



L'innovation  
au service d'un  
avenir mondial  
sans tabac

# LE POUVOIR DES SACHETS



Auteurs : Dr Delon Human & Pr Marewa Glover



Édition spéciale à l'occasion de la  
International Women's Day

# LES FEMMES EN MEILLEURE SANTÉ GRÂCE AUX SACHETS

## La réussite de la campagne sans tabac

La santé d'une femme est influencée par de nombreux facteurs au fil de sa vie : maladies cardiovasculaires, cancer, santé mentale, pression liée aux soins prodigués aux proches et accès à des outils de prévention efficaces.

Dans le monde, le tabac demeure l'un des principaux paramètres des maladies évitables et des décès précoces chez les femmes. Il est donc essentiel d'encourager celles-ci à arrêter de fumer pour atteindre les objectifs plus larges d'égalité des sexes en matière de santé.

La Suède est en passe de devenir le premier pays sans tabac, ce qui équivaut à un taux de tabagisme inférieur à 5 % chez les adultes. Si ce seuil a pu être atteint, c'est uniquement grâce à l'accessibilité accrue des femmes, un groupe historiquement peu ciblé par les solutions traditionnelles d'arrêt du tabac, aux nouvelles alternatives.

Aujourd'hui, le rythme auquel les femmes suédoises arrêtent de fumer, six fois supérieur à celui de leurs homologues du reste de l'Europe, transforme les indicateurs de santé nationaux et offre au reste du monde un plan d'action pour une santé publique sensible au genre.

## Personne ne doit être laissé pour compte

Les femmes ont longtemps éprouvé plus de difficultés à arrêter de fumer que les hommes. Selon des statistiques récentes de Smoke Free Sweden, les sachets de nicotine contribuent à l'inversion de cette tendance. Comme le révèle son rapport intitulé « L'efficacité des sachets », les solutions sans fumée et sans tabac font plus rapidement baisser le taux de tabagisme féminin parce qu'elles s'intègrent de façon plus naturelle dans le quotidien des femmes.

Avant cela, la réduction du tabagisme en Suède était largement due au snus, principalement consommé par des hommes. Les sachets de nicotine, plus accessibles, ont plus d'attrait pour les femmes qui n'avaient pas adopté les alternatives précédentes.

Ces sachets, placés derrière la lèvre, libèrent une nicotine pharmaceutique sans combustion et présentent un risque analogue à celui des traitements de sevrage tabagique existants repris sur la liste de l'Organisation mondiale de la santé.

Depuis l'introduction des sachets de nicotine en 2016, le taux de tabagisme féminin a pratiquement été divisé par deux en Suède, réduisant ainsi l'écart hommes-femmes en matière d'arrêt du tabagisme.

Cette avancée se traduit déjà par l'un des taux de cancers liés au tabac les plus faibles d'Europe, soulignant les bienfaits de la substitution de cigarettes par des alternatives plus sûres pour la santé.

L'expérience suédoise montre ainsi ce que la conjonction de l'innovation et de l'inclusion rend possible, en offrant aux femmes des outils pratiques de sevrage tabagique et un avenir plus sain aux familles et sociétés du monde entier.

## La transformation suédoise

Avec le **taux de tabagisme le plus faible de l'UE (5,3 %)**, la Suède est en passe de devenir le premier pays au monde officiellement « sans tabac » grâce à son adoption d'alternatives plus sûres telles que le snus, les vapoteuses et les sachets de nicotine. Depuis l'introduction des sachets en 2016 :

**49 %**  
moins de femmes fument

**200 %**  
de hausse du taux de sevrage tabagique féminin

**Réduction 6x plus rapide**

du nombre de femmes qui fument, comparé au reste de l'Europe

La Suède est en passe de devenir le premier pays « sans tabac » au monde

Consultez les sources et la méthodologie [ici](#)



# UNE RÉVOLUTION CERTAINE POUR LA SANTÉ

## L'aide au sevrage n° 1 des femmes

Dans le sondage analysé dans « L'efficacité des sachets », les femmes citent les sachets de nicotine comme le moyen le plus efficace d'arrêter de fumer. Pour les femmes interrogées, les sachets dépassent de loin d'autres aides au sevrage, comme les gommes à la nicotine et les vapoteuses.

Cette préférence se reflète bien dans les résultats au niveau national. En effet, depuis que les sachets sont devenus largement accessibles, le taux d'arrêt du tabac a augmenté de 200 % chez les femmes, ce qui a entraîné l'une des baisses les plus fortes de la prévalence du tabagisme féminin à l'échelle mondiale.

