

Tabagisme et Ramadan en Tunisie: Etude qualitative de l'influence religieuse et des dynamiques liée au genre sur les comportements et stratégies d'adaptation

Smoking and Ramadan in Tunisia: A qualitative study of religious influence and gender related dynamics on behaviors' and coping strategies

Afeg Skhiri¹, Wael Garnaoui³, Hajer Ammari⁴, Manar Taamallah⁴, Ghada Bouzaabia², Sihem Ben Fredj¹, Nawel Zammit¹, Boutheina Trabelsi¹, Firas Chouikha¹, Rim Ghammem¹, Imed Harrabi¹

1. Department of Preventive and community medicine, Farhat Hached University Hospital, Faculty of Medicine of Sousse, University of Sousse, « LR 19SP03 » 4000 Sousse, Tunisia
2. Faculty of Medicine of Sousse, University of Sousse, 4000 Sousse, Tunisia
3. The Sousse School of Health Sciences and Techniques, University of Sousse, 4000 Sousse, Tunisia
4. Faculty of Arts and Human Sciences of Sousse, University of Sousse, 4000 Sousse, Tunisia

RÉSUMÉ

Introduction : Le mois de Ramadan impose une rupture quotidienne avec les comportements habituels dont le tabagisme ; celui-ci étant toléré en dehors de ce cadre mais interdit durant le jeûne. Il pourrait donc représenter une opportunité favorable au sevrage tabagique. En effet, le jeûne diurne est un moment de discipline physique, mentale et spirituelle. C'est aussi une mise à l'épreuve du rapport au plaisir, au temps, et à soi.

Dans cette perspective, le Ramadan apparaît pour de nombreux fumeurs comme une période ambivalente, marquée à la fois par un effort de contrôle et une montée du désir frustré. Notre étude se propose d'explorer si le Ramadan favorise réellement l'arrêt durable du tabagisme.

Méthodologie : Nous avons mené une étude qualitative, basée sur des entretiens individuels semi structurés réalisés auprès d'adultes tunisiens consommateurs réguliers de tabac. La population d'étude a été constituée selon la méthode non probabiliste dite 'boule de neige', initiée par les trois enquêteurs chercheurs à partir de trois points de sélection différents, choisis stratégiquement pour leur hétérogénéité (milieu scolaire, universitaire et espaces publics).

Résultats : Les participants rapportent une initiation précoce et une ritualisation marquée de la consommation tabagique, vécue comme un soutien psychologique. Durant le mois de Ramadan, la contrainte religieuse impose une rupture diurne entraînant une consommation principalement nocturne. Certains considèrent ce mois comme une opportunité de sevrage, d'autres comme une contrainte temporaire. Divers mécanismes d'adaptation émergent témoignant de la complexité du rapport au tabac.

Conclusion : Le cadre religieux influence temporairement le comportement tabagique mais son impact à long terme est limité sans stratégies complémentaires ciblées. La diversité des expériences modulées par les interdits religieux et les contraintes socioprofessionnelles, révèle des différences de genre notables. Ces différences soulignent la nécessité de mettre en place des interventions multidisciplinaires ciblées et adaptées aux spécificités socio culturelles.

Mots clés : Tabagisme ; Ramadan ; Dépendance au tabac ; Adaptation comportementale ; Influence religieuse ; Dynamique de genre ; Tunisie

ABSTRACT

Introduction: Ramadan requires a daily break from habitual behaviours, including smoking; while smoking is tolerated beyond this period, it is forbidden during the fast. It could therefore be a favourable time to quit smoking. Indeed, the daytime fast is a time of physical, mental and spiritual discipline. It is also a test of one's relationship with pleasure, time and oneself.

From this perspective, Ramadan appears to many smokers as an ambivalent period, characterized by both an effort to exercise control and a rise in frustrated desire. Our study aims to explore whether Ramadan does indeed promote sustained smoking cessation.

Methods: We conducted a qualitative study based on semi-structured individual interviews with Tunisian adults who are regular tobacco users. Participants were recruited via snowball sampling, initiated by three investigators. Three heterogeneous selection sites (school, universities and public areas) were strategically chosen to initiate recruitment.

Results: Participants reported early initiation and a significant reutilization of their consumption, which they perceived as providing psychological support. During the month of Ramadan, religious constraints imposed a daytime break, leading to temporary nocturnal consumption. Some considered this month as an opportunity to quit, while others saw it as a temporary constraint. Various coping mechanisms have emerged, reflecting the particular complexity of the tobacco addiction.

Conclusion: The religious context has a temporary influence on smoking behavior, but its long-term impact is limited without additional targeted strategies. The diversity of smoking experiences, shaped by religious prohibitions and socio-professional constraints, reveals notable gender differences. These differences highlight the need to implement multidisciplinary interventions that are targeted and adapted to specific socio-cultural contexts.

