

## 7008 Suisses romands tentent d'arrêter de fumer avec Facebook : Résultats à 9 mois

Dubuis A. <sup>1</sup>, Delacrétaz E. <sup>1</sup>, Maréchal M. <sup>2</sup>, Reusser A <sup>2</sup>, Savioz R. <sup>3</sup>, Joliat F. <sup>3</sup>, Soland S. <sup>3</sup>, Folly L. <sup>4</sup>, Humair J-P. <sup>5</sup>

<sup>1</sup> CIPRET-Valais (Centre d'information et prévention du tabagisme), Promotion santé Valais, Rue de Condémines 14, 1951 Sion, www.cipretvalais.ch

<sup>2</sup> Ligue pulmonaire Neuchâteloise – CIPRET Neuchâtel, www.lpn.ch

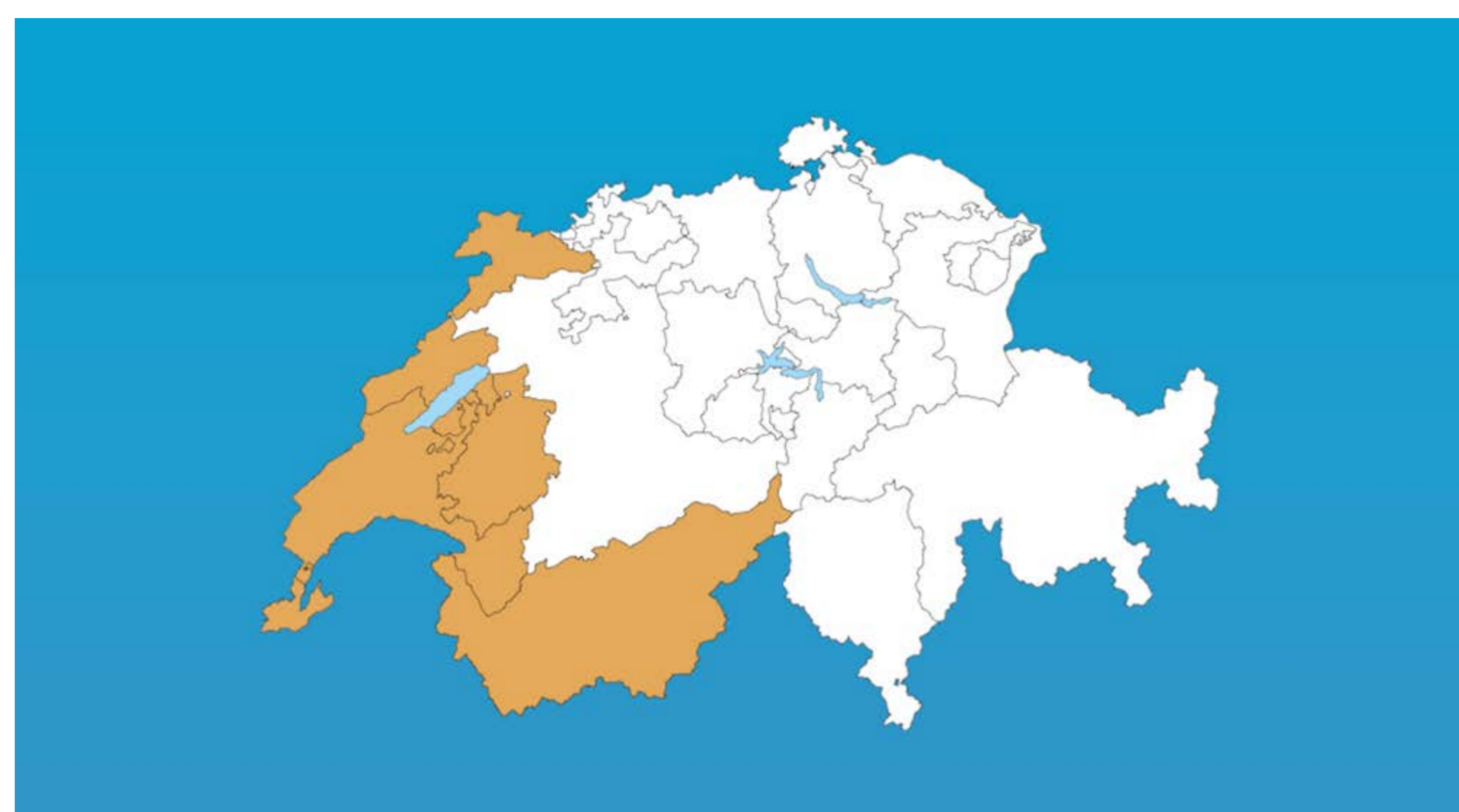
<sup>3</sup> ibrid communication, www.ibrid.ch

