Communication

 # 2 Octobre 2025

For a tobacco and nicotine free society !

Résultats en demi-teinte pour l'arrêt du tabac en Belgique !

L'Institut Scientifique de Santé Publique Sciensano dévoile les dernières tendances concernant les intentions et tentatives d'arrêt du tabac dans le pays, issues de son enquête 2023-2024.

De par ses statuts, OXY Belgium encourage les consommateurs de tabac et de tous types de produits non-médicaux à base de nicotine à arrêter. L'association a donc été particulièrement attentive aux résultats de la dernière enquête nationale de santé publiés par Sciensano en juillet dernier. Ces données concernent les tentatives et intentions d'arrêt du tabac dans le pays exprimés par les fumeurs de 15 ans et plus ayant été interrogés durant l'enquête.
Sciensano a abordé le sujet selon deux angles : les tentatives d'arrêt qui ont été entreprises au cours des 12 derniers mois et l'intention d'arrêter au cours des 12 prochains mois.
La tentative d'arrêt et l'intention de le faire reflètent les motivations du fumeur, mais aussi l'impact des politiques de prévention et de soutien au sevrage.

Principaux résultats

En moyenne dans le pays et parmi les fumeurs quotidiens de 15 ans et plus, 36,0% (soit plus d'un tiers) ont essayé d'arrêter de fumer dans l'année écoulée, 11,8% ont fait une seule tentative et 24,2% en ont tenté plusieurs.
Parmi ces fumeurs quotidiens, 13,4% estiment qu'ils vont sûrement arrêter dans les 12 prochains mois, et 25,4% l'envisagent comme une possibilité.
Cependant, un fumeur sur cinq n'a pas l'intention d'arrêter de fumer (et deux sur cinq répondent ne pas savoir s'ils vont prendre cette décision).
Les données régionales ne montrent pas de différences significatives par rapport aux chiffres nationaux et sont difficilement interprétables en raison notamment du faible nombre de répondants.

La proportion de fumeurs belges ayant fait une ou plusieurs tentatives d'arrêt tabagique dans l'année écoulée tend à être plus élevée parmi ceux qui détiennent un diplôme de l'enseignement supérieur (42,4%) que parmi ceux n'ayant pas fait d'études supérieures (environ 32 %).

Les inégalités sociales apparaissent également quant à l'intention d'arrêter de fumer :

- parmi les répondants les moins scolarisés, 8,8% sont certains d'arrêter dans les 12 prochains mois et 34,7% ne l'envisagent pas.
- les diplômés du secondaire sont pour 12,7% certains d'arrêter et 20,9% ne l'envisagent pas.
- enfin, parmi les répondants disposant d'un diplôme de l'enseignement supérieur, 17,1% sont certaines d'arrêter et 11,4% ne l'envisagent pas.

Comment les fumeurs s'y prennent-ils dans leur tentative d'arrêt ?

Une majorité de fumeurs ont indiqué dans l'enquête avoir entrepris un arrêt sans assistance (58,5%), un quart ont eu recours à la cigarette électronique, 12,2% à des substituts nicotiniques classiques, et 7,7% à des traitements pharmacologiques (Zyban, Champix).

Le recours à un soutien professionnel reste très marginal :

- moins de 2,5% des fumeurs déclarent avoir consulté un service d'aide à l'arrêt ;
- l'acupuncture, l'hypnose, l'aromathérapie, la kinésiologie ne représentent que 2,5% ;
- la consultation chez un médecin 2,3% ;
- un service en ligne Tabacstop 2,3% ;
- des séances chez un tabacologue 1,7% ;
- le self help 2,3% ;
- l'accompagnement psychologique 0,7%.

Sciensano conclut que ces données *mettent en évidence la nécessité de renforcer la visibilité et l'accessibilité des dispositifs de soutien. Pour maximiser les chances de réussite et réduire les risques de rechute, il est crucial que ces fumeurs aient accès à un soutien adapté et valorisé. Des campagnes d'information et l'intégration des professionnels de santé dans le parcours de sevrage peuvent y contribuer*.

OXY Belgium veut souligner les paradoxes qui peuvent expliquer ces résultats parfois décevants pour certains aspects notamment le faible recours à des professionnels.

Malgré les risques bien connus du tabac chez les personnes fumeuses, beaucoup hésitent à franchir le pas. Ceci est dû à une forte dépendance physique et psychologique et un sentiment de contrôle de son comportement erroné. La nicotine est hautement addictive, le sevrage est difficile, les habitudes sont ancrées.

La peur de l'échec et du changement est aussi à intégrer dans le processus d'arrêt.

- La crainte de rechuter : certains ont déjà essayé sans succès et redoutent une nouvelle tentative.
- La perte d'un "réconfort" : la cigarette est souvent perçue comme un outil de gestion du stress ou des émotions.
- La peur de grossir : l'arrêt peut entraîner une prise de poids, ce qui freine certains fumeurs.

Sur le plan du soutien ou de l'information, il transparaît parfois une méconnaissance des aides disponibles : beaucoup ignorent qu'il existe des thérapies, des substituts nicotiniques ou des accompagnements personnalisés.

Enfin les facteurs sociaux et culturels ne sont pas à négliger. Dans certains milieux, fumer reste une norme ou un signe d'appartenance et certains fumeurs ne veulent pas "savoir" ou pensent que les effets néfastes ne les concernent pas.

Pour davantage d'informations :

Gisle L, Demarest S. Enquête de santé 2023-2024 : Consommation de tabac. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; 2025. Numéro de rapport : D/2025.14.440/74. https://www.sciensano.be/fr/resultats-de-lenquete-de-sante-2023-2024/determinants-de-sante#consommation-tabac

Service public fédéral. Cellule Générale de Politique Drogues. Coordination permanente. Stratégie interfédérale 2022-2028 pour une Génération sans tabac. Décembre 2022 https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/sites/default/files/documents/2022_12_14_strategie_interfederale_tabac_et_annexe_final_fr.pdf

Contact : **OXY Belgium**, Grand Route 84D - 1474 Genappe Ways - Belgique
pierre.bizel@ensp.org