Key Word: Smoking; Ramadan; Tobacco addiction; Behavioral coping; Religious influence; Gender dynamics; Tunisia

Correspondance

Afeg Skhiri

Department of Preventive and community medicine, Farhat Hached University Hospital, Faculty of Medicine of Sousse, University of Sousse, « LR 19SP03 » 4000 Sousse, Tunisia

Email: afefsk@gmail.com

INTRODUCTION

Le tabagisme est le principal facteur de risque cardiovasculaire dans le monde, actuellement 1,3 Milliard de fumeurs et plus de 7 millions de morts par an (1). La Tunisie n'est pas épargnée par ce fléau avec une prévalence du tabagisme en 2016 de 48,3 % chez les hommes et 2,6 % chez les femmes (2). Le produit de tabac le plus consommé est la cigarette avec une consommation moyenne de 17,8 cigarette par jour et un âge d'initiation de 18 ans en moyenne (2). Face à gravité de ce fléau en Tunisie, et la mise sur le marché de nouveaux produits de tabac chauffé, il est impératif de mettre en place des stratégies de sevrage tabagique efficaces et adaptées. Un ensemble de facteurs environnementaux et individuels sont nécessaires afin de réussir le sevrage tabagique ; dont la motivation des fumeurs, leur niveau de dépendance tabagique, la qualité de la prise en charge qui doit allier la substitution nicotinique à une prise en charge thérapeutique mais aussi le soutien familial et le contexte culturel et social (3).

Le mois de Ramadan impose une rupture quotidienne avec les comportements habituels dont le tabagisme ; celui-ci étant toléré en dehors de ce cadre mais interdit durant le jeûne. Il pourrait donc représenter une opportunité favorable au sevrage tabagique. En effet, le jeûne diurne est un moment de discipline physique, mentale et spirituelle. C'est aussi une mise à l'épreuve du rapport au plaisir, au temps, et à soi.

Dans cette perspective, le Ramadan apparait pour de nombreux fumeurs comme une période ambivalente, marquée à la fois par un effort de contrôle et une montée du désir frustré. Notre étude se propose d'explorer si le Ramadan favorise réellement l'arrêt durable du tabagisme.

Notre approche s'inscrit à la croisée de la médecine préventive, de la psychanalyse, de l'anthropologie médicale et de la sociologie de la santé. Elle repose sur l'hypothèse que les conduites addictives, loin d'être de simples comportements déviants, sont des réponses subjectives à des tensions psychiques, sociales, économiques mais aussi culturelles dont il faut tenir compte lors de la mise en place d'interventions en santé publique visant à réduire la prévalence du tabagisme.

L'objectif de notre étude est de décrire les changements comportementaux des fumeurs tunisiens durant le mois de Ramadan et d'identifier leurs stratégies d'adaptation.

MÉTHODES

Nous avons mené une étude qualitative, basée sur des entretiens individuels semi-structurés réalisés auprès d'adultes tunisiens consommateurs réguliers de tabac.

La population d'étude a été constituée selon la méthode non probabiliste dite 'boule de neige', initiée par les trois enquêteurs chercheurs à partir de trois points de sélection différents, choisis stratégiquement pour leur hétérogénéité (milieu scolaire, universitaire et espaces publics).

Le recrutement a été orienté pour garantir une

hétérogénéité en termes de genre, de niveau d'étude, de profession et de milieu de résidence, afin de capturer une large variété de profils sociodémographiques. Pour limiter les biais liés à la méthode de la "boule de neige", nous avons diversifié les sources de recrutement en multipliant les sites initiaux. En complétant par une approche directe sur le terrain, nous avons assuré une plus grande hétérogénéité de l'échantillon, garantissant ainsi que la saturation des données reposait sur des expériences variées et non redondantes.

Les entretiens ont été réalisés durant la période de janvier à mars 2025 dans les gouvernorats de Sousse et de Kairouan. Les objectifs de l'étude ont été expliqués et le consentement oral de participants a été obtenu avant de démarrer l'entretien. Le consentement des participants a également été demandé afin de pouvoir enregistrer les entretiens. Le protocole de discussion a été élaboré par les chercheurs, sur la base de la littérature examinée, et a été discuté lors d'une réunion de groupe avec un expert en recherche qualitative. Nous avons élaboré un guide d'entretien semi-structuré en arabe pour explorer le comportement tabagique pendant le Ramadan. Il comprenait 14 questions ouvertes, organisées en quatre thèmes : habitudes tabagiques avant le Ramadan, impact du jeûne sur la consommation, motivations et perceptions et stratégies d'adaptation durant le mois de Ramadan. Les questions étaient ouvertes avec recours à des questions de relances pour approfondir les réponses. Le guide a été utilisé de manière flexible, en adaptant l'ordre des questions selon le déroulement de l'entretien. Les entretiens ont été réalisés en arabe dialectal tunisien et ensuite transcrits et traduits pour les besoins de l'analyse.

