



Projets et programmes de prévention du tabagisme : rapport final

(Ne pas remplir à la main SVP)

Nom du projet	J'arrête de fumer... Peur de grossir ?	
Début du projet	Janvier 2012	
Fin du projet	Janvier 2016	
Bénéficiaire de la contribution	Nom Rue / n° NPA / Lieu	Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe) Rue Agasse 45 1208 Genève
Personne à contacter	Fanny Merminod, Rte de St-Cergue 29, 1260 Nyon 079 732 71 78 / fanny.merminod@gmail.com Joan Germann, Ch. De la Mère-Jeanne 14, 1242 Satigny 076 360 56 36 / germannjoan@bluewin.ch	
N° de la décision	11.007254_a	
Montant de la décision	131'130 CHF	

Lieu, date

Genève, le 25.04.2016

Signatures :

Joan Germann

Fanny Merminod

SOMMAIRE

Partie A

1	Résumé du rapport final.....	3
2	Evaluation des résultats.....	4
3	Durabilité et valorisation (utilité)	6
4	Egalité des chances	7
5	Divers.....	7

Partie A

1 Résumé du rapport final

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

Les préoccupations pondérales sont un obstacle majeur au sevrage tabagique. 50% des femmes et 26% des hommes seraient concernés par cette problématique. Actuellement, les méthodes de désaccoutumance au tabac proposées n'ont ni les outils, ni les moyens nécessaires pour traiter des questions nutritionnelles.

L'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe) s'est donc associée aux offres de sevrage tabagique proposées à Genève et à Lausanne et s'est positionnée comme un soutien complémentaire à ces organismes d'aide à la désaccoutumance au tabac.

Les objectifs du projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » sont :

- Répondre aux besoins des fumeurs/ex-fumeurs :
 - Apaiser leurs craintes et limiter la prise de poids au cours du sevrage tabagique
 - Les aider à améliorer leur hygiène de vie
 - Les soutenir dans leur démarche de sevrage
- Répondre aux besoins des organismes en place (HUG, Cipret, Institut de santé globale, Ligue Pulmonaire Vaudoise).

Le projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » sont des cours mensuels et gratuits destinés aux fumeurs/ex-fumeurs, animés par des diététiciens.

Durant le premier semestre 2012, les cours abordaient différents thèmes autour de l'alimentation (alimentation équilibrée, prise de poids et sevrage tabagique, grignotages, graisses, le danger des régimes stricts, glucides, faim-satiété). Ces thématiques ont été choisies en partant des demandes et des inquiétudes des participants. Toutefois cette formule ne répondait pas à leurs besoins, c'est-à-dire le besoin de suivi et de soutien ainsi qu'une approche plus en lien avec le sevrage tabagique.

En septembre 2012, une nouvelle formule a été proposée en partant des retours des participants, de nos partenaires tabacologues ainsi que de la littérature scientifique. Basé sur les principes de l'éducation thérapeutique et de la thérapie cognitivo-comportementale, le programme « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » comprend trois cours qui s'articulent autour de thématiques complémentaires, favorisant l'acquisition d'astuces pour limiter la prise de poids et que celles-ci ne soit plus un obstacle au sevrage et permettant d'introduire un changement d'habitudes alimentaires.

Le premier cours « **Arrêter de fumer sans grossir** » s'articule autour des causes entraînant une prise de poids à l'arrêt de la cigarette. Le participant est amené à identifier les facteurs qui pourraient entraîner une prise de poids chez lui (alimentation et activité physique). Une fois ces facteurs identifiés, il peut établir des objectifs pour y faire face.

Le deuxième cours « **Savoir manger, se voir manger** » se penche sur les habitudes alimentaires et les sensations internes. Le participant reçoit les outils pour apprendre à écouter ses sensations alimentaires et prendre conscience de la complexité de son comportement alimentaire. Quelles attitudes et quelles sensations sont dictées par le manque dû à l'arrêt du tabac? Quelles perceptions doit-il écouter et apaiser ? Lesquelles doit-il contourner ? A l'issue de cette soirée, le participant peut identifier les moyens à mettre en place afin d'améliorer l'écoute de ses besoins et gérer les potentielles envies de grignoter.

