



Projets et programmes de prévention du tabagisme : rapport final

(Ne pas remplir à la main SVP)

Nom du projet	J'arrête de fumer	
Début du projet	Mars 2016	
Fin du projet	Septembre 2016	
Bénéficiaire de la contribution	Nom Rue / n° NPA / Lieu	Promotion Santé Valais Condémines 14 Case postale 1951 Sion 027 329 04 29 direction@psvalais.ch www.promotionsantevalais.ch
Personne à contacter	M. Jean-Bernard Moix – Dr Alexandre Dubuis	
N° de la décision	16.006912	
Montant de la décision	500'000 CHF	

Lieu, date

Sion, le 13 février 2017

Signature

SOMMAIRE

1	Résumé du rapport final.....	3
2	Évaluation des résultats.....	4
3	Durabilité et valorisation (utilité)	5
4	Egalité des chances	7
5	Divers.....	7

1 Résumé du rapport final

Présentez succinctement le déroulement du projet, les principaux enseignements afférents aux résultats et vos recommandations.

Déroulement du projet

« J'arrête de fumer » est un programme de sevrage tabagique innovant et gratuit qui se déploie sur le réseau social Facebook. Tous les participants inscrits arrêtent de fumer, ensemble, le même jour. Dès cette date, ces participants reçoivent via Facebook au moins un conseil quotidien. Chacun peut également bénéficier d'un suivi personnalisé. L'équipe de « J'arrête de fumer » réunit des professionnels de trois domaines : réseaux sociaux, sevrage tabagique et médecine. Elle assure une permanence de 6 heures à 23 heures, 7 jours sur 7, durant 6 mois pour coacher les participants, les aider à la réussite et répondre individuellement à toutes les questions et demandes d'aide.

Ce programme a été lancé pour la première fois en Valais de septembre 2015 à mars 2016. Au vu du succès rencontré, 1030 Valaisannes et Valaisans inscrits, il s'est élargi dans une deuxième vague à la Suisse romande, de mars à septembre 2016. 7000 romands y ont pris part. Actuellement, d'après les résultats de l'évaluation externe, l'équipe du programme envisage de l'étendre à l'ensemble de la Suisse, de septembre 2017 à mars 2018.

Résultats du programme « J'arrête de fumer » 2016

Les résultats de l'évaluation montrent que 81% des participants ont fait une tentative d'arrêt du tabac avec ce programme. L'enquête externe, menée par le Behaviour Change Lab en collaboration avec le Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale et le Groupe de Recherche en Psychologie, montre un effet favorable sur le comportement tabagique à 6 mois :

- Au moins 13.5% d'abstinence complète et continue
- Au moins 19.6% qui fument encore, mais sont toujours dans une démarche d'arrêt
- Au moins 4.5% ayant diminué leur consommation de tabac

Les facteurs de succès incluent notamment :

- La dynamique communautaire des participants, soit le fait de s'inscrire à plusieurs au programme, le soutien mutuel entre candidats, la visite et la participation active sur les pages Facebook (partage de ressenti, etc.)
- Le parcours tabagique du participant : soit le taux de dépendance à la nicotine (plus celui-ci est élevé avant le début du programme, plus le taux d'échec est grand). De plus, le programme se révèle plus efficace pour les personnes n'ayant jamais fait de tentatives d'arrêt du tabac en amont de celui-ci
- L'exposition à la fumée : le candidat a plus de chance de succès si aucune cigarette n'est fumée en sa présence sous son toit
- L'intention d'arrêter de fumer : plus celle-ci est élevée, plus les chances de réussite sont grandes
- L'état émotionnel : un état émotionnel positif avant le début du programme augmente le taux de réussite du participant. Au contraire, un affect négatif prédit l'échec de celui-ci
- La stratégie de coping consistant à venir sur la page Facebook en cas d'envie irrésistible de tabac est un facteur de réussite (bien que peu utilisé par les candidats)
- Les barrières perçues dans la tentative d'arrêt, à savoir la prise de poids, les problèmes de sommeil et les troubles intestinaux augmentent le taux de réussite à 6 mois