Le recueil et la transcription des verbatim ont été effectués par trois enquêteurs formés en recherche qualitative qui n'ont pas participé à la phase de codage et d'analyse des données. Ceci permet de prévenir tout biais d'interprétation des données.

Le codage thématique a été effectué de manière indépendante et manuelle par deux chercheurs. La confrontation des résultats et la résolution des divergences a permis d'aboutir à une grille thématique affinée et consensuelle garantissant ainsi la fiabilité de l'analyse.

Les données ont été codées et catégorisées en thèmes récurrents. Les thèmes abordés dans les entretiens comprenaient : l'initiation tabagique, le comportement tabagique durant le mois de Ramadan, les stratégies d'adaptation durant le jeûne.

L'engagement religieux a été évalué sur les auto-déclarations des sujets enquêtés sur leurs pratiques religieuses (pratique des prières, Omra..).

L'analyse des données s'est faite selon une méthode thématique interprétative, en articulant les récits de vie aux concepts psychanalytiques (manque, compulsion, symptôme) et sociologiques (norme, contrainte, résistance). Une attention particulière a été portée aux contradictions internes des discours, aux glissements sémantiques, et aux indices affectifs dans les formulations (rire, hésitation, exclamations, etc.).

Nous avons cité les commentaires des participants

comme exemples sous-jacent aux thèmes, ceux-ci ont été numéroté (#) et ont été décrits dans en tenant compte du sexe, de l'âge, des pratiques religieuses et du comportement tabagique.

RÉSULTATS

La saturation théorique des données a été obtenue partir du septième entretien malgré l'hétérogénéité des

profils sélectionnés. La saturation était marquée par la convergence des discours et l'absence de nouveaux thèmes. La redondance des informations obtenues était en faveur à la stabilité des thématiques. Nous avons arrêté le recrutement, les données disponibles ayant été jugées suffisantes pour répondre aux objectifs de l'étude. Nous avons réalisé les sept entretiens auprès de cinq hommes et deux femmes âgés de 24 à 55 ans et issus de milieux socioprofessionnels différents (tableau 1). Chaque entretien a duré entre 30 minutes et une heure.

Tableau 1. Caractéristiques générales de la population et comportement tabagique

	Age	Genre	Profession	Age initiation tabagique(Année)	Ancienneté du tabagisme (Année)	Nombre de cigarette fumée / jour	Pratique religieuse	Comportement tabagique durant Ramadan
#1	24	Féminin	Etudiante	18	6	5	Intermittente	Réduction de moitié du nombre de cigarette
#2	24	Féminin	Etudiante	19	5	5	Intermittente	Compensation totale nocturne
#3	62	Homme	Retraité	14	40	20	Soutenue	Réduction de moitié du nombre de cigarette
#4	32	Homme	Militaire	14	14	15-20	Intermittente	Compensation totale nocturne
#5	45	Homme	Commerçant	18	27	20	Soutenue	Réduction de moitié du nombre de cigarette
#6	55	Homme	Cadre administratif	20	35	15-17	Intermittente	Réduction de plus de la moitié du nombre de cigarette
#7	36	Homme	Instituteur	11	25	20	Soutenue	Réduction de moitié du nombre de cigarette

Pratique religieuse

Deux modalités d'engagement religieux émergeaient parmi les sujets enquêtés, d'une part ceux ayant une pratique soutenue (n=3) et ceux ayant une religiosité identitaire caractérisée par une pratique intermittente et sélective se cristallisant autour de la pratique du jeûne (tableau 1).

Comportement tabagique habituel

L'analyse thématique des entretiens a permis de dégager plusieurs concepts autour du comportement tabagique habituel (tableau 2).

Tableau 2. Thématiques liées aux comportements tabagiques habituel et durant le Ramadan

Thème 1 : comportement tabagique habituel	Thème 2 : comportement tabagique durant le Ramadan
Initiation tabagique précoce	Préparation préalable au Ramadan
Ritualisation de la consommation	Ramadan entre contrainte religieuse et dépendance comportementale
La cigarette béquille psychologique et outil de régulation émotionnelle	Compensation nocturne et consommation différée
Tentatives de sevrages antérieures infructueuses	Ramadan une opportunité ou une contrainte temporaire
La spacialisation de la consommation	La spacialisation de la consommation
Stratégie de dissimulation	Mécanisme d'adaptation

Initiation tabagique précoce

L'initiation tabagique a commencé de manière précoce en période d'adolescence et était plus précoce chez les hommes que chez les femmes. L'âge de la première cigarette allait de 11ans à 20 ans. L'adolescence est une période charnière du développement psychosocial et les périodes critiques telles que les périodes d'examen pourvoyeuses de stress ainsi que le relâchement de la surveillance parentale constituent un terrain favorable

à cette initiation. Le tabagisme représentait pour nos enquêtés un moyen d'expérimentation, d'apprentissage par les pairs et d'intégration sociale.

