

## Résumé du rapport final sur l'étude COSMOS

L'aide à la désaccoutumance tabagique est une tâche centrale de la médecine de famille. Cependant, arrêter de fumer n'est pas facile, et les personnes qui n'y parviennent pas souhaitent peut-être améliorer tout de même leur santé, mais d'une autre manière. C'est pourquoi le Collège de médecine de premier recours (CMPR) a mis au point le « Coaching santé CMPR », qui :

- va au-delà du simple conseil pour arrêter de fumer ;
- encourage et favorise l'amélioration de plusieurs comportements ayant un impact sur la santé ;
- poursuit ainsi une approche plus large (également applicable aux personnes qui ne fument pas).

La présente étude compare son efficacité à celle de « Vivre sans tabac » (VST), modèle actuellement établi en Suisse pour le conseil médical en désaccoutumance. Il s'agit d'une étude pragmatique, randomisée et à deux bras, menée auprès de 56 médecins de famille en Suisse alémanique et de 149 de leurs patients fumeurs de cigarettes. Les médecins participants ont reçu soit une formation multithématique au Coaching santé CMPR, soit une formation VST au conseil en désaccoutumance. Après douze mois a eu lieu un relevé des changements concernant la consommation de cigarettes, le poids corporel, l'inactivité physique, la consommation d'alcool, le stress, l'alimentation malsaine ou un autre comportement choisi par le patient. Les résultats des deux groupes ont été comparés à l'aide de modèles de régression logistique hiérarchique, de tests exacts de Fisher et de tests t. En partant de l'hypothèse que le Coaching santé CMPR conduit à des améliorations cliniquement pertinentes des comportements influant sur la santé, au-delà de la consommation de tabac, nous avons examiné si a) ces améliorations sont supérieures à celles obtenues grâce au conseil VST et si b) elles se font parfois au prix d'une perte d'efficacité dans la « discipline principale », à savoir l'arrêt du tabac.

Plus de 95 % des participants sont parvenus à des améliorations cliniquement pertinentes dans au moins un comportement, sans différence significative entre les deux bras de l'étude. La fréquence et l'ampleur de ces différents changements comportementaux ne différaient pas non plus entre les groupes, surtout en ce qui concerne le taux d'arrêt du tabac. L'augmentation de l'activité physique est l'amélioration la plus souvent observée, chez environ trois patients sur quatre. Les taux d'arrêt du tabac (auto-déclarés) douze mois après la consultation étaient légèrement supérieurs, dans les deux bras de l'étude (13,8 et 17,8 %), aux taux de réussite habituels en médecine de base ambulatoire, qui se situent entre 4 et 14 %.

Le Coaching santé CMPR, multithématique et le conseil en désaccoutumance (VST) s'avèrent donc être des interventions comparables, tant en ce qui concerne les taux d'arrêt du tabac que – de manière inattendue – les effets sur d'autres comportements influençant la santé.