Le troisième cours « **Manger équilibré, et pour longtemps** » fournit les bases d'une alimentation saine, la plus adaptée pour maintenir un poids stable et une bonne santé. C'est également l'occasion de faire le point sur les réussites et les difficultés rencontrées durant ce parcours. De cette façon, le participant peut s'approprier bien plus facilement de nouvelles habitudes alimentaires.

Le fil rouge de ce programme consiste à la tenue d'un journal de bord. Distribué à chaque participant, il comprend des exercices reprenant les thématiques abordées et un emplacement pour noter les objectifs élaborés à la fin de chaque cours. Cet outil permet au participant de se projeter dans une modification ou de consolider une nouvelle habitude alimentaire/sportive mise en place qui lui permettra ainsi d'avancer dans sa démarche de sevrage.

S'il est conseillé de participer aux trois soirées, il est également possible de n'assister qu'à une ou deux séances. Au besoin, les intervenants orientent les participants vers d'autres structures spécialisées dans le sevrage tabagique.

Dès septembre 2013, la durée des cours est passée à 1h30 au lieu de 1 heure. Cette modification fait suite aux remarques des participants. Elle répond également aux exigences de l'éducation thérapeutique en donnant plus de place à l'expression des participants et au suivi des objectifs.

2 Evaluation 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.

Au cours du premier semestre 2012, l'objectif en terme de fréquentation n'est pas atteint (une moyenne de 1.3 participants/cours versus 5 visés initialement). Afin de remédier à cette difficulté, des mesures ont été prises dès septembre 2012 en se basant sur les évaluations des participants et les discussions avec le réseau de professionnels, soit :

- mise en place d'un programme de 3 cours avec comme fil rouge la tenue d'un journal de bord
- modification du délai de l'évaluation à moyen terme du programme de 3 à 5 mois au lieu de 12 mois
- renforcement du réseau sur Genève et sur Lausanne.

Durant le deuxième semestre 2013, le programme a été proposé à Lausanne, en collaboration avec la Ligue Pulmonaire Vaudoise comme projet pilote. Ayant rencontré le succès attendu, il a donc été reconduit en 2014.

L'évaluation du projet est basée sur un questionnaire de satisfaction rempli à la fin de l'atelier, d'un questionnaire envoyé par email, 3 à 5 mois après la fin du programme ainsi que de plusieurs avis d'experts en tabacologie récoltés en 2015.

L'évaluation des résultats se base sur la période septembre 2012 à décembre 2014.

Objectif (objectifs détaillés / étapes selon les données inscrites aux points 4 / 4.1 de la demande)	atteint	partiellement atteint	pas atteint	Commentaire
OI 1 Les interventions-conseils sont destinés spécifiquement à la population cible et animées par un diététicien diplômé.	X			La population ciblée est atteinte puisque : - 49% fumeurs - 31% ex-fumeurs depuis < 6 mois - 11% ex-fumeurs depuis 6 à 12 mois - 8% ex-fumeurs depuis > 12 mois Toutes les interventions-conseils ont été effectuées par des diététiciens diplômés, expérimentés dans l'animation de cours avec des connaissances de base sur le sevrage tabagique.
OD 1.1 Minimum 15 cours/an programmés (=3 programmes/an)	X			52 cours organisés (37 à Genève et 15 à Lausanne) dont 4 cours ont été annulés par manque de participants → une moyenne de 19 cours/an sur 2.5 ans ont eu lieu.
OD 1.2 Moyenne de 5 participants par cours		X		La participation moyenne était de 4.7 personnes par cours. Malgré un email de rappel ou un sms dans les 3 à 5 jours précédents le cours, 39% de personnes inscrites ne sont pas venues (7.7 inscrits/cours).
OD 1.3 Maximum 8-10 participants par cours		X		Seul un cours a eu lieu avec 14 participants et n'a pas pu être dédoublé. Nous n'avions pas trouvé d'intervenant à la dernière minute pour séparer le groupe.
OI 2 Les informations transmises sur l'alimentation et la problématique de la prise de poids lors du sevrage tabagique sont utiles aux participants.	X			Les besoins des participants sont au centre de nos intérêts. Le groupe a pour avantage le partage d'expérience et l'entretien de la motivation. L'évaluation remplie par les participants à la fin de chaque cours, nous a permis d'adapter les cours au fur et à mesure. Les diététiciens ont également maintenu leurs connaissances à jours en participant à des formations et en lisant de la littérature scientifique.