« J'ai fumé ma première cigarette à l'âge de 11 ans » (#7)

« Durant la période de révision du bac, j'ai essayé la chicha » (#1)

Ritualisation de la consommation

L'analyse des récits montre que la consommation de tabac était une pratique ritualisée, un automatisme entrant dans les activités routinières du quotidien. Les entretiens ont révélé une association quasi constante entre la consommation de café, les moments de détente (pause, les jeux de cartes) et la consommation de cigarette.

« Je fume une cigarette le matin avec mon café, durant les heures creuses ou les pauses déjeuner » (#2)

« Je fume le plus souvent au café, avec la cigarette je bois un café ou un thé et je joue aux cartes » (#7)

La cigarette béquille psychologique et outil de régulation émotionnelle

Les quatre hommes fumaient depuis une dizaine d'années (entre 15 et 25 ans) avec une consommation quotidienne qui variait de 8 et 20 cigarettes. Les deux jeunes femmes interrogées fumaient de deux à une quinzaine de cigarette par jour. Une surconsommation périodique en période de stress confirmait le rôle du tabac comme outil de régulation émotionnelle aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

« Quand il y a des problèmes familiaux et du stress, je fume pour ne plus m'en faire... cela calme mes nerfs » (#2)

« Je fume surtout le matin et le soir car ces les moments les plus stressant au travail » (#4)

« Je fume essentiellement au travail, à cause du stress » (#6)

Stratégie de dissimulation et spcialisation de la consommation

L'analyse des récits des jeunes femmes montre une stratégie de dissimulation de leur comportement tabagique avec une nette distinction entre l'espace familial (lieu d'interdit, de contrôle et de respect des normes sociales) et l'extérieur : l'université ou le lieu de travail. La stigmatisation des femmes fumeuses, le regard des autres et la peur de décevoir ont sont les causes rapportées.

« L'été chez mes parents, je fume 2 à 3 cigarettes par jour mais à la faculté je fume plus de 15 cigarettes par jour » (#1)

« Je vis au foyer universitaire, je rentre chaque vendredi chez ma mère et je ne fume pas. La famille ne doit pas savoir que je fume, je viens d'une famille de conservateurs » (#2)

La spcialisation de la consommation était également rapportée par les hommes mais de manière inconstante.

« Je me suis engagé à ne pas fumer devant mes enfants et à la maison » (#7)

Tentatives de sevrages antérieures

Plusieurs interviewés ont tenté d'arrêter de fumer à plusieurs reprises, parfois pendant des semaines ou des mois avec des reprises du comportement tabagique par la suite, les motifs rapportés étaient le stress, l'habitude, ou l'environnement social.

« J'ai arrêté une dizaine de fois et je n'arrête rien que ma motivation et sans l'appui de personne, la plus longue période d'arrêt était de un an puis j'ai repris par ennui, la dernière fois j'ai repris quand ma fille a redoublé au bac » (#6)

Comportement tabagique durant le mois de Ramadan

L'analyse des entretiens a permis de dégager plusieurs concepts autour du thème du comportement tabagique durant le mois de Ramadan (tableau II).

Ramadan une opportunité ou une contrainte temporaire

Pour la majorité des sujets enquêtés, le mois de Ramadan était perçu comme une opportunité de réduction transitoire mais rarement comme une solution pour un changement durable. La dimension religieuse, le renforcement de la volonté personnelle et la discipline du jeûne étaient les moteurs de ces changements.

« C'est la tranquillité d'esprit et la détermination à jeûner fait que je ne fume pas pendant le Ramadan... Le mois de Ramadan est une opportunité pour arrêter de fumer » (#5)

« Je fais partie de ceux qui croient que peut-être l'une des solutions pour arrêter est le Ramadan, pendant le Ramadan, j'ai la capacité de réduire le tabagisme ou d'arrêter...par motivation religieuse » (#7)

Préparation préalable au Ramadan

Chez certains sujets interrogés, on rapporte une préparation préalable au Ramadan en jeunant dans les semaines qui précèdent le mois de ramadan ou en retardant la première cigarette et en changeant le rythme de sommeil dans les jours à semaines précédant le mois de Ramadan.

« Je me réveille à 9 heures du matin et je prends ma première cigarette à 13 h pour m'habituer au Ramadan » (#1)

Ramadan entre contrainte religieuse et dépendance comportementale :

Trois profils de consommateurs se dégageaient avec en commun un arrêt total de la cigarette durant la période de jeûne en respect de l'interdit religieux. Ces trois profils de consommateurs nocturnes sont le réducteur contraint, le réducteur compensateur et le réducteur contrôlé qui sont associés à des mécanismes d'adaptation variés (figure 1).