Recommandations pour la réitération du projet

Pour faire suite aux résultats de l'évaluation interne et externe de l'édition 2016, plusieurs réflexions concernant des développements et améliorations ont pu être formulées :

- Intensifier la préparation avec davantage d'informations sur le processus de sevrage, la préparation des stratégies de prévention de la rechute et un meilleur usage des substituts nicotiques, notamment pour les fumeurs les plus dépendants
- Intensifier le programme durant les 30 premiers jours, délai déterminant dans le taux de succès, et en informer les participants

- Concevoir un système d'alerte au moment où le candidat connaît une envie irrésistible de reprendre une cigarette
- Mettre davantage en avant les pairs en favorisant, par exemple, la mise en ligne de vidéos-témoignages des candidats ou en recrutant des « leaders d'opinion » comme créateurs de contenus
- Motiver davantage les participants à pratiquer une activité physique régulière
- Planifier un dispositif pour référer les cas difficiles ou avec des problèmes médicaux importants ou multiples
- Améliorer l'offre aux femmes enceintes et en post-partum qui reprennent quasi systématiquement la cigarette après l'accouchement et/ou l'allaitement
- Accentuer la préparation des candidats du programme en créant une charte d'utilisation du programme tel qu'un tutoriel vidéo et être plus clair sur la date d'arrêt du tabac.
- Diversifier les concours et les lots afin de motiver les candidats à venir sur la page Facebook dans la durée

2 Évaluation des résultats

Si votre projet a été évalué en externe, veuillez joindre le rapport d'évaluation.

Quels étaient les objectifs détaillés et les résultats escomptés (étapes) et comment évaluez-vous la réalisation des objectifs ? Veuillez remplir le tableau ci-dessous.

Objectif (objectifs détaillés / étapes selon les données inscrites aux points 4 / 4.1 de la demande)	atteint	partiellement atteint	pas atteint	Commentaire
1. Recrutement 7000 candidats inscrits et documentés	✓			Au total, 7008 candidats inscrits et documentés.
2. Publications 200 publications conçues et publiées	✓			Au total, presque le double de publications a été publié sur les différentes pages, sans compter que 2 nouveaux sous-groupes ont vu le jour au mois d'août.
3. Films réalisés 5 films réalisés et publiés	✓			Au total, entre 13 et 15 vidéos ont été réalisées et publiées sur les pages cantonales
4. Bilan intermédiaire Réunion avec les partenaires	✓			La réunion a eu lieu le 30.08.2016 à Lausanne
5. Rapport de l'évaluation interne	✓			Le rapport a été envoyé le 15.12.2016
Dernière étape : rapport final	✓			

Note : Voir le rapport d'évaluation externe et interne.

Mentionnez des exemples qui mettent en évidence le changement que le projet apporte au sein du groupe cible (relation income-outcome) en vous référant au modèle d'efficacité si vous en avez établi un pour votre projet (www.prevention-tabagisme.ch / rubrique Gestion de l'efficacité).

Augmentation du nombre de non-fumeurs et de tentatives d'arrêt

Un des premiers changements que devait apporter le programme au sein du groupe cible était au niveau comportemental des fumeurs. Il était prévu que le nombre de non-fumeurs augmente, ainsi que le nombre de tentatives d'arrêt du tabac. Comme vu précédemment, le programme a permis à 81% des 7000 inscrits de réaliser une tentative d'arrêt du tabac. Au final, 13,5% ont complètement arrêté, 19,6% fument encore mais essaient d'arrêter et 4,5% ont diminué leur consommation. 37,6% des participants, soit plus du tiers d'entre eux ont eu un changement positif envers le tabac.