<sup>4</sup> Behaviour Change Lab, www.bchangelab.com

<sup>5</sup> CIPRET Genève – Carrefour addictionS, www.carrefouraddictions.ch/cipret

### Contexte et problématique

- 9500 décès dus au tabagisme en Suisse chaque année <sup>1</sup>
- Coût du tabagisme élevé (9 milliards d'euros/an) <sup>1</sup>
- Stabilité du nombre de fumeurs depuis quelques années <sup>2</sup>
- 52,8 % fumeurs ont l'intention d'arrêter de fumer <sup>3</sup>



### Programme : « J'arrête de fumer »

Lancé en Suisse romande de mars à septembre 2016, grâce à la collaboration de plusieurs organismes cantonaux de prévention et d'ibrid communication, « J'arrête de fumer » est un programme d'aide au sevrage tabagique gratuit sur Facebook. 7'008 fumeurs se sont inscrits et se sont engagés à arrêter ensemble, le 20 mars 2016. Dès cette date, ils ont reçu via le réseau social au moins un conseil journalier. Une équipe de professionnels de la communication digitale, du sevrage tabagique et de la médecine a assuré une permanence quotidienne durant 6 mois pour informer, soutenir, coacher les participants et répondre individuellement à leurs questions.

### Objectifs

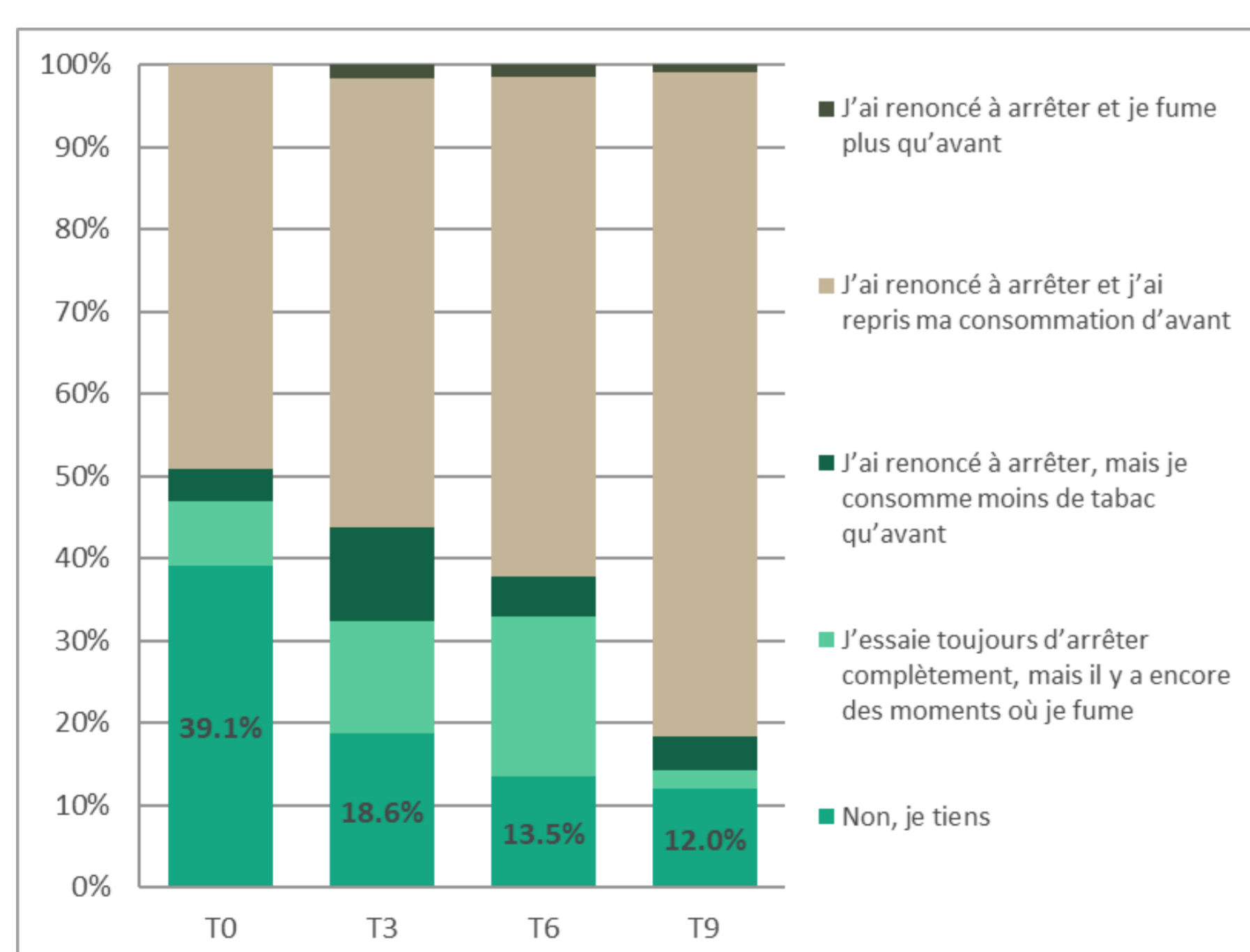
- Augmenter les tentatives et le taux d'arrêt durable du tabac
- Rendre accessible un programme de sevrage tabagique auprès de personnes peu touchées par les offres existantes
- Transformer l'image du fumeur et de la prévention du tabagisme