Ces trois profils sont communs une perception de l'abstinence diurne comme une obligation religieuse indiscutable et non comme un choix personnel. La

motivation 'religieuse' pour arrêter de fumer était un thème récurrent, avec une forte reconnaissance du caractère obligatoire du jeûne et de ses interdits. Pour certains, la dimension religieuse était une contrainte (« je n'ai pas le choix »), pour d'autres un moteur facilitant la diminution ou l'arrêt.

« Quand tu jeûnes tu es obligé de ne pas fumer, ça ne se fait pas de fumer, tu ne vas pas rompre ton jeûne et perdre une journée pour une cigarette » (#2)

« On n'a pas le droit de fumer durant le jeûne, c'est imposé par la religion, je n'ai pas le choix » (#4)

La plupart des fumeurs interrogés subissaient les heures de jeûne avec plus ou moins de difficultés les premiers jours à cause de sensations de manque, la plupart étaient nerveux ou irritables. Après la rupture du jeûne, ils recommençaient à fumer soit immédiatement après le repas ou quelques heures plus tard.

Compensation nocturne et consommation différée

À la rupture du jeûne le soir, le profil le plus courant était celui des fumeurs qui réduisaient la quantité de cigarettes fumées, que cette réduction soit intentionnelle ou non. Un autre groupe de consommateurs persistait à fumer la même quantité de cigarettes avec une compensation nocturne et un dernier profil profitait du Ramadan pour arrêter totalement de fumer tout en indiquant une préparation mentale préalable.

« Rien n'a changé, ce que je consommais en journée, je le consomme le soir après la rupture du jeûne. » (#4)

« Je ne fume pas beaucoup durant le ramadan ; 4 à 5 cigarettes le soir » (#6)

« Après la rupture du jeûne, je prolonge le délai entre les cigarettes d'une heure ou deux pour réduire le nombre de cigarette. » (#7)

La spécialisation de la consommation

Chez les femmes, le comportement tabagique semblait influencé par le lieu où elles se trouvaient après la rupture du jeûne. La stratégie de dissimulation du tabagisme à l'entourage familial freinait la reprise du tabagisme : c'est l'effet de groupe familial qui inhibe ou réduit l'acte de fumer.

« Je ne fume pas quand je suis chez mes parents à Monastir... Quand je suis à Sousse, je vais à la bibliothèque pour réviser après la rupture du jeûne et je fume là-bas » (#2)

Mécanisme d'adaptation

Durant la phase de rupture du jeûne, certains fumeurs usaient, dans une optique de réduction de la consommation, d'une stratégie d'autorégulation consciente. Celle-ci se manifestait par une maîtrise temporelle des prises de cigarette avec un allongement volontaire des intervalles entre les cigarettes, et la

recherche d'activités de substitution pour se détourner de l'envie de fumer. Durant la phase de jeûne, Divers mécanismes d'adaptation ont été décrits dont l'évitement des lieux « de tentations » tel que les cafés ou parfois dans le sommeil, afin de fuir la frustration liée au manque.

« Le temps passé à dormir devient plus important, je peux passer toute la journée à dormir, de manière anormale » (#2)

La substitution comportementale était fréquemment rapportée, elle variait de la substitution par le travail, les activités de prière ou les activités structurées.

« durant le ramadan le temps manque pour fumer entre le diner, les prières du Tarawih, je reste tard à la mosquée » (#3)

« Je m'occupe au travail pour ne plus y penser » (#4)

« Après la prière de Tarawih, avant, j'allais au café, mais maintenant, je reste à la maison. Je dors et me réveille au moment du Souhour pour fumer une ou deux cigarettes. » (#7)

DISCUSSION

Cette étude qualitative menée auprès de sept fumeurs adultes tunisiens a permis d'étudier deux dimensions complémentaires du comportement tabagique : le comportement des fumeurs au quotidien et les changements (consommation et mécanismes d'adaptation) durant le mois de Ramadan. L'approche par entretien individuel a permis de mettre en évidence la diversité des pratiques, généralement ancrées dans la routine et de décrire des stratégies d'adaptation, au mois de Ramadan, individuelles non structurées et aux effets temporaires.

L'initiation tabagique a souvent eu lieu à l'adolescence, phase charnière de la transition psychique et sociale durant laquelle fumer devient un marqueur de liberté individuelle, et d'émancipation sociale. Ce stress structurel renvoie à l'insécurité économique, sociale, affective, propre au contexte tunisien post-révolution. De plus fumer facilite l'intégration sociale par imitation des pairs. Il représente un objet transitoire qui oblige le sujet à la répétition. Peu à peu, cette compulsion instaure une économie psychique parallèle, organisée autour du cycle « tension – besoin – soulagement » (4).