## Conclusions des utilisateurs :

### MÉTHODE DE SEVRAGE N°1

LA PLUS EFFICACE (classée n°1 par les 2 sexes)

Les femmes estiment les sachets :

**3X** plus efficaces que les vapoteuses

**56 %** plus efficaces que les gommes

#### Fidélité

**34 %** des femmes chercheraient à s'approvisionner à l'étranger si les sachets étaient interdits



## Avantages favorisant un arrêt durable du tabac



Les femmes ayant arrêté la cigarette ont systématiquement avancé les avantages suivants des sachets de nicotine favorisant un sevrage de longue durée :

- **Adaptés socialement**, car sans fumée, vapeur ni odeur
- **Faciles à utiliser** dans un contexte social et professionnel
- **Variété de saveurs et de taux de nicotine**
- **Flexibilité** idéale au quotidien

Plutôt que d'exiger un changement de comportement, les sachets de nicotine s'intègrent facilement à la vie de tous les jours. Cet aspect pratique est l'une des raisons pour lesquelles de nombreuses femmes parviennent à arrêter le tabac et à maintenir ce changement à long terme.

## Pourquoi les femmes préfèrent les sachets

**SAVEURS** atout clé pour 60 %

**60 %**

**MOINS NOCIFS** cité par 47 %

**47 %**

**SANS TABAC** apprécié par 46 %

**46 %**



### Témoignages :

« On peut les consommer n'importe où : ils sont inodores et ne dérangent personne »

« **Aucune gêne en présence des enfants, aucune culpabilité** »

« Les sachets étaient plus efficaces. Leur utilisation paraissait plus naturelle »



# IMPLICATIONS AU NIVEAU DE LA POLITIQUE ET DE LA SANTÉ DES FEMMES

## L'avis d'anciennes fumeuses à propos des sachets de nicotine

Les groupes de discussion composés d'anciennes fumeuses ont permis de mettre en lumière une constatation intéressante et systématique : les sachets de nicotine constituent une méthode d'arrêt de la cigarette plus réaliste, respectueuse et durable.

Contrairement à d'autres aides à l'arrêt du tabagisme, les sachets de nicotine sont perçus comme efficaces, mais également faciles au quotidien. Les participants ont décrit à plusieurs reprises les sachets de nicotine comme « adaptés socialement », « propres » et « sans préjugés ». Autant de qualités qui permettent d'arrêter de fumer plus facilement, sans attirer l'attention ou se sentir marginalisé.

Les sachets de nicotine sont perçus comme une alternative plus propre et socialement acceptable par rapport à la cigarette. De nombreuses personnes ont commencé à utiliser les sachets après avoir essayé d'arrêter la cigarette traditionnelle ou électronique. Selon elles, les sachets sont moins nocifs, plus frais et plus discrets, surtout dans un contexte social ou professionnel :



« Mon amie fumait beaucoup avant de passer aux sachets de nicotine. Ils n'ont aucune odeur et sont bien plus frais. J'ai testé différents goûts. Aujourd'hui, j'ai complètement arrêté de fumer. »

« Ils paraissent moins nocifs. Je fais beaucoup de sport. La cigarette limitait mon endurance. Avec les sachets de nicotine je peux continuer à m'entraîner. »

« Je fumais avant d'avoir des enfants. Mais quand j'ai repris le travail, cela me dérangeait de sentir la cigarette autour de mon enfant. »

« Ils n'ont pas d'odeur, ils ne se voient pas et il ne faut pas aller dehors. »

« Je me suis tournée vers les sachets de nicotine quand j'ai arrêté de fumer. La transition a été très simple. »

« Je peux les consommer n'importe où. Pendant un brunch, au bureau, dans le train... Personne ne le voit, personne ne le sent et personne n'est dérangé. »

« Ils n'encombrent pas mon sac. Pas de cigarette électronique à recharger, pas de bouteille de liquide et pas de briquet... Juste une petite boîte. »



### Leçons à tirer de la réussite suédoise

L'exemple suédois montre bien l'impact d'une réglementation proportionnée au risque qui tient compte de la différence entre cigarette combustible et substituts à la nicotine plus sûrs.

En Suède, la prévalence du tabagisme féminin a atteint le seuil de 5,7 %, ce qui équivaut à un tiers de la moyenne européenne et à une diminution de 49 % depuis 2015.

Selon l'OMS, la vitesse du sevrage tabagique des femmes européennes est six fois plus lente que celle des Suédoises, ce qui souligne l'urgence d'adopter une approche innovante.

### Maintenir la dynamique

La restriction ou l'interdiction des sachets de nicotine proposée dans d'autres pays devrait être revue à la lumière du succès de la Suède. En effet, restreindre l'accès à des produits dont les femmes se servent déjà pour arrêter de fumer risque de ralentir les progrès réalisés dans la réduction des risques liés au tabac chez les femmes.

### Journée internationale des femmes

Smoke Free Sweden exhorte les décideurs politiques à reconnaître les sachets de nicotine en tant qu'outil efficace de sevrage tabagique des femmes et à aligner la réglementation sur les preuves concrètes.

Offrir aux femmes des alternatives pratiques et efficaces à la cigarette reste l'un des moyens les plus sûrs de promouvoir une santé publique sans tabac.

Lisez le rapport intégral [ici](#)