



Optimisation et mise en œuvre du programme COACH par SMS visant à inciter les adolescents et les jeunes adultes à arrêter de fumer : résumé du rapport final

Principaux résultats

Le programme *MobileCoach tabac* (précédemment *COACH par SMS*) a été proposé à 5694 apprentis répartis dans 360 classes. Pour pouvoir y participer, 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. Parmi les 5694 jeunes ayant répondu à l'enquête en ligne, 2127 (37,4 %) répondaient à ces critères et, sur ce nombre, 1471 (69,2 %) étaient disposés à participer au programme et à l'étude connexe. Comparé aux autres interventions de sevrage tabagique menées auprès des adolescents et des jeunes adultes, le taux de participation à ce programme est élevé (69 %), en particulier si l'on considère que 86 % avaient précisé, lors de l'enquête initiale, ne pas avoir la ferme intention d'arrêter de fumer. Les résultats sur l'utilisation du programme sont donc d'autant plus réjouissants : seuls 2 % des inscrits ont quitté le programme en cours de route. Aucune différence d'utilisation n'a été constatée entre les deux variantes du programme (*MobileCoach tabac* et *MobileCoach tabac+*) : 98,2 % pour le premier (et 97,5 % pour le deuxième) sont restés inscrits pendant les trois mois ; les participants ont répondu en moyenne à 6,4 (et à 6,7) des onze questions reçues par SMS ; 89,3 % (et 89,6 %) des participants ont fait savoir qu'ils avaient lu les SMS attentivement. Rien n'indique donc que les éléments supplémentaires de la version combinée (*MobileCoach tabac+*) ont eu une quelconque influence sur l'acceptation ou l'utilisation du programme.

Les deux variantes du programme ne permettent pas d'établir de différence significative concernant les proportions de fumeurs ayant arrêté de fumer et la réduction du nombre de cigarettes fumées : la proportion de personnes ayant déclaré, lors de l'entretien de suivi, n'avoir pas tiré une seule bouffée de cigarette au cours des sept derniers jours était de 13,9 % pour le groupe *MobileCoach tabac* et de 15,0 % pour le groupe *MobileCoach tabac+*. Les taux d'abstinence durant les 30 jours précédents s'élevaient respectivement à 8,2 % et à 9,7 %. Entre le début et la fin du projet, le nombre moyen de cigarettes fumées quotidiennement a baissé respectivement de 2,8 et de 2,7. Néanmoins, les analyses des variables modératrices montrent que la variante combinée donne, en matière de promotion de l'abstinence tabagique et de la réduction de consommation de cigarettes, de meilleurs résultats pour les fumeurs ayant une consommation élevée d'alcool. Comparées à l'ancienne version du programme (*Coach par SMS*), les deux nouvelles variantes ont été plus efficaces pour augmenter le taux d'abstinents et réduire la consommation de cigarettes.

Conclusions et perspectives

Le programme *MobileCoach tabac* constitue un moyen efficace et bon marché de promotion individuelle de l'arrêt du tabagisme chez les adolescents et les jeunes adultes. L'acceptation, l'utilisation et les moyens de réalisation étant similaires pour les deux variantes, il paraît utile de proposer aux fumeurs présentant une consommation d'alcool élevée ou à risque la variante combinée. Étant donné que le recrutement des participants a lieu dans des classes scolaires et qu'une partie des jeunes commence à fumer régulièrement la cigarette ou d'autres substances au cours de leur formation, il semble judicieux de compléter cette approche en intervenant également auprès des non-fumeurs afin qu'ils ne commencent pas à fumer ou réduisent leur consommation d'autres substances, par exemple par des mesures visant à renforcer leurs compétences personnelles.