



# Bulletin

## été 2017

## Carton plein pour le concours pour arrêter de fumer



**Comment les participantes et les participants évaluent-ils le concours pour arrêter de fumer? Quelle est sa plus-value pour la société? Une évaluation globale a étudié ces questions en détail.**

Beaucoup de fumeuses et de fumeurs aimeraient en fait arrêter de fumer. Le concours pour arrêter de fumer, qui se déroule pendant tout le mois de juin, est pour eux l'occasion idéale de se débarrasser définitivement de cette mauvaise habitude. Cette année, un nombre record de personnes – soit plus de 5000 – se sont inscrites au concours en s'engageant à ne pas consommer de produits du tabac pendant tout le mois de juin.

Le Programme national d'arrêt du tabagisme a commandé une évaluation détaillée pour pouvoir mettre

en évidence le bénéfice du concours pour arrêter de fumer 2016. L'évaluation s'est déroulée en deux temps: les participantes et participants ont tout d'abord été interrogés, puis un bilan coût/rentabilité a été établi sur la base des résultats du questionnaire pour pouvoir chiffrer la rentabilité du concours en francs suisses.

### Deux personnes sur trois atteignent l'objectif

En février 2017 – soit près de sept mois après la fin du concours – l'institut LINK, spécialisé dans les études de marché, a pris contact par téléphone avec 500 participantes et participants de Suisse alémanique et de Suisse romande pour les interroger sur leur expérience et leur consommation de tabac.

Deux tiers (66%) des personnes interrogées ont terminé avec succès le concours pour arrêter de fumer en s'abstenant de consommer des produits du tabac pendant tout le mois de juin. Pour un grand nombre d'entre elles, le concours a par ailleurs été l'occasion de renoncer définitivement à la cigarette. Sept mois après le concours, 42% des participantes et participants n'avaient pas recommencé à fumer. Dans l'ensemble, près de deux tiers des personnes sondées (65%) ont estimé que le concours avait représenté une source importante de motivation.

Plus d'un tiers des personnes interrogées (37%) ont visité la page Facebook consacrée au concours pour arrêter de fumer et qui permet aux participantes et participants d'échanger leurs expériences en ligne. Les participantes et participants ont également apprécié les newsletters qu'ils ont reçues régulièrement. 64 pour cent des personnes qui les ont lues ont estimé que les conseils et astuces qu'elles contenaient étaient utiles ou très utiles.

### Dans ce numéro:

- Carton plein pour le concours pour arrêter de fumer
- ASTA - Formation postgraduelle en tabacologie pour les médecins assistants

### Arrêter ensemble

Par ailleurs, les participantes et participants ont fait preuve d'initiative personnelle: en arrêtant de fumer, la plupart d'entre eux ont eu recours à un ou plusieurs moyens d'aide. Un peu plus d'un participant sur cinq (22%) a utilisé des substituts nicotiniques. Les coaches en ligne et les applications recommandés par le programme ont aussi été souvent utilisés, à savoir Stop-tabac.ch (16%) et Smoke-Free Buddy App (10%). Une personne sur dix (11%) a fait appel à la Ligne stop-tabac.

Les conseils délivrés par téléphone ont été très appréciés. Plus de 80% des personnes qui ont eu recours à ce service ont estimé qu'il était utile. Par ailleurs, 50% des personnes qui avaient recommencé à fumer au moment du sondage ont aussi déclaré que les conseils téléphoniques étaient «très utiles». Le sondage démontre en outre que le concours est souvent l'occasion d'arrêter de fumer en même temps que des amis ou des connaissances. Près de la moitié (48%) des participantes et participants ont essayé de convaincre d'autres personnes de participer, et ce avec un certain succès: en moyenne, chacune de ces personnes est parvenue à motiver une autre personne à s'inscrire.

### Environ 10 francs en retour pour chaque franc investi

La deuxième partie de l'évaluation a consisté à établir un bilan du rapport coût/rentabilité du concours pour arrêter de fumer. L'organisation d'un

### 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 en août. Les informations sont mises à jour sur le site [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch), rubrique **Actualité > Cours et événements**.

Suite de la page 1

concours coûte de l'argent, mais chaque cigarette qui n'est pas fumée grâce à cet événement permet de dégager un bénéfice qui peut aussi être exprimé en valeur monétaire. Le bureau de planification et de conseil Infraconsult AG à Berne a comparé les deux aspects en se basant sur les réponses des 500 participantes et participants au questionnaire.

En Suisse, le tabagisme entraîne chaque année des coûts sociaux qui se chiffrent en milliards de francs. Les seuls coûts directs pour le traitement des maladies inhérentes au tabagisme atteignent 1,73 milliard de francs par année. Les coûts indirects occasionnés par les pertes de production sont supérieurs à 3,9 milliards de francs. Les offres de désaccoutumance au tabac telles que le concours pour arrêter

de fumer contribuent à supprimer ces coûts en essayant de faire tout simplement disparaître à l'avenir les frais liés au tabagisme.

En moyenne, les participantes et participants à la dernière édition du concours qui ont réussi leur pari gagnent trois ans de vie et ont encore 42 ans de vie sans tabac devant eux.

Selon les conclusions de l'évaluation, le concours permet en outre d'économiser près de 4,7 millions de francs au total. Ce montant comprend les frais de santé de 1,43 million de francs et les coûts indirects de 3,24 millions de francs occasionnés par les pertes de production.

L'évaluation confirme donc l'utilité du concours pour arrêter de fumer. Chaque franc investi dégage un bénéfice pouvant atteindre 9,50 francs.

Le concours est ainsi un outil efficace pour réduire les coûts directs et indirects occasionnés à long terme par la consommation de tabac.

### Le test est réussi

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme se réjouit des résultats positifs obtenus dans les deux évaluations. Le sondage confirme que le concours pour arrêter de fumer est une importante source de motivation pour les participantes et participants. La majorité des personnes interrogées sont satisfaites de l'encadrement offert pendant la durée du concours. Avec 66 % de taux de réussite, le bilan coût/rentabilité est également réjouissant. Chaque franc dépensé permet d'économiser des frais subséquents qui devraient être pris en charge par

la société. Le concours profite donc à tout le monde. Il faut rappeler que les coûts dans le domaine de la santé se répercutent pratiquement directement dans les primes des caisses maladie. Le sondage a en outre permis d'obtenir de précieuses données qui ont permis d'améliorer le concours pour arrêter de fumer 2017.

Avec plus de 5000 inscriptions, les choses sont claires: de nombreuses personnes veulent cesser leur consommation et considèrent que le concours pour arrêter de fumer est une belle opportunité. Le fait d'arrêter de fumer en même temps que d'autres participantes et participants tout en bénéficiant d'un soutien professionnel est apprécié. La population connaît le concours, qui jouit d'une bonne réputation.

## ASTA - Formation postgraduée en tabacologie pour les médecins assistants



**La projet Vivre sans tabac fait partie du Programme national d'arrêt du tabagisme et propose des cours de formation postgraduée en tabacologie à l'attention des médecins qui suivent une formation de spécialiste. Une première évaluation des cours montre des résultats réjouissants.**

Pendant leur formation dans l'une des cinq facultés de Suisse, les étudiantes et étudiants découvrent les bases de la tabacologie (consommation de tabac et conséquences). Les praticiens établis peuvent en outre suivre des cours sur les conseils médicaux en désaccoutumance au niveau régional et national, notamment ceux qui sont proposés par le projet Vivre sans tabac depuis quinze ans. En revanche, il n'existe aucune offre de ce type durant la formation postgraduée clinique pour l'obtention du titre de médecin spécialiste en médecine générale et médecine interne (qui dure au moins cinq ans). Dans un sondage mené il y a

deux ans, les médecins qui suivaient la formation postgraduée à la Policlinique Médicale Universitaire PMU de Lausanne ont déclaré qu'ils n'avaient pas suffisamment de connaissances et de compétences dans le domaine des conseils en désaccoutumance. Une grande majorité d'entre eux ont exprimé le souhait de pouvoir être formés dans ce domaine.

Le projet Vivre sans tabac a donc mis sur pied une formation qui répond spécifiquement aux besoins des médecins qui suivent une formation postgraduée.

Les objectifs de connaissances de cette formation continue sont les suivants:

- épidémiologie de la consommation de tabac en Suisse
- risques de la consommation de tabac et conséquences pour la santé
- efficacité des différentes interventions sur le plan médical
- thérapies pharmacologiques
- cigarettes électroniques et autres formes de consommation ainsi que situation juridique

Les objectifs de compétences en matière de conseils médicaux en désaccoutumance sont les suivants:

- détermination du degré de motivation des fumeuses et des fumeurs
- appréciation du degré de dépendance

- prescription d'une thérapie pharmacologique adéquate
- organisation des entretiens de conseil et du suivi

Depuis 2015, huit cours ont été organisés dans les différentes régions du pays. Ces cours réunissent en principe un plus petit nombre de participants (entre 5 et 15 personnes) et sont plus courts (entre 45 et 90 minutes) que les cours de formation continue pour les praticiens, car ils sont dispensés dans le cadre du travail en clinique. Les résultats d'un questionnaire mené auprès de 19 personnes en allemand et de 15 personnes en français sont désormais disponibles.

Les personnes interrogées ont déclaré à plusieurs reprises que le cours était «utile, pratique et interactif» et qu'il permettait de répondre à de nombreuses questions. Deux personnes ont indiqué qu'il faudrait présenter plus d'exemples pratiques.

La grande majorité des participantes et participants aux trois cours qui ont été évalués se déclarent satisfaits:

- Impression générale: 13 fois «très bien» et 6 fois «bien»
- Le cours transmet de nouvelles connaissances importantes: 14 fois «entièrement d'accord» et 5 fois «plutôt d'accord»

- Connaissances acquises applicables dans le cadre de l'activité professionnelle quotidienne: 10 fois «entièrement d'accord» et 8 fois «plutôt d'accord»
- 13 personnes estiment qu'elles sont désormais «tout à fait» en mesure d'aborder les fumeuses et les fumeurs et 5 trouvent qu'elles peuvent «bien» les aborder
- Après avoir suivi le cours, 10 personnes se sentent «beaucoup plus sûres» quant à leurs compétences en matière de conseils en désaccoutumance et 9 se sentent «plus sûres»
- A la question de savoir si elles pouvaient recommander le cours, 14 personnes ont répondu «entièrement d'accord» et 4 «plutôt d'accord»

Les dates des cours destinés aux médecins praticiens sont publiées sur [www.vivre-sans-tabac.ch](http://www.vivre-sans-tabac.ch)

