



Bulletin printemps 17

Innovation dans le domaine de la prévention du tabagisme Après six mois, 1450 Romands ont réussi à arrêter de fumer définitivement grâce à ce programme proposé sur Facebook

par Alexandre Dubuis et Roland Savioz

«J'arrête de fumer» est un programme de prévention du tabagisme innovateur et gratuit, mis en œuvre sur le réseau social Facebook. Toutes les participantes et tous les participants inscrits arrêtent de fumer ensemble le même jour. A partir de cette date, ils reçoivent quotidiennement au moins un conseil via Facebook. Ils peuvent en outre demander un soutien personnel. L'équipe de «J'arrête de fumer» comprend des spécialistes issus des trois milieux suivants: réseaux sociaux, désaccoutumance au tabac et médecine. Ces professionnels assurent pendant six mois un service d'encadrement à disposition 7 jours sur 7 de 6 h à 23 h pour conseiller et soutenir les participantes et les participants, les aider dans leur démarche et répondre individuellement à toutes leurs questions et demandes d'aide.

Le programme s'est déroulé pour la première fois en Valais de septembre 2015 à mars 2016. Au vu du succès rencontré, une deuxième édition a eu lieu entre mars et septembre 2016 dans toute la Suisse romande. 7008 Romands y ont pris part.

Résultats du programme «J'arrête de fumer» 2016

L'évaluation externe dirigée par un groupe d'experts et financée par le fonds de prévention du tabagisme (FPT) démontre que cette nouvelle méthode de sevrage est utilisable et efficace pour tous les groupes de popu-



lation. Elle propose à des personnes qui n'avaient jusqu'alors aucune intention d'arrêter de fumer de participer à un programme de sevrage tabagique et d'essayer de stopper leur consommation.

Les principaux facteurs de réussite sont les suivants:

- La dynamique de groupe des participantes et participants (appartenance à un groupe, participation à la page Facebook du programme, échanges d'expériences)
- La volonté d'arrêter de fumer et la motivation
- L'état émotionnel au début du programme et pendant son déroulement
- La stratégie d'adaptation

A la fin du programme, cette nouvelle approche a entraîné des conséquences positives pour 37,6 % des participantes et participants: 13,5 % ont arrêté de fumer, 19,6 % continuent de se sevrer et 4,5 % ont réduit leur consommation de tabac.

Par conséquent, le programme «J'arrête de fumer», qui s'inscrit comme complément aux offres existantes, occupe une très bonne position parmi d'autres méthodes de sevrage. Le taux de réussite est légèrement supérieur aux conseils fournis par téléphone (10,7 %) et au suivi médical sans aide pharmacologique (11,8 %). Il est tou-

tefois inférieur à l'encadrement intensif avec recours aux substituts nicotiques (17,3 %). Les différentes méthodes d'évaluation doivent cependant être prises en considération dans cette comparaison. En effet, l'évaluation de l'efficacité du programme «J'arrête de fumer» s'appuie sur une étude d'observation sans contrôle biologique pour confirmer l'abstinence, contrairement aux résultats des autres méthodes qui recourent aux méta-analyses de multiples études cliniques.

Qu'est-ce qui explique la réussite du programme?

Tout d'abord, l'**accessibilité**. Les participantes et participants prennent part au programme parce qu'il est facile de s'y inscrire, aisément accessible et disponible partout et en tout temps. La gratuité et la mise à disposition du programme sur les réseaux sociaux motivent ainsi à s'inscrire des personnes qui n'ont pas nécessairement eu recours à d'autres méthodes de sevrage auparavant.

Ensuite, les **chiffres** – participation simultanée de 7000 Romands. Pratiquement toutes les participantes et tous les participants (91 %) ont essayé d'arrêter de fumer. Ce résultat démontre que le programme possède un très fort potentiel de renforcer la volonté des participants de ne plus fumer. Le programme «J'arrête de fumer» s'adresse donc à un large public et son efficacité est confirmée dans tous les groupes de population. L'évaluation a montré que les facteurs socio-démographiques tels

Dans ce numéro:

- Innovation dans le domaine de la prévention du tabagisme
- Concours pour arrêter de fumer 2017
- 23^e conférence de la SRNT du 8 au 11 mars 2017 à Florence



Séminaire 2017 de l'AT et Clinical Update de Vivre sans tabac

- Le séminaire 2017 de l'AT aura lieu le 2 novembre au Sorell Hotel Ador à Berne. Comme l'an dernier, le Clinical Update de Vivre sans tabac sera intégré à cette journée. L'après-midi, une session sera exclusivement consacrée à la désaccoutumance au tabac. Le programme précis du séminaire de l'AT 2017 paraîtra cet été. Les formations sont mises à jour sur le site www.at-suisse.ch, rubrique Actualité > Cours et événements.

que le sexe, l'âge, l'état civil, le niveau de formation, le revenu et le canton d'origine ne sont aucunement des indicateurs de succès.

La **dynamique de groupe** émanant du programme constitue l'un des principaux aspects de réussite. Elle contient plusieurs indicateurs qui permettent de pronostiquer l'arrêt définitif du tabagisme après six mois. Par exemple, s'inscrire en même temps que d'autres personnes et essayer ensemble d'arrêter de fumer est un élément essentiel pour réussir. Cela est aussi valable pour la participation,

¹ Folly L., Riedo G., Felder M., Falomir-Pichastor J.-M. & Desrichard O. Rapport de l'évaluation externe du programme «J'arrête de fumer» sur Facebook, novembre 2016. Précision: cette évaluation ne prend pas seulement en considération les personnes inscrites au programme, mais aussi celles qui ont consulté la page Facebook.

² Selon Cornuz J, Jacot Sadowski I, Humair JP. Conseil médical aux fumeurs et fumeuses. Document de référence pour les médecins. VIVRE SANS TABAC, Programme national d'arrêt du tabagisme, Berne 2015 (Ch. 4 et 5).

Suite de la page 1

l'échange d'expériences personnelles et la description des sentiments émotionnels et physiques sur la page Facebook du programme. Par ailleurs, la consultation régulière de la page pendant le déroulement du programme augmente les chances de succès. Le public et l'engagement pris à l'égard des autres membres du groupe constituent également un facteur de réussite. De manière générale, le sentiment d'appartenance à un groupe et l'identité d'ancien fumeur ont des répercussions positives sur le succès de l'arrêt du tabagisme.

Coûts et chiffres

10 746 Romands se sont abonnés aux pages Facebook des six cantons et 7008 participantes et participants se sont inscrits au programme d'arrêt du tabagisme. On peut conclure

qu'après six mois, 1450 personnes ont arrêté de fumer (13,5 % de 10 746). Les coûts totaux sont estimés à environ 550 francs.

Bilan

Le programme «J'arrête de fumer» propose une méthode innovatrice pour arrêter de fumer et qui est accessible à de nombreux fumeurs. Le programme a des effets positifs pour 37,6 % des participants et 13,5 % d'entre eux ont réussi à arrêter définitivement de fumer. Le programme permet d'augmenter les tentatives de sevrage et entraîne des changements positifs. La participation conjointe de plusieurs cantons au programme a permis de renforcer les compétences intercantionales et de maximiser le potentiel des offres de prévention. Avec 550 francs, le rapport coûts/utilité est en outre très bon.

En plus de la campagne de désaccoutumance au tabac, le programme a généré plus d'une centaine d'articles et de reportages dans les médias. Pour résumer, on peut dire que les nombreux messages de prévention du tabagisme diffusés par les participantes et participants, les réseaux sociaux et

la presse ont contribué simultanément à l'accessibilité et à la normalisation de la désaccoutumance au tabac.

Le programme sera reconduit en Suisse romande cette année et un projet-pilote pourrait être mis sur pied en Suisse alémanique l'an prochain.

Concours pour arrêter de fumer 2017

Les inscriptions au concours pour arrêter de fumer 2017 sont ouvertes. Dans toute la Suisse, les spécialistes et les organisations de la santé ont reçu des cartes de concours et des affiches. Le concours est ouvert à toutes les fumeuses et tous les fumeurs de Suisse et du Liechtenstein qui s'engagent à ne pas fumer pendant tout le mois de juin. A gagner: une fois 5000 francs et dix fois 500 francs en espèces. Plus d'informations sur www.concours-stop-tabac.ch. Les cartes de concours sont disponibles en huit langues. Elles peuvent être commandées sur le shop en ligne sur www.concours-stop-tabac.ch ou par téléphone au **031 599 10 20**.

Rapport sur la conférence de la SRNT du 8 au 11 mars 2017 à Florence



La Society for Research on Nicotine and Tobacco SRNT rassemble des scientifiques provenant de plus de 45 pays qui se consacrent aux recherches sur la nicotine et le tabac – que ce soit dans le domaine de la recherche fondamentale, la recherche clinique, la santé publique ou la politique. Les symposiums organisés dans le cadre de la 23^e conférence de la SRNT à Florence ont été extrêmement variés. L'AT était représentée par Silvia Büchler.

La cigarette électronique était une nouvelle fois le thème dominant cette année. Toutes les multinationales du tabac participent désormais à ce commerce, ce qui explique notamment pourquoi de nombreux scientifiques sont opposés à la cigarette électronique. Des études récentes sur la nocivité du produit et le comportement des consommateurs démontrent qu'il faut faire preuve de réserve. Un nombre croissant de chercheurs, parmi lesquels Kenneth E. Warner, profes-

seur en santé publique à l'Université du Michigan, estiment toutefois que la cigarette électronique doit être considérée comme une opportunité. Cet économiste de la santé a expliqué que de nombreuses années de vie pouvaient être sauvées si la cigarette électronique parvenait à remplacer de manière conséquente les cigarettes traditionnelles. Son exposé a démontré un énorme potentiel de réduction des dommages. Une telle objectivation profiterait aussi aux débats menés en Suisse.

Dépendances multiples

Les participants à la conférence se sont aussi penchés sur la prise en charge des fumeuses et fumeurs dépendants à d'autres substances que le tabac. Aux Etats-Unis et en Europe, le nombre de fumeuses et de fumeurs ne cesse de diminuer. Des pays comme la Nouvelle-Zélande et la Finlande envisagent même une population pratiquement sans fumeurs à moyen et long termes, soit moins de 5 pour

cent de fumeurs dans la population. Lorsque le pourcentage de fumeurs est peu élevé, le tabagisme va plus fréquemment de pair avec la consommation d'autres substances addictives comme l'alcool ou le cannabis. La consommation de tabac est alors souvent la conséquence d'un stress et de maladies psychiques. Dans le futur, il sera donc de plus en plus difficile de s'adresser aux consommatrices et consommateurs avec des campagnes et des conseils traditionnels. Les conseils en matière de sevrage tabagique doivent tenir compte de cette réalité. Les consommateurs de cannabis sont pratiquement toujours aussi des fumeurs. Selon les conclusions d'un groupe de recherche, à l'avenir, il ne faudra pas seulement s'intéresser à la dépendance à la nicotine, mais aussi prendre en considération d'autres substances.

PROGRAMME NATIONAL
D'ARRÊT DU TABAGISME



Ligue pulmonaire suisse
Ligue suisse contre le cancer
Fondation Suisse de Cardiologie
Association suisse pour la prévention du tabagisme AT

Le programme est financé par le Fonds de prévention du tabagisme.