L'expérimentation de la cigarette par les jeunes s'inscrit d'abord dans une dynamique de transgression : fumer revient à franchir symboliquement un interdit, ce qui explique que l'acte soit souvent dissimulé. L'initiation, généralement collective, fonctionne comme une mise en scène du passage vers un statut de « grand » au sein du groupe de pairs. Les premières bouffées ne procurent ni véritable plaisir sensoriel ni réel apaisement, mais participent d'une quête de reconnaissance et d'identification à des figures perçues comme adultes. Les entretiens mettent en évidence que la cigarette est

associée à des signes de maturité et d'accès au monde adulte, que certaines approches psychanalytiques interprètent comme des formes d'appropriation symbolique du pouvoir (5).

Les femmes usaient de stratégies de dissimulation que ce soit durant ou en dehors du mois de Ramadan. Cette pratique illustre les dynamiques liées au genre, en effet, la société tunisienne comme de nombreuses sociétés musulmanes et arabes possède une double norme de genre dans la perception du tabagisme : un homme qui fume est banalisé, une femme est stigmatisée voire isolée socialement et mal considérée (6,7). Les jeunes filles dissocient leurs pratiques de l'environnement familial (7). La spécialisation de la consommation également observée chez les hommes, et peut être expliquée comme un compromis entre le surmoi (interdits familiaux, image morale) et le ça (plaisir immédiat, transgression) ce qui suggère une forme de transgression discrète, limitée à l'extérieur, espace d'autonomie et de liberté individuelle. Le tabac, bien qu'il soit un psychotrope légal, s'inscrit dans une trajectoire sociale particulière. Avec l'essor de la cigarette au début du XXe siècle, la publicité en a fait un symbole à forte charge culturelle : virilité pour les hommes, émancipation pour les femmes (4,5). Produit emblématique du plaisir réservé aux « adultes », l'entrée dans la consommation tabagique peut être interprétée comme un rite de passage marquant le franchissement vers l'âge adulte (8).

L'influence des croyances religieuses sur le comportement tabagique est fréquemment observée. Ainsi une étude réalisée auprès de 1837 étudiants iraniens a montré qu'un score de croyance religieuse forte était un facteur protecteur du tabagisme (9). Cette influence positive de la religion n'est pas spécifique à la confession musulmane. Deux études brésiliennes, dont une menée auprès de 8703 individus rapportaient cette influence positive de la religion sur le comportement tabagique, qui se traduisait par une fréquence plus faible de fumeurs chez les sujets pratiquants que chez les non pratiquant et les non croyants (10,11).

Le mois de Ramadan constitue un dispositif social et religieux structurant, qui agit comme un régulateur des conduites individuelles. Il réactive les conflits internes entre la norme religieuse intériorisée, assimilable à un surmoi social et les besoins corporels liés à la dépendance tabagique. Dans ce contexte, l'interdit du tabac est d'autant plus respecté qu'il est exposé au regard d'autrui. Cette conformité apparente renvoie davantage à une intériorisation des normes sociales et collectives plutôt qu'à une adhésion intime ou une volonté autonome de sevrage.

L'effet du Ramadan sur les comportements tabagiques des fumeurs tunisiens apparaît comme hétérogène et conditionné par divers déterminants individuels et contextuels. Parmi ceux-ci on peut citer le degré d'engagement religieux personnel, le genre, la place du tabac dans la régulation émotionnelle ainsi que le poids de l'environnement familial et de la pression sociale.

Le Ramadan est un moment charnière dans la dynamique tabagique des fumeurs tunisiens interviewés, mais avec des effets contrastés. La majorité y voyaient un levier

subjectif ou symbolique de transformation et une opportunité de sevrage tabagique motivé par la discipline religieuse (12). La réduction de la quantité de cigarettes fumées décrite par nos récits est en accord avec les résultats décrits par une étude tunisienne qui avait montré une réduction de moitié de la consommation de cigarette durant le Ramadan (13). La baisse de la consommation et l'accroissement des tentatives de sevrage durant le mois de Ramadan sont également retrouvées en Arabie saoudite (14) et en Malaisie (15). Une étude turque portant sur l'analyse de la vente des cigarettes entre 2009 et 2020 d'un côté et l'étude du comportement tabagique de 769 individus a montré une baisse de 53% de la consommation de cigarette et de 14% pour la vente de cigarettes durant le mois de Ramadan, ces résultats étant plus accentués dans les provinces plus religieuses (16).

Toutefois, cette abstinence annuelle est vécue chez beaucoup comme un ajustement circonstanciel, les fumeurs qui rencontrent des difficultés psychologiques liées au manque de la cigarette entraînant une compensation nocturne de la consommation de tabac. Le mois de Ramadan ne déclenche pas chez eux de réflexion profonde sur la santé ou le comportement tabagique. Le Ramadan représente pour eux un cadre normatif contraignant mais temporaire, mais sans bascule psychique ou comportementale.

Cette dimension apparaît de manière plus claire si on observe les différences liées au genre. Chez certains hommes, le mois de Ramadan peut être perçu comme opportunité de sevrage, soutenu par une volonté de changement. En revanche, chez les femmes interrogées, le Ramadan n'a pas la même portée transformative. Leur rapport au tabac reste stable, voire dissocié du cadre religieux, et reflète une intériorisation plus conflictuelle des normes sociales.

Face à cette contrainte religieuse, le fumeur tente d'atténuer la sensation de manque par des stratégies d'adaptation qui reposent principalement sur un processus d'évitement dont le sommeil excessif ou des mécanismes de substitution comportementale incluant le travail, la prière ou diverses activités de loisir. Ces conduites traduisent une gestion essentiellement passive de la dépendance tabagique sans véritable engagement dans un processus de sevrage. Ces stratégies d'adaptation s'avèrent transitoires et aux effets limités ne permettant pas le passage à une perspective de sevrage durable dans le temps.

La capitalisation sur la motivation liée au mois de Ramadan et la mise en place d'interventions post Ramadan ciblées semble cependant pertinentes pour une réduction voire l'arrêt du tabagisme. En effet, des programmes d'accompagnement par messagerie intégrant des messages centrés sur la foi et la santé se sont révélés efficaces pour soutenir l'arrêt du tabac chez les fumeurs musulmans (16). Leur impact est particulièrement marqué lorsqu'ils sont adaptés à la période du Ramadan, période où la motivation à réduire ou arrêter de fumer est accrue chez certains fumeurs (16). D'ailleurs, une étude réalisée auprès des hommes somaliens musulmans a démontré l'efficacité de ce type

d'intervention (17). Une étude randomisée contrôlée réalisée en Malaisie a ainsi décrit la persistance d'un taux de cotinine bas urinaire ;métabolite de la nicotine ;après le mois de ramadan chez le groupe d'intervention, ayant eu des messages de soutien tout au long du mois de ramadan (15). Ces approches culturelles et religieuses favorisent l'engagement et renforcent les efforts de sevrage. Elles montrent que la prise en compte des croyances et pratiques religieuses peut optimiser les programmes de prévention et d'arrêt du tabagisme.

Limites

Les résultats de l'étude ne seront pas généralisables à toute la population tunisienne en raison de la nature qualitative et de la taille réduite de la population d'étude. Les réponses des participants peuvent être influencées par un biais de désirabilité sociale, surtout en ce qui concerne les comportements durant le Ramadan.

Malgré la multiplication des points d'entrée, un risque d'homogénéité sociale est possible, les participants ayant tendance à solliciter des individus issus de leur propre environnement socioculturel. Par conséquent, bien que la saturation ait été atteinte, l'échantillon pourrait présenter une sous-représentation des profils les plus isolés socialement.

La faible représentation féminine est une autre des limites de notre étude susceptible d'entraîner un biais dans l'interprétation du comportement des femmes tunisiennes. Cette sous-représentation féminine traduit les difficultés de recrutement due à la stigmatisation des femmes fumeuses en Tunisie entraînant un refus de participation très fréquent une forte réticence à être enregistrées ou à la prise de notes. Elle reflète également la distribution du tabagisme en Tunisie caractérisé par une prévalence du tabagisme largement plus élevée chez les hommes. L'ensemble de ces éléments doivent être considérés lors de l'interprétation des résultats.

CONCLUSION

Le cadre religieux influence temporairement le comportement tabagique mais son impact à long terme est limité sans stratégies complémentaires ciblées. La diversité des expériences modulées par interdits religieux et les contraintes socioprofessionnelles, révèle des différences de genre notables. Ces différences soulignent la nécessité de mettre en place des interventions multidisciplinaires ciblées et adaptées aux spécificités socio culturelles. Une approche globale combinant accompagnement psychologique, soutien médical et sensibilisation communautaire, tout en intégrant les dimensions culturelles et religieuses, pourrait favoriser un sevrage tabagique durable.

