

## Congrès de l'Albatros 2025

### Type de communication souhaitée : communication orale

**Titre de la communication :** « Dans deux semaines j'arrête » : d'un objectif d'arrêt à une réduction durable de la dépendance à la nicotine

#### Co-auteurs

L. Fillette – Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Santé (LPPS), Université Paris Cité, Boulogne Billancourt, France

Pre I. Varescon – Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Santé (LPPS), Université Paris Cité, Boulogne Billancourt, France

#### Auteur principal (contact)

Laure Fillette

Université Paris Cité, Paris, France

Mail : [laure.fillette@gmail.com](mailto:laure.fillette@gmail.com)

**Objectifs :** Cette étude visait à évaluer l'efficacité d'un programme autoadministré, structuré et personnalisable de sevrage tabagique, intitulé Dans deux semaines j'arrête (DDSJ), dans une double perspective : initier l'arrêt du tabac et réduire durablement le niveau de dépendance à la nicotine.

**Méthode :** 97 participants ont été inclus selon des critères précis et ont suivi un protocole de 6 semaines. Le programme, fondé sur l'auto-efficacité et les thérapies cognitives et comportementales combine supports papier, vidéos, outils personnalisables et un groupe de soutien en ligne. La dépendance a été mesurée par le test de Fagerström avant, après le programme, à 3 mois et à 6 mois post date d'arrêt. L'observance de la chronologie et l'engagement dans les outils ont été évalués chaque semaine.

**Résultats :** Le score de dépendance à la nicotine a significativement diminué chez les répondants. Le respect de l'ordre et du rythme du programme pendant les deux premières semaines est apparu comme un facteur significativement impliqué. À 5 mois, 40,4% des répondants étaient non-fumeurs. La réduction de la dépendance s'est maintenue dans le temps, même chez les fumeurs.

**Conclusion :** Le programme DDSJ est un outil de prévention et de réduction des risques prometteur : il permet non seulement d'initier un arrêt du tabac, mais aussi de réduire la dépendance à la nicotine. Ce format structuré, autonome et peu coûteux pourrait contribuer à renforcer les politiques de lutte contre le tabagisme.

**Liens d'intérêt :** Aucun lien d'intérêt. Ce travail n'a reçu aucun financement de l'industrie pharmaceutique, du tabac, de la cigarette électronique, de l'alcool ou des jeux.