

Résumé du rapport final

Le contenu du module « Tabac et nicotine » a été complété afin de l'adapter à la situation actuelle du marché. Il comprend désormais les cigarettes électroniques (jetables), les pipes à eau, le snus, les sachets de nicotine et les dispositifs servant à chauffer le tabac. Ces modules ont également approfondi des sous-thèmes tels que les produits à double usage, le tabagisme passif, le poids corporel, les performances sportives, l'apparence physique et la sexualité, ainsi que l'environnement, et les participants ont été sensibilisés aux dispositions légales en vigueur.

Les textes ont été réécrits dans un « langage simple », dans un souci d'égalité des chances, et les termes techniques reformulés de manière plus compréhensible. Les phrases trop longues ont été évitées dans toute la mesure du possible.

Le public cible a participé activement à la refonte du contenu des modules et un groupe de discussion a testé le programme avant son lancement ; il a ensuite formulé des commentaires, qui ont été pris en compte lors de la phase de finalisation.

La vidéo explicative a été retravaillée. Les personnages représentés sous forme d'avatars ont été remplacés par des personnes réelles issues du groupe cible.

Il n'est plus nécessaire de respecter le délai de huit semaines pour effectuer les modules ni de se restreindre à deux modules. Chacun peut étudier les modules les uns après les autres, à son propre rythme.

L'analyse détaillée (en annexe) porte sur l'utilisation du module « Tabac » au cours des dernières années du projet. Notre interprétation est la suivante :

- Depuis plusieurs années, l'intérêt pour le module « Tabac et nicotine » reste stable, avec entre 23 et 26 % de participants. Même après l'introduction d'un module supplémentaire (Activité physique) au cours de l'année scolaire 2024/25, la priorité révisée reste d'environ 26 %.
- Le fait que ce sujet continue de bénéficier d'une priorité élevée montre qu'il reste pertinent. Après prise en compte de l'augmentation du nombre de modules disponibles pour l'année scolaire 2024/25, la demande relative reste stable par rapport aux années précédentes (à environ 26 %). Notons ici que *ready4life* a su continuer à s'imposer malgré la hausse constante des offres numériques concurrentes.
- Grâce aux modifications apportées, le module « Tabac » s'est imposé comme le troisième module le plus utilisé par le public cible. Depuis lors, les participants sont sensibilisés non seulement aux risques liés aux produits du tabac traditionnels, mais aussi à ceux liés aux nouveaux produits du tabac et de la nicotine.
- Parallèlement à la refonte du module, on observe une légère évolution du profil de risque des participants. La proportion d'adolescents n'ayant pas consommé de tabac ni de nicotine au cours des 30 derniers jours a augmenté (+3,4 points de pourcentage) et la consommation occasionnelle a diminué (-3,1 points de pourcentage). Ces données indiquent que les participants adoptent globalement un comportement plus raisonnable face au risque. Il n'est pas possible de déterminer de manière définitive si cet effet résulte exclusivement du programme *ready4life* (qui comprend une leçon introductive sur la prévention du tabagisme lors de la présentation du projet) et/ou s'il est dû à d'autres mesures de prévention mises en place dans ce contexte.

- Grâce à la mise en place du module remanié, le taux de participation au module « Tabac » a augmenté de 7,8 % entre les années scolaires 2023/24 et 2024/25 (ces chiffres se fondent sur le taux d'achèvement du premier bloc, voir le rapport, fig. 11).
- En ce qui concerne le respect du programme, il convient d'ajouter que les contenus sont mis à disposition de manière échelonnée. Il n'est possible d'achever le quatrième bloc principal qu'au bout d'une douