



# Bulletin

## hiver 2018

## Fin du Programme national d'arrêt du tabagisme

Le Programme national d'arrêt du tabagisme sous sa forme actuelle est amené à disparaître. La future politique du fonds de prévention du tabagisme s'oriente vers la stratégie MNT et la stratégie Addictions. Le FPT interviendra aussi davantage dans la planification et le développement des mesures de promotion d'une vie sans tabac. Ces modifications se répercutent également sur l'AT: à l'avenir, elle ne mettra plus en œuvre ses propres projets. Ses activités s'articuleront autour des thèmes suivants: «Information et connaissances», «Coordination et réseautage» et «Politique et plaidoyer». Ces dernières années, l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse et la Fondation Suisse de cardiologie organisaient conjointement des projets au titre du «Programme national d'arrêt du tabagisme». Le fonds de prévention du tabagisme en assu-

rait le financement et l'AT la direction. Il s'agissait des projets suivants:

- **Vivre sans tabac:** conseil médical en désaccoutumance (depuis 2001)
- **Tabagisme – Intervention dans les cabinets dentaires** (depuis 2002)
- **Pharmacie – Vivre sans tabac** (depuis 2004)
- **Arrêt du tabagisme chez les malades cardiovasculaires et les diabétiques** – pour les médecins et les spécialistes non-médecins (depuis 2007)
- **Hospital Quit Support** (depuis 2005)
- **Concours pour arrêter de fumer** (de 2001 à 2017)
- **Tiryaki Kukla – Cours sur l'arrêt et la prévention** du tabagisme chez les migrants d'origine turque (rattaché au Programme national d'arrêt du tabagisme depuis 2010)
- **Cours sur l'arrêt** et la prévention du tabagisme chez les albanophones (depuis 2016)

Tandis que les cinq premiers s'inscrivaient dans un contexte médical et visaient avant tout la formation continue des spécialistes, les trois derniers s'adressaient directement à la population de fumeurs.

### Suite des événements

À compter de 2019, «Vivre sans tabac» ne relèvera plus de la responsabilité de l'AT. La Fédération des médecins suisses FMH en assurera la coordination. L'AT continuera de diriger les deux projets destinés aux cabinets dentaires et aux pharmacies l'an prochain. Ce qu'il adviendra à partir de 2020 n'est pas encore déterminé. Étant donné que le fonds de prévention du tabagisme compte consacrer largement moins de ressources à la promotion de l'arrêt du tabagisme à l'avenir, il n'est pas certain que tous les groupes cibles visés jusqu'à présent continuent de bénéficier d'un projet. Cette réduction de l'offre est en partie due à la baisse des recettes du FPT. La Fondation Suisse de Cardiologie prévoit

### Dans ce numéro

- **Fin du Programme national d'arrêt du tabagisme**
- **«Smokitten»:** nouveau jeu sur smartphone pour arrêter de fumer
- **Quelles sont les questions qui permettent de prédire au mieux si une tentative de sevrage sera entreprise?**

de poursuivre ses formations continues destinées aux spécialistes non-médecins qui traitent des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires et de diabète. Hospital Quit Support et le Forum Tabakprävention und Behandlung der Tabakabhängigkeit in Gesundheitsinstitutionen der Schweiz (FTGS) s'associeront sous la houlette du fonds de prévention du tabagisme pour proposer un projet en milieu hospitalier à l'échelle nationale.

Le concours pour arrêter de fumer a eu lieu pour la dernière fois en 2017. À partir de l'an prochain, il sera remplacé par le «Mois sans tabac», qui sera organisé pour la première fois en novembre 2019 par Promotion santé Valais et par la ligue pulmonaire bernoise, entre autres membres d'un nouvel organe responsable. Une nouvelle plateforme sera aussi créée dans le cadre de cette réorganisation et gèrera les offres nationales en matière d'arrêt du tabagisme financées jusqu'ici par le fonds de prévention du tabagisme.

Les deux projets consacrés aux migrants et mis en œuvre par l'Institut de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF) seront organisés jusqu'à fin 2019. Après cette date, leur destin n'est pas fixé.

L'AT transmettra des informations concernant l'avenir des projets dans l'information de l'AT et par des newsletters en ligne.

## «Smokitten»: nouveau jeu sur smartphone pour arrêter de fumer



Le jeu sur smartphone «Smokitten» aide à résister à l'appel de la cigarette lorsqu'on arrête de fumer.

Un petit chaton tout mignon qui vit seul sur une île déserte voudrait arrêter de fumer. Il ressent parfois l'envie pressante

d'allumer une cigarette et doit trouver le moyen de penser à autre chose. Voici le décor du nouveau jeu «Smokitten» disponible sur le Natel et qui aide les fumeuses

et les fumeurs qui veulent se sevrer. «Smokitten» – un jeu de mots entre «Smoke», «Quit» et «Kitten» (chaton) – comprend toute une série de mini-jeux qui permettent de se changer les idées quand les personnes qui veulent arrêter de fumer ressentent l'envie d'allumer une cigarette. Vous pouvez entre autres choisir la pêche, la boxe, la musique ou

*Suite à la page 2*

## Quelles sont les questions qui permettent de prédire au mieux si une tentative de sevrage sera entreprise?

Suite de la page 1

Un groupe de travail européen, basé principalement à l'Université de Maastricht (Pays-Bas), a comparé entre eux trois différents instruments destinés à mesurer l'intention d'arrêter de fumer, afin de déterminer quelles sont les questions spécifiques qui peuvent être posées aux personnes qui envisagent de se sevrer. La théorie du «comportement planifié» a fait office de cadre théorique. Selon celle-ci, une attitude positive face à l'arrêt du tabagisme, la prise de conscience que des personnes importantes dans l'entourage souhaitent que l'on arrête (norme subjective) et la propre conviction d'avoir la situation sous contrôle renforcent la volonté de sevrage, ce qui augmente également la probabilité d'essayer d'arrêter.

Les chercheurs se sont intéressés aux fumeuses et fumeurs qui avaient participé à trois enquêtes menées successivement aux Pays-Bas dans le cadre de l'ITC (International Tobacco Control). Lors de la première enquête réalisée en 2012, l'attitude, les normes subjectives et la maîtrise comportementale ont été observées. L'intention d'arrêter de fumer a ensuite été mesurée à l'aide des trois différents instruments de mesure lors de l'enquête de 2013, puis la concrétisation de la tentative de sevrage a été analysée lors de la troisième enquête en 2014.

### Les trois instruments de mesure pour identifier l'intention d'arrêter de fumer étaient les suivants:

- (1) un algorithme modifié pour identifier le stade du changement de comportement (modèle transthéorique du changement de comportement)
- (2) la «Motivation To Stop Skala» (MTSS), basée sur la théorie PRIME de la motivation
- (3) la simple donnée d'intention, me-

surée sur l'échelle à 5 niveaux de Likert [«Envisagez-vous d'arrêter de fumer au cours des six prochains mois? (1 = très peu probable; 5 = très probablement)»].

La validité conceptuelle et prédictive de chacun des trois instruments était particulièrement importante. Une bonne validité conceptuelle est garantie si l'instrument est lié positivement aux concepts précités, à savoir l'attitude, les normes subjectives et la maîtrise comportementale, ainsi qu'à la mise en œuvre d'une tentative de sevrage. La validité prédictive pourrait être attestée si un lien évident entre le résultat du test et la probabilité d'une tentative de sevrage peut être établi.

L'attitude vis-à-vis du sevrage tabagique, la norme subjective concernant l'arrêt du tabagisme et la maîtrise comportementale dans certaines situations à risques ont donc été relevées. Des variables démographiques et socio-économiques, la dépendance au tabac et les anciennes tentatives de sevrage ont aussi été prises en considération dans l'enquête.

La question suivante a par exemple été posée pour déterminer l'intention de se défaire du tabagisme: «Si vous arrêtiez de fumer au cours des six prochains mois, cela serait...»

inopportun (1).....opportun (5)  
désagréable(1).....agréable(5)  
négatif (1).....positif (5)

### Une personne sur trois a fait une tentative de sevrage lors de la dernière vague d'enquête

Parmi les quelque mille participantes et participants à l'étude, l'intention de sevrage était plutôt faible lors de la deuxième enquête. Selon le modèle des stades, moins d'un quart des participantes et participants avaient l'intention d'arrêter de fumer au cours des six mois suivants ou des quatre semaines sui-

vantes; seuls 16 % des personnes interrogées ont indiqué qu'elles allaient «probablement» ou «très probablement» se sevrer dans les six mois suivants. Au moment de la troisième enquête, 33,5 % des personnes interrogées avaient essayé d'arrêter de fumer au cours des 12 mois précédents.

La validité conceptuelle était bonne pour les trois modèles de mesure examinés. Les modèles d'équivalence structurelle ont permis d'identifier un lien positif important avec l'intention, la maîtrise comportementale et la mise en œuvre d'une tentative de sevrage, mais pas avec les normes subjectives.

### La question simple obtient le meilleur résultat, mais selon la question posée, chacun des trois instruments de mesure peut être utilisé.

Concernant la validité prédictive, les trois modèles de mesure étaient comparables, même si l'intention simple obtient le meilleur résultat sur l'échelle de Likert. Le lien entre l'intention simple et la concrétisation d'une tentative de sevrage était légèrement plus fort ( $\beta = 0,38$ ) que celui du modèle des stades ( $\beta = 0,38$ ) ou de l'échelle «Motivation à arrêter de fumer» ( $\beta = 0,22$ ). Lorsque les trois modèles de mesure ont été intégrés à un modèle d'équivalence structurelle, un lien étroit avec l'initiation d'une tentative de sevrage a pu être mis en évidence uniquement avec l'intention simple. Les deux autres instruments n'ont pas transmis d'informations supplémentaires sur la prédiction d'une tentative de sevrage. Lorsqu'il s'agit de déterminer les futures tentatives de sevrage tabagique au cours des six mois suivants, nul besoin d'un instrument de mesure contraignant: une simple question concernant l'intention de faire une tentative suffit. Cette donnée sur l'inten-

le yoga. Les jeux sont spécialement adaptés aux besoins pendant la période de désaccoutumance au tabac et doivent permettre aux joueuses et aux joueurs de penser à autre chose pendant la courte période que dure l'envie de cigarette. Certains jeux sont calmes (la pêche) et d'autres servent à évacuer la frustration (la boxe). Le chaton est le héros du jeu.

«Smokitten» motive les participantes et participants à résister durablement grâce à un système de récompense. Ils peuvent collecter de l'argent virtuel et l'utiliser pour embellir l'île. Les utilisatrices et utilisateurs peuvent partager leur statut de jeu et également communiquer entre eux via l'application. Les personnes qui réussissent à ne pas fumer pendant 222 jours découvrent comment le chaton est arrivé sur cette île déserte.

À l'origine, «Smokitten» est un jeu français. Le CIPRET-Valais et la Ligue pulmonaire valaisanne ont développé une version pour la Suisse en collaboration avec des experts de la désaccoutumance au tabac.

«Smokitten» est disponible au prix de 5 francs pour iOS et Android, en allemand, français, italien et anglais.

tion présente la meilleure validité prédictive et une validité conceptuelle selon la «théorie du comportement planifié» relativement élevée.

Pour obtenir des informations plus détaillées sur le moment de la tentative de sevrage planifiée et prévoir une intervention adéquate, les deux autres instruments de mesure pourraient être mieux adaptés.

Étude: K. Hummel, M. Candel, G. Nagelhout, J. Brown, B.v.d. Putte, D. Kotz, M. Willemsen, G. Fong, R. West, H.d.Vries. Construct and Predictive Validity of Three Measures of Intention to Quit Smoking: Findings From the International Tobacco Control (ITC) Netherlands Survey In: Nicotine & Tobacco Research, 2018, 1101-1108 doi:10.1093/ntr/ntx092

PROGRAMME NATIONAL  
D'ARRÊT DU TABAGISME

