



Succès de masse pour les 7'000 Romands qui arrêtent de fumer

**40% des participants ont arrêté
ou poursuivent leur démarche d'arrêt**



Succès de masse pour les 7'000 Romands qui arrêtent de fumer

40% des participants ont arrêté ou poursuivent leur démarche d'arrêt

Les résultats viennent de tomber ! Après 3 mois de programme mené sur les réseaux sociaux auprès de 7'000 Romands, l'évaluation montre un changement de comportement – arrêt complet ou poursuite de la tentative d'arrêt – auprès de 40 % des candidats, soit 2'800 personnes. 23% ont cessé de fumer et 17% tentent toujours d'arrêter. L'impact de cette nouvelle approche repose surtout sur sa capacité à atteindre simultanément des milliers de personnes ce qui n'est pas possible dans le cadre d'interventions individuelles ou en petits groupes.

Ils étaient exactement 7'000 en Suisse romande à avoir éteint, ensemble, leur dernière cigarette le premier jour du printemps. Le programme réussissait ainsi dans un premier temps à toucher un nombre important de personnes, mais... était-il efficace ? Les résultats de l'évaluation à 3 mois, menée par un consortium d'experts constitué du Behaviour Change Lab (une entreprise spécialisée dans la promotion de la santé), du Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (Université de Genève), et du Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale (Université de Genève) montrent que le programme a réussi à induire un changement de comportement – arrêt complet, poursuite de la tentative d'arrêt – auprès de 40 % des 1'040 candidats qui ont été suivis par les évaluateurs. Reporté à l'ensemble des participants (7'000 romands) cela représente 2'800 personnes : un succès de masse tant par le nombre de candidats touchés que par le taux de réussite.

Résultats dans le détail

L'évaluation porte sur 1'040 candidats qui s'étaient inscrits spontanément au programme. Ils ont été recrutés quelques jours avant d'entamer leur tentative d'arrêt afin de ne pas induire de biais de sélection. Les inscrits ont complété un premier questionnaire quelques jours après le début de leur tentative, puis un deuxième 3 mois après. La moyenne d'âge des sondés est de 37 ans, dont 74% de femmes et 26% d'hommes.

40 % des candidats ont changé de comportement vis-à-vis de la fumée

- **23%** des participants ont arrêté complètement de fumer depuis 3 mois
- **17 %** des candidats essaient toujours d'arrêter mais fument encore occasionnellement



À ces deux premiers chiffres s'ajoutent encore **13% de participants** qui ont renoncé à l'arrêt, mais notent avoir diminué leur consommation. Au total, la moitié des participants ont arrêté, tentent d'arrêter ou ont diminué leur consommation (53%). Ce chiffre est très positif, quand on sait qu'il faut en moyenne 3 à 4 tentatives pour parvenir à l'arrêt. Chaque tentative est, en ce sens, un apprentissage, un pas vers l'arrêt définitif.

Un succès de masse sans précédent

Ce programme pourrait avoir une efficacité à 6 mois proche de celle des interventions de conseil et suivi intensif avec traitement médicamenteux. Mais la particularité de cette nouvelle approche repose surtout sur sa capacité à atteindre des milliers de personnes, ce qui la distingue des interventions habituelles des professionnels de santé dans des consultations individuelles ou en petits groupes.

Comment fonctionne le programme ? Fraîcheur et viralité des messages. Suivi intensif. Solidarité.

Le programme exploite l'effet «caisse de résonance» des réseaux sociaux. Le ton et les témoignages sont positifs et l'expérience montre que l'arrêt est possible et que les candidats osent afficher leur intention et leur détermination à arrêter de fumer. Co-développée par des spécialistes des nouveaux médias et de la désaccoutumance, la méthode associe : conseils quotidiens, solidarité de groupe et suivi intensif. Les 7'000 participants mènent ensemble un combat contre la cigarette, ils se soutiennent, s'engagent, dialoguent entre eux. Pour les aider, une équipe de 22 personnes formée de professionnels de la désaccoutumance, de médecins et de spécialistes des nouveaux médias qui interviennent rapidement lors de chaque demande. Cette équipe se relaie de 6 heures à 23 heures, 7 jours sur 7, durant les 6 mois du programme.

En décembre, le consortium indépendant chargé de l'évaluation du programme livrera ses conclusions sur les raisons de son efficacité.

Un concept en évolution

Version 1.0

Solidarité – Conseils – Rencontres

La version 1 initiée en Valais reposait principalement sur l'effet de groupe et le conseil. Un grand mouvement de solidarité et d'entraide s'était développé entre les 1'000 participants Valaisans.

Version 2.0

Solidarité – Conseils – Rencontres – Aide médicamenteuse – Mouvement – Alimentation

Aide médicamenteuse

Dans la version 2.0, les participants ont été invités à évaluer en ligne leur dépendance à la nicotine en répondant à 3 questions. Les fumeurs avec un haut degré de dépendance ont été encouragés à utiliser les substituts nicotiques et conseillés en ce sens. De multiples études ont démontré que l'usage des substituts nicotiques double le taux de succès dans l'arrêt du tabac. Trois médecins se relaient désormais sur Facebook pour répondre aux questions d'ordre médical et celles liées à l'aide médicamenteuse.



Initiatives cantonales probantes

La Ligue pulmonaire Neuchâteloise a développé un programme encourageant le mouvement et les rencontres entre candidats. Deux fois par semaine, à Neuchâtel et à la Chaux-de-Fonds, les candidats ont la possibilité de faire une heure de sport en plein air sous la conduite d'un coach. À l'issue de la séance, les participants se retrouvent dans un café pour dialoguer.

Le CIPRET-Genève (Carrefour addictionS) a invité des participants à des séances en groupe dans la phase initiale du sevrage. Ici aussi la possibilité est donnée de se rencontrer dans la vie réelle et de partager ses expériences.

Contacts presse

Coordination romande

Alexandre Dubuis, PhD
Promotion Santé Valais
079 525 85 45 / alexandre.dubuis@psvalais.ch

Réseaux sociaux

Roland Savioz
Agence ibrid
079 300 36 60 / roland.savioz@ibrid.ch

Consortium indépendant chargé de l'évaluation du programme

Laura Folly
Behaviour Change Lab
078 653 25 64 / Laura.folly@bchangelab.com

Experts médicaux

Dr Arlette Closuit-Jenzer
spéc. FMH médecine interne, tabacologue, médecin conseil
027 720 61 56 / aclosuit@sunrise.ch

Dr Jean-Paul Humair
Médecin directeur CIPRET-Genève/Carrefour addictionS
079.703.76.61 / jean-paul.humair@cipret.ch