Changement de regard sur la prévention du tabac

Au travers du programme « J'arrête de fumer », le fumeur n'est pas culpabilisé mais devient un allié de celui-ci. Grâce à la tonalité positive qui se dégage des publications et des réponses fournies, le fumeur est encouragé et soutenu dans toutes les étapes de son sevrage tabagique. On transforme pas à pas l'image du fumeur en ex-fumeur. Cela contribue à positiver l'arrêt du tabac et changer le regard porté sur la prévention du tabac, vue régulièrement comme diabolisant les fumeurs.

L'efficacité et le rapport coûts/utilité ont-ils fait l'objet d'une analyse ? Si oui, quels en sont les résultats ?

L'évaluation externe menée par le Behaviour Change Lab démontre que le programme est pertinent et qu'une réitération de celui-ci est possible. L'application du programme « J'arrête de fumer » en Suisse romande étant terminée et évaluée, il est possible de le comparer à d'autres programmes d'arrêts existants. Bien qu'il n'ait pas été évalué dans un essai clinique avec groupe contrôle, l'effet de ce programme se compare favorablement avec d'autres méthodes d'aide à l'arrêt du tabac :

Taux d'arrêt du tabac à 6-12 mois*

- arrêt sans aide	3%
- conseil médical bref	5.7%
- programme internet	8.9%
- programme comportemental en groupe	10.4%
- conseil téléphonique	10.7%
- conseil médical intensif	11.8%
- J'arrête de fumer sur Facebook	13.5%
- conseil bref/intensif & substitut nicotinique	17.3%
- conseil médical intensif & varenicline	28.0%

Une analyse coût-efficacité n'est pas disponible, on peut estimer que le coût d'un arrêt complet du tabac à 6 mois grâce à ce programme est de CHF 550.- (coût total du projet / par rapport au nombre de personnes ayant réussi l'arrêt), ce qui en fait une intervention avec un bon rapport coût-efficacité. Il s'agit d'un montant moins cher que les autres actions menées par le CIPRET-Valais

3 Durabilité et valorisation (utilité)

Comment évaluez-vous la durabilité de votre projet ? Par exemple :

- *L'impact du projet perdurera-t-il une fois ce dernier terminé ?*
- *Le projet aura-t-il d'autres impacts (mimétisme, effet boule de neige) ?*
- *Les processus nés de votre projet perdureront-ils ? Ont-ils un impact sur d'autres groupes que le groupe cible défini ?*

Avez-vous évalué les possibilités de multiplication du projet ? Quelles sont-elles ?

Comment comptez-vous exploiter le savoir-faire acquis et les expériences réalisées pour d'autres projets et thématiques ? Via quels canaux spécifiques (présentation, article et publications, Internet, radio / TV) les résultats sont-ils / ont-ils été diffusés ?

Durabilité du projet et impact sur les fumeurs

Le programme officiel « J'arrête de fumer » a pris fin en septembre 2016. Pour donner suite aux résultats de l'évaluation externe à trois mois dont le taux d'arrêt du tabac était de 23 %, il a été décidé d'entreprendre

* Cette comparaison doit toutefois être pondérée en raison des différentes méthodes d'évaluation. En effet, la mesure de l'efficacité de « J'arrête de fumer » est basée sur une étude observationnelle sans vérification biologique confirmant l'abstinence ; par contre les taux d'arrêt du tabac des autres méthodes s'appuient sur des méta-analyses de multiples essais cliniques.

une « opération rattrapage » afin de correspondre à la réalité du plus grand nombre de participants qui n'avaient pas réussi leur sevrage tabagique. Deux sous-groupes ont été ainsi créés en août 2016, l'un proposant une nouvelle date d'arrêt, l'autre une diminution de la consommation de tabac. Ces sous-groupes ont perduré jusqu'à fin octobre.