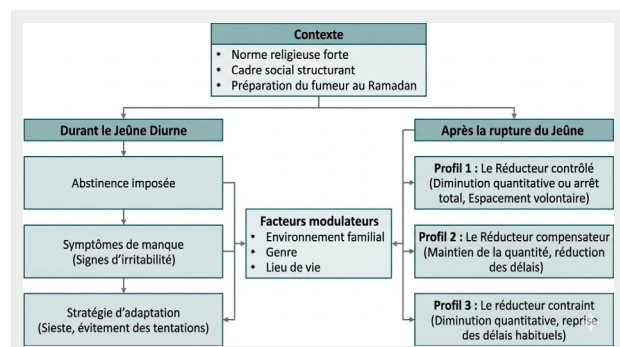


Figure 1. Modèle conceptuel du comportement tabagique de la population d'étude durant le mois de Ramadan

RÉFÉRENCES

1. Tobacco [Internet]. [cité 31 juill 2025]. Disponible sur: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
2. ministère de la santé, Tunisie. la santé des tunisiens, Resultats de l'enquete « Tunisian Health Examination Survey » [Internet]. Tunisie; 2019 fevrier p. 371. Disponible sur: <https://santetunisie.rns.tn/images/thes-rapport2020.pdf>
3. Bitar S, Collonnaz M, O'Loughlin J, Kestens Y, Ricci L, Martini H, et al. A Systematic Review of Qualitative Studies on Factors Associated With Smoking Cessation Among Adolescents and Young Adults. *Nicotine Tob Res.* 1 janv 2024;26(1):2-11.
4. Pedinielli JL, Bonnet A. Apport de la psychanalyse à la question de l'Addiction. *Psychotropes.* 2008;14(3):41-54.
5. Quintin-Val G, Albarracin D, Serra W. Le tabagisme est-il une addiction ? Compréhension psychanalytique des fumeurs. *Clin Méditerranéennes.* 2025;2025/1(111):243-57.
6. Al Dharman S, Safar K, Al Enezi F, Al Bahar H, Ali A, Al Qallaf Z, et al. An experimental vignette study to assess stigmatized attitudes towards tobacco smokers in Kuwait. *Tob Prev Cessat.* 26 août 2022;8:32.
7. Mafrukha WN, Thalgi MJ, Harahap SK, Nasrullah ARF, Azizah HN. Smoking, Hijab and Gender Identity: Social Jurisprudence Perspective on Indonesian Muslim Women in Café Bars. *AL-IHKAM J Huk Pranata Sos.* 31 mai 2025;20(1):116-43.
8. Proctor R, Girel M. Golden Holocaust - La conspiration des industriels du tabac [Internet]. Girel M, éditeur. Des Equateurs; 2014 [cité 3 sept 2025]. Disponible sur: <https://hal.science/hal-01374056>
9. Allahverdi pour H, Abbasi-Ghahramanloo A, Mohammadpoorasl A, Nowzari P. Cigarette Smoking and its Relationship with Perceived Familial Support and Religiosity of University Students in Tabriz. *Iran J Psychiatry.* juin 2015;10(3):136-43.
10. Martinez EZ, Giglio FM, Terada NAY, da Silva AS, Zucoloto ML. Smoking Prevalence Among Users of Primary Healthcare Units in Brazil: The Role of Religiosity. *J Relig Health.* déc 2017;56(6):2180-93.
11. Cs D, Ai de LF. Religion, Religiosity, and Smoking Among Older Adults: Results from the Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil), 2019-2021. *J Relig Health* [Internet]. 27 déc 2024 [cité 31 juill 2025]; Disponible sur: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39729209/>
12. Ünal M, Öztürk O, Öztürk G, Fidancı İ, Atayoğlu AT, Sönmez CI, et al. Effect of Fasting on Smoking Addiction: A Multicentered Primary Care Research. *J Addict Nurs.* 1 déc 2022;33(4):E60-6.
13. Ennigrou S, Zenaidi M, Slama FB, Zouari B, Nacef T. Ramadan et habitudes de vie: enquete aupres de 84 adultes residant dans le district de Tunis. *Tunis Médicale* [Internet]. 1 oct 2001 [cité 29 juill 2025]; Disponible sur: <https://www.semanticscholar.org/paper/Ramadan-et-habitudes-de-vie%3A-enquete-aupres-de-84-Ennigrou-Zenaidi/ce86d005a049288b5289324ff1c85633804e8476>
14. Monshi SS, Alqahtani MM, Alangari AS, Sinky TH, Al-Zalabani AH, Alanazi AM. The association between cultural and social occasions

and smoking cessation: The case of Saudi Arabia. *Tob Induc Dis.* 2023;21:153.

15. Ismail S, Abdul Rahman H, Abidin EZ, Isha ASN, Abu Bakar S, Zulkifley NA, et al. The effect of faith-based smoking cessation intervention during Ramadan among Malay smokers. *Qatar Med J.* 2016;2016(2):16.
16. Uğur ZB, Doğan A. Can Religious Fasting Nudge People to Smoke Less? Evidence from Ramadan. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob.* 14 mai 2025;ntaf101.
17. Pratt R, Ojo-Fati O, Adam A, Sharif H, Kahin A, Mahamud A, et al. Text Message Support for Smoking Cessation During Ramadan: A Focus Group Study With Somali Immigrant Muslim Men. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob.* 24 août 2020;22(9):1636-9.