
Résumé du rapport final : J'arrête de fumer, mais j'ai peur de grossir !

Entre septembre 2008 et juin 2009, dix-neuf cours d'une heure ont été proposés à la population genevoise grâce au soutien financier du Fonds de prévention du tabagisme et de la Loterie Romande. Les cours « J'arrête de fumer, mais j'ai peur de grossir ! », animés par un diététicien, abordaient la problématique de la prise de poids possible lors de l'arrêt du tabac. Les thèmes principaux abordés étaient l'alimentation équilibrée et les astuces afin de limiter les grignotages. Ce projet s'est positionné comme une nouvelle prestation d'aide de sevrage au tabac venant compléter celles déjà existantes dans le canton de Genève. Une fréquentation de cinq personnes en moyenne par cours était attendue. La fréquentation moyenne, 2.8 participants/cours, a significativement augmenté lors des cinq derniers cours suite à une campagne de communication plus intensive en 2009. Par ailleurs, un questionnaire de satisfaction rempli à l'issue du cours par les participants a montré qu'ils étaient très satisfaits.

En outre, ce projet a permis la création d'un réseau étroit avec différents organismes tels que l'espace prévention du tabagisme de Genève (CIPRET), les consultations ambulatoires et hospitalières de tabacologie des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), le Département Général de la Santé (DGS), le groupe de travail du site « stop-tabac.ch » de l'Institut de Médecine Sociale et Préventive (IMSP, Université de Genève) ainsi qu'avec les pharmacies.

Nous avons communiqué de différentes façons sur les cours proposés. Afin d'informer le public genevois de l'existence de ces ateliers, nous avons tout d'abord tenu une conférence de presse en septembre 2008 avec pour résultats la parution de huit articles dans la presse romande et genevoise ainsi que la diffusion d'un reportage sur Léman Bleu, la télévision régionale genevoise. Quatre encarts publicitaires ont également paru dans les journaux (GHI, 20 Minutes) pendant toute la durée du projet. Nous avons aussi distribué nos flyers auprès des médecins genevois, des diététiciens et des pharmaciens ainsi que dans divers endroits publics ciblés. Nous avons encore effectué une campagne publicitaire d'un mois (janvier 2009) dans les Transport Publics Genevois (TPG), en partenariat avec le CIPRET. Par ailleurs, les collaborateurs de « stop-tabac » de l'IMSP nous ont offert la possibilité de créer un test « Arrêt du tabac et prise de poids » qui a été mis en ligne en mars 2009 (<http://www.stop-tabac.ch/cgi-bin/adige.pl>).

La campagne de communication plus intensive de 2009 a conduit à l'augmentation de la fréquentation des cours. Cette corrélation nous permet de considérer que ce projet répond à une demande de la population fumeuse et des différents organismes de prévention du tabagisme sur Genève. Afin d'améliorer l'efficacité de ces interventions dans le futur, il semble ainsi essentiel d'augmenter la visibilité du projet auprès de la population genevoise mais aussi d'instaurer un suivi auprès des personnes intéressées afin de les soutenir tout au long de leur sevrage tabagique.