrêter et 70% continuent de fumer parce qu'ils ne peuvent plus s'arrêter. Pourquoi tant de tentatives d'arrêter échouent-elles? Les symptômes de sevrage jouent à cet égard un rôle important. Dans une enquête réalisée en 1999 par l'AT (Association suisse pour la prévention du tabagisme)³, 36% des jeunes âgés de 13 à 19 ans, citent comme raison de leur «rechute» la nervosité et l'excitation, 17% le stress, les problèmes ou la frustration, 36% évoquent l'envie et le plaisir de fumer. Pour 27%, ce sont les collègues qui ont fumé et/ou qui leur ont offert des cigarettes. Chez ces jeunes, des offres de désaccoutumance devraient être proposées.

www.nuitgrave.ch peut apporter des solutions aux jeunes qui veulent arrêter de fumer...

Chaque jeune fumeur est différent (environnement socio-économique et culturel, capacité à faire face aux situations à risque, centre d'intérêts et capacités intellectuelles). C'est pourquoi www.nuitgrave.ch – en s'adressant aussi bien aux fumeurs, ex-fumeurs, qu'aux non-fumeurs – propose différentes rubriques:

- La rubrique **Profilperso** propose des comptes rendus individuels rédigés en fonction des réponses faites par les jeunes à un questionnaire. Ces conseils personnalisés tiennent compte du degré de dépendance, de la motivation à arrêter de fumer, des caractéristiques personnelles, etc. Ils donnent également une foule d'informations (manipulations de l'industrie, additifs contenus dans la cigarette, mécanismes de la dépendance, thérapies etc.).
- En participant au **Forum** (discussion modérée), **Faq** ou **Témoignages**, les jeunes peuvent partager leurs expériences avec les autres, poser des questions à un spécialiste, témoigner: ils contribuent ainsi à la dynamique du site tout en étant soutenu dans leur démarche.
- En répondant aux questions des **Quiz**, le jeune peut participer à un concours mensuel en réalisant le meilleur score ou encore en proposant le Quiz le plus «déliquant». Dans la rubrique **Xplus**, il peut jouer à des jeux online, faire des tests.
- Afin de relier les différentes rubriques entre elles, un **Glossaire** dispense des informations précises avec des photos, des petites BD et de la documentation.
- Enfin, sous **Kiosque** et **Adresses**, les jeunes, les parents, et les enseignants peuvent trouver une liste de références (livres, flyers, brochures), de liens (français, allemand et anglais) et d'adresses.

www.nuitgrave.ch, une collaboration inter-disciplinaire

Le site www.nuitgrave.ch a été réalisé à l'IMSP de Genève, (Institut de médecine sociale et préventive) en collaboration avec le SSJ (Service de santé de la jeunesse) et de la FAS'E (Fondation animation socio-culturelle). Les réponses données aux rubriques Forum, Faq et Témoignages, sont élaborées en collaboration avec CIAO.ch, site de promotion de la santé en suisse romande.

Le site est actuellement soutenu par le Département de l'action sociale et de la santé du canton de Genève, projet de la Planification Sanitaire Qualitative. Il est également financé par le CIPRET (www.prevention.ch), Oxygène (www.oxygeneve.ch) et l'AT (www.at-suisse.ch). Pour toutes informations ou suggestions veuillez contacter Evelyne Laszlo, IMSP, CMU, Boîte postale, 1211 Genève 4, (laszlo@cmu.unige.ch).

¹Jean-François Etter; Thomas V. Perneger, Effectiveness of a Computer-Tailored Smoking Cessation Program, A randomized Trial, Arch Intern Med/Vol 161, Nov 26, 2000, pp. 2596-2601.

²B. Janin Jacquat, Y. François, Consommation de psychotropes chez les écoliers en Suisse, Résultats nationaux de l'enquête sur les comportements de santé des écoliers de 11 à 15 ans menée par l'ISPA dans le cadre de l'étude internationale Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC), ISPA, Lausanne, 1999.

³H. Krebs: Etude des motivations et attitudes des jeunes face au tabac, Les habitudes tabagiques et leurs raisons chez les jeunes de 13 à 19 ans en Suisse alémanique et en Suisse romande, Zurich 1999.