Pour donner suite à la fin du programme officiel, un groupe fermé par canton a été créé afin que les participants du programme puissent continuer d'interagir et de se soutenir. Les initiateurs du programme publient quotidiennement du contenu, par exemple lors de chaque nouveau mois sans tabac ou lors d'événements particuliers (Noël, Nouvel An, etc.). Les personnes inscrites aux divers groupes cantonaux, quant à eux, continuent d'interagir entre eux, de se soutenir et se conseiller sans l'aide des modérateurs.

Les pages cantonales, quant à elles, sont encore ouvertes et visibles par tout le monde. De nouvelles personnes continuent à aimer celles-ci même si son contenu n'est plus actualisé. Il est probable que plusieurs fumeurs non-inscrits au programme y aient participé et aient été influencés positivement par celui-ci. De plus, à la suite du communiqué de presse présentant les derniers résultats de l'évaluation externe, de nombreux articles de presse ont été rédigés et publiés en format papier et web, ce qui contribue à donner de la visibilité à l'action et la valoriser. Cette médiatisation valorise également la démarche d'arrêt du tabac en général par les articles positifs qui relaient le projet. Cela engage d'autres fumeurs à entamer une démarche d'arrêt et à faire considérer, pas à pas, la prévention du tabac sous un angle plus positif.

Impact sur l'image de la prévention du tabac

Le projet « J'arrête de fumer » a un impact positif sur l'image de la prévention du tabac. La tonalité positive du programme montre qu'il est possible d'aborder des messages de prévention différemment, ce qui change la perception de ce champ de travail et la manière de l'aborder. Les messages sont ainsi plus percutants pour les fumeurs et le matériel qui leur est proposé perdure dans le temps. Les vidéos réalisées restent sur le Web, tandis que les conseils et supports créés sont toujours accessibles, voire même repris dans par d'autres programmes, cours stop-tabac, écoles internationales, films, etc.

Le projet contribue à faire avancer les connaissances sur le champ de la prévention tabagique et montre la nécessité de distinguer les divers niveaux de communication. On distingue une différence entre la communication institutionnelle, davantage du côté de la promotion et de la publicité, et la communication « d'action » destinée à un public cible, qui se situe davantage dans la sensibilisation. L'expérience du projet « J'arrête de fumer », qui vise à sensibiliser et agir positivement auprès des fumeurs amène à mieux comprendre pourquoi des messages sont reçus mieux que d'autres par ce public et à améliorer l'offre dans le futur.

Enfin, ce programme a permis de creuser des pistes peu explorées, telles que l'aspect de l'alimentation et du mouvement. Suite aux préoccupations des candidats sur la prise de poids, une nouvelle ligne de réponse dédiée à l'alimentation a vu le jour, gérée par une diététicienne de la Ligue Pulmonaire neuchâteloise (LPN). La LPN a également inséré un module « mouvement » au sein de son canton, en réalisant des cours sportifs sous la conduite d'un coach deux fois par semaine. Ces pistes permettent de voir si le sevrage tabagique peut être plus efficace et soutenu, ainsi que donner des idées et améliorations pour un programme futur. Les évaluations internes et externes permettent également de se poser des questions sur la création de nouveaux supports, etc.

Processus et développement du projet

Le projet pilote mené en Valais en 2015 s'est agrandi à la Suisse romande en 2016. Au vu des résultats encourageants de l'évaluation externe cités précédemment, il paraît nécessaire et utile de faire perdurer le projet, qui pourrait s'étendre à la Suisse alémanique en 2017. Des discussions sont en cours concernant l'étendue de ce projet. Plusieurs cantons ont manifesté leur intérêt et envie de participer à cette édition nationale.