OD2.1 Le cours répond aux principes d'une thérapie cognitivo-comportementale.	X			Le cours utilise des méthodes pédagogiques appropriées qui sont interactives, basées sur l'expérience personnelle et vise l'acquisition de compétences pour gérer l'alimentation et le poids.
OD2.2 ≥ 80% des participants peuvent appliquer au moins une nouvelle connaissance dans leur vie quotidienne.	X			L'évaluation remplie par les participants à la fin de chaque cours montre que 95% peuvent appliquer au moins une nouvelle connaissance dans leur vie quotidienne.
OD2.3 ≥ 80% des participants peuvent citer au moins une nouvelle habitude qu'ils pourront mettre en pratique	X			L'évaluation remplie par les participants à la fin de chaque cours montre que 90% peuvent citer au moins une nouvelle habitude qu'ils pourront mettre en pratique à l'aide d'un ou plusieurs projets personnels écrits.
OD2.4 ≥ 80% des participants sont globalement satisfaits	X			L'évaluation remplie par les participants à la fin de chaque cours montre que 93% sont globalement satisfaits.
OI3 Les participants poursuivent leur démarche de sevrage.	X			Seulement 15% des participants (22/144) qui sont venus au moins à un des 3 cours ont répondu au questionnaire envoyé post 3-5 mois par mail ou par courrier avec un rappel. 45% des répondants avaient participé aux 3 cours. <ul style="list-style-type: none"> - Les 9 ex-fumeurs sont toujours ex-fumeurs - Parmi les 13 fumeurs, 7 sont ex-fumeurs et les 6 autres ont fait au moins une tentative d'arrêt du tabac depuis le programme.
OD3.1 3-5 mois après intervention, 20% des participants acceptent une prise de poids modérée (3-5 kg)	X			9/22 acceptent ou accepteraient une prise de poids modérées → 40%. Au début du programme <ul style="list-style-type: none"> - 4 étaient ex-fumeurs (depuis 7 mois en moyenne) - 5 étaient fumeurs est sont devenus ex-fumeurs
OD3.2 3-5 mois après intervention, 20% des participants ont mis en place un moyen permettant d'augmenter leur réussite de désaccoutumance au tabac	X			8/22 ont mis un ou plusieurs moyens en place → 36%.
OD3.3 3-5 mois après intervention, 50% des participants mettent en pratique au moins un changement de comportement	X			15/22 disent avoir mis en pratique au moins un objectif discuté lors des cours → 68%.

L'avis sur le projet de deux experts en tabacologie :

- La thématique de la prise de poids est très pertinente pour l'aide à l'arrêt du tabac aussi bien au niveau individuel que dans une perspective de santé publique.
- La gratuité facilite l'accès au programme. Mais le fait de payer peut aussi assurer un meilleur taux de fréquentation aux cours après l'inscription, un meilleur engagement.
- Malgré une stratégie de communication utilisant des canaux multiples qui semble adéquate, la participation à ce programme reste modeste.
- Les outils d'évaluation sont adéquats et l'utilisation du questionnaire avant et après l'intervention est judicieuse. Il est intéressant de pouvoir mettre en avant l'évolution des participants.

Grâce au projet, la population genevoise et lausannoise a bénéficié d'un lieu de rencontre et d'échange sur la problématique de la prise de poids à l'arrêt du tabac. Ce programme répond aux besoins du public cible

puisque 93% sont satisfaits par les cours, 95% sont capable d'appliquer de nouvelles habitudes dans leur pratique quotidienne et que 3 à 5 mois après la fin du programme, 73% pense que celui-ci leurs a été utile.

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).