### Evaluation <sup>4</sup>

Le Behaviour Change Lab en collaboration avec le Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale et le Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (UNIGE) a mené l'évaluation sur mandat du Fonds national de prévention du tabagisme.

- Questionnaires à 1 semaine, 3 mois, 6 mois et 9 mois (n=1'078 participants)
- Analyse de posts, commentaires et réactions sur Facebook
- Entretiens semi-structurés
- Non répondants considérés comme fumeurs

### Taux de succès (9 mois)



### Résultats à 9 mois :

- 12% d'abstinence complète
- 2.3% qui fument encore, mais sont toujours dans une démarche d'arrêt
- 4.1% ayant diminué leur consommation de tabac

### Principaux facteurs de succès

- Effet incitatif: 91% des participants initient une démarche d'arrêt quel que soit leur degré de motivation
- Accessibilité du programme
- Dynamique communautaire des participants: appartenance à la communauté, participation à la page, partage d'expériences
- Intention initiale d'arrêter de fumer et la motivation personnelle
- Etat émotionnel au début du programme et durant toute la démarche
- Utilisation de stratégies de prévention de rechute

### Comparaison avec d'autres programmes de prévention

Taux d'arrêt du tabac à 6-12 mois <sup>5\*</sup>

Conseil médical intensif & varenicline	28.0%
Conseil bref/intensif & substitut nicotinique	17.3%
J'arrête de fumer sur Facebook	12%
Conseil médical intensif	11.8%
Conseil téléphonique	10.7%
Programme comportemental en groupe	10.4%
Programme internet	8.9%
Conseil médical bref	5.7%
Arrêt sans aide	3.0%

\*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 avec vérification de l'abstinence.



### Conclusions et perspectives

- J'arrête de fumer: un programme efficace et accessible de sevrage tabagique
- J'arrête de fumer: un laboratoire d'innovations techniques et sociales
- Adaptation au parcours des candidats et aux résultats intermédiaires des évaluations
- Impact positif sur le changement de la perception de la prévention du tabagisme
- Multiplication des messages de prévention par les participants, les réseaux sociaux et la presse
- Réitération prévue dans plusieurs cantons romands

### Références

- <sup>1</sup> OFS, « Statistique des causes de décès. La mortalité en Suisse et les principales causes de décès en 2012 », Neuchâtel, septembre 2014
- <sup>2</sup> Gmel G., Kuendig H., Notari L., Gmel C. « Monitoring suisse des addictions : consommation d'alcool, tabac et drogues illégales en Suisse en 2015. », Addiction Suisse, Lausanne, Suisse, 2016
- <sup>3</sup> Kuendig H., Notari L., Gmel G., « Désaccoutumance tabagique en Suisse en 2015 - Analyse des données du Monitoring suisse des addictions », Addiction Suisse, Lausanne, 2016
- <sup>4</sup> 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; source résultats à 9 mois, présentation aux partenaires Berne 25.01.2017.
- <sup>5</sup> 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

Le projet est soutenu financièrement par le Fonds de prévention du tabagisme ainsi que par: Carrefour AddictionS (Genève), Ligue pulmonaire Neuchâteloise, Promotion santé Valais et Fondation O2 (Jura).