Concernant les possibilités de multiplication du projet, celles-ci ont déjà été calculées. Sur la base des deux expériences précédentes, l'extension nationale du programme « J'arrête de fumer » verrait l'inscription de 28'000 candidats[†]. Le tableau suivant présente le nombre de participants attendus par canton en fonction de la démographie :

En ce qui concerne l'organisation du projet national :

- La demande de financement adressée au Fonds de prévention du tabagisme serait centralisée : une seule demande pour tous les cantons participants
- La coordination se ferait par la Ligue pulmonaire bernoise et le CIPRET-Valais
- 3 équipes – une par zone linguistique – seraient mises en place, contre une seule aujourd’hui
- Ces équipes gèreraient toutes les phases du programme (recrutement, préparation, programme de sevrage).
- Équipes travaillant 7 jours sur 7, durant 8 mois (6 mois de programme, 2 mois de recrutement)

Partenariats envisagés : *Ligue pulmonaire suisse, Addiction Suisse, Société Suisse de Pneumologie, AT, Fondation Suisse de Cardiologie, Ligue suisse contre le cancer, etc.*

Publication des résultats

Tout au long du programme 2016, des communiqués de presse ont été diffusés à l’attention des médias romands, afin d’annoncer le programme dans un premier temps et de présenter les premiers résultats après 3 mois et 6 mois d’arrêt. Les médias ont été réceptifs et ont largement repris et publiés ces informations, dans leur version papier et web. Les résultats ont également été présentés au sein de présentations publiques, et celles-ci vont se poursuivre dans le courant de l’année 2017. Un congrès est prévu à Porto et d’autres sont en cours d’organisation. Un poster scientifique est en cours de préparation et servira à présenter le programme et ses résultats lors de conférences, congrès et autres présentations.

4 Egalité des chances

Avez-vous pris des mesures particulières pour promouvoir l’égalité des chances (sexe, origine sociale et appartenance ethnique) ? Oui / Non

Si oui, quelle a été votre expérience dans ce domaine ?

Si non, de telles mesures auraient-elles permis, d’après vous, d’obtenir de meilleurs résultats ?

Le programme « J’arrête de fumer » s’adresse à tous les fumeurs, sans distinction de sexe, d’âge ou d’origine. La proportion de fumeurs est plus élevée chez les migrants (Monitoring de l’état de santé de la population migrante en Suisse, 2010), chez les personnes ayant un niveau de formation bas (19.7% ayant achevé l’école obligatoire uniquement et 20.9% pour ceux ayant achevé une formation secondaire, alors qu’ils sont moins de 16% parmi ceux ayant une formation supérieure) ou encore chez les personnes sans emploi (33.6%). La condition principale d’utilisation du programme est d’avoir accès à un compte Facebook, et donc à un ordinateur ou smartphone. On sait aujourd’hui que la majorité des résidents de Suisse ont accès au numérique. En Suisse romande, en 2013, 91% des ménages ont accès à internet (OFS, 2015). L’accès à internet concerne plus de 90% des personnes jusqu’à 65 ans ; le taux d’accès à partir de cette tranche d’âge se situe à 67%. Les groupes de population issus de la migration, ayant un bas niveau de formation ou sans-emploi sont tous concernés par les réseaux sociaux, dont Facebook. Ce réseau social est utilisé par plus 43% de la population en Suisse, ce qui représente presque une personne sur deux. En outre, les différents groupes de population issus de la migration bénéficient également d’un large accès à internet et aux outils de communication. Enfin, le réseau social lui-même, par son fonctionnement, a l’avantage de ne pas faire de différenciation de genre, d’origine sociale ou économique.

Les différentes publications sont rédigées dans un langage simple afin d’être compréhensibles par le plus grand nombre. Elles s’adressent en majorité tant aux femmes qu’aux hommes. Certaines thématiques spécifiques à chacun des genres (grossesse, impuissance, contraception) sont également abordées. Concernant les questions spécifiques de santé, les médecins référents du programme répondent aux questions en tenant compte du sexe, de l’âge ou des antécédents de santé de la personne concernée. En plus des publications écrites, d’autres supports abordables pour le plus grand nombre sont utilisés : vidéos, images, films, photos.

5 Divers