Les participants ont apprécié de pouvoir parler et partager leur expérience autour de la problématique de la prise de poids lors du sevrage tabagique. La découverte qu'ils pouvaient être acteur pour limiter leur prise de poids en modifiant certaines habitudes de vie (alimentation et/ou exercice physique) était souvent rassurante. Encourager les participants à établir des projets personnels, si possible selon les critères SMART, et d'organiser un suivi de ceux-ci en les stimulant à participer aux trois cours est nécessaire pour espérer une modification des habitudes de vie.

L'acceptation d'une prise de poids, même modérée, reste encore difficile pour certains participants. Le concept que le sevrage tabagique est plus bénéfique pour la santé comparé à une prise de poids modérée semble encore relativement abstrait pour certains d'entre eux.

L'augmentation significative de la fréquentation aux cours entre la version 1 (premier semestre 2012) et la version 2 (septembre 2012 à décembre 2014) démontre que le programme de 3 cours répond mieux aux attentes du public cible. Ils se sont sentis entendu et soutenu dans leur démarche.

On note également une augmentation progressive de la fidélité des participants à venir aux trois cours au fil des programmes. Cette augmentation est probablement due au fait que la durée des cours a augmenté (de 1h à 1h30) et que cela a permis d'élaborer des projets personnels plus concrets avec les participants et de les suivre.

Ci-dessous, deux témoignages de participants.

« Sans ce programme, je n'aurai pas trouvé la motivation pour arrêter de fumer. Il m'a fait prendre conscience que je pourrai toujours avoir mille excuses (dont la prise de poids) pour ne pas stopper la consommation de cigarettes ».

Femme, 45 ans, ex-fumeuse depuis 10 mois, prise de poids acceptée

« Je me suis rendue compte qu'il n'y a pas de recette miracle sauf sa propre volonté et surtout la prise de conscience qui permet de mettre au point un plan d'action dans sa tête ou par écrit et si tenir comme un devoir d'école et ne pas se prendre la tête si on craque, ni se sentir coupable. Même 10 fois plus tard, on y arrivera! ».

Femme, 57 ans, a recommencé à fumer, n'est pas prête à accepter une éventuelle prise de poids

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

Non

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 ?

La thématique de la prise de poids lors de sevrage tabagique est souvent soulevée, mais rarement approfondie.

La nouvelle tendance en prévention du tabagisme s'articule aussi autour du bien-être et de l'hygiène de vie. En ces termes, le projet est avant-gardiste. Le programme « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » est le premier projet en Suisse et en Europe à offrir une approche concrète sur la thématique de la prise de poids en lien avec le sevrage tabagique au public cible.

L'ADiGe est devenu un organe reconnu par les professionnels pour ces compétences spécifiques en nutrition dans le cadre du sevrage tabagique. Elle a d'ailleurs été approchée pour participer à divers projets.

Les perspectives sont de continuer à travailler sur cette problématique en réseau et de développer de nouvelles stratégies, c'est-à-dire pas uniquement un programme de cours, pour atteindre le public cible.

Présentations du projet auprès des professionnels de la santé :

- Novembre 2013 : présentation AT
- Mars 2015 : Expertinnen-Workshop : Rauchstopp-Ernährung-Bewegung à Hannovre, Présentation: Exemple d'une bonne pratique en Suisse « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? »
- Avril 2016 : Congrès de l'Association Suisse des Diététiciens (SVDE/ASDD)

Articles et interviews destinés au public cible :

- Article publié en janvier 2013 : <http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Mon-alimentation/Arreter-de-fumer-peur-de-grossir-les-astuces-des-dieteticiens>
- Divers articles/interviews (www.adige.ch)

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 ?

La gratuité facilite l'accès au programme, mais limite probablement le principe du renforcement personnel.

La communication a été également planifiée afin d'augmenter les chances de toucher le public cible plus précaire et jeune, par exemple via la Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (fase), l'Institution genevoise de maintien à domicile (imad), le centre d'action social et santé, l'université et le département de l'instruction publique.

Le contenu du cours étant en français, il a pu être un frein pour la population précarisée non-francophone et les personnes travaillant pour les organisations internationales.

Ce projet était destiné aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Toutefois, 75% des participants étaient des femmes.

5 Divers