
Résumé du rapport final – Coach par SMS

Déroulement du projet

(...) Le projet a été mené dans 178 classes avec un total de 2657 apprentis présents. Ces derniers ont été invités, dans le cadre des cours, à s'interroger sur leur comportement en matière de santé. 2638 (99,3 %) d'entre eux ont répondu au questionnaire distribué.

Pour pouvoir participer à cette étude, les apprentis devaient satisfaire à plusieurs critères : posséder un téléphone portable, fumer quotidiennement des cigarettes, en avoir fumé au moins quatre durant les 30 derniers jours ou au moins une au cours de la semaine précédente.

Six mois après le questionnaire initial, des enquêteurs formés ont, dans le cadre d'un entretien téléphonique structuré et assisté par ordinateur (jalon 4) interrogé une nouvelle fois les participants. Pour autant que ces derniers n'aient pas fait savoir qu'ils ne souhaitent pas participer à l'enquête, ils ont été contactés jusqu'à dix fois, à différents moments de la semaine et à des heures variables. Il s'agissait en outre d'évaluer les résultats concernant la volonté participative, l'efficacité du programme ainsi que ses éventuels facteurs d'influence (voir principaux résultats).

L'étape 5 était consacrée à la dissémination des résultats de l'étude (voir durabilité et valorisation).

Principaux résultats

Sur l'ensemble des apprentis ayant répondu au questionnaire initial sur le comportement en matière de santé (taux de participation : 99,3 %), 1012 remplissaient les critères pour prendre part au programme et participer à l'étude (téléphone portable, consommation de cigarettes quotidienne ou occasionnelle). 755 (74,6 %) d'entre eux étaient disposés à participer au programme par SMS et à l'étude y relative. Sur les 372 personnes composant le groupe expérimental, 363 (97,6 %) ont pris part au programme jusqu'à la fin. Les participants ont répondu en moyenne à 6,5 (SD=3,6) des 11 questions reçues par SMS au cours du programme. L'enquête de suivi par téléphone a permis d'atteindre 559 (74,0 %) des 755 participants.

La proportion de personnes ayant déclaré, lors de l'entretien de suivi, n'avoir pas tiré une seule bouffée au cours des sept derniers jours était de 9,6 % dans le groupe témoin et de 12,5 % dans le groupe expérimental ($p > .05$). Le taux d'abstinence durant les quatre semaines précédentes s'élevait à 5,5 % dans le groupe témoin et à 6,3 % dans le groupe expérimental ($p > .05$). Au moment de l'entretien de suivi, les participants du groupe témoin avaient fumé quotidiennement 10,0 cigarettes en moyenne et ceux du groupe expérimental 7,5 en moyenne ($p < .01$). Une analyse de l'échantillon global n'a révélé aucune différence statistique significative entre les deux groupes que ce soit au niveau des changements de comportement ou des tentatives pour arrêter de fumer ($p > .05$). Une analyse séparée des personnes qui, initialement, fumaient quotidiennement ou occasionnellement a révélé des différences statistiques significatives ou des tendances différentes. Dans le groupe expérimental, ces personnes ont réduit leur consommation de cigarettes mais pas dans le groupe témoin ($p < .05$). L'entretien de suivi a révélé que parmi les fumeurs quotidiens du début, il y avait une plus grande proportion d'entre eux qui n'étaient plus que des fumeurs occasionnels dans le groupe expérimental par rapport au groupe témoin ($p < .10$). Parmi les fumeurs occasionnels du début, ceux du groupe expérimental se trouvaient à des stades plus avancés de changement du comportement ($p < .10$) et tentaient plus fréquemment d'arrêter de fumer ($p < .05$).

Conclusions et perspectives

Le programme laisse entrevoir des possibilités effectives et avantageuses de promotion individuelle du sevrage tabagique chez les adolescents et les jeunes adultes. L'intervention assistée par ordinateur avec le support de communication par SMS, facilement transposable chez les adolescents et les jeunes adultes dans le contexte scolaire, a atteint des taux de participation élevés. Même si les résultats concernant l'efficacité du programme n'ont pas permis de montrer une augmentation statistique significative du taux d'abstinence dans le groupe expérimental par rapport au groupe témoin, les données ont révélé que la participation au programme a entraîné une diminution de la consommation de cigarettes et a également contribué à des modifications positives sur les autres variables associées au sevrage tabagique.

Une évaluation différenciée des facteurs d'influence a eu lieu en collaboration avec l'Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit der Fachhochschule Nordwestschweiz ; elle a donné lieu à des publications séparées, jointes au rapport et décrites sous la rubrique « Durabilité et valorisation ».

Il apparaît judicieux que les institutions cantonales partenaires procèdent à une dissémination et à une transposition du programme et que ce dernier soit encore amélioré sur la base (1) des résultats recueillis lors de l'étude, (2) des progrès technologiques et (3) de la preuve scientifique des interventions combinées alcool et tabac. Une demande dans ce sens pour l'optimisation et la mise en place du programme a déjà été déposée auprès du fonds de prévention du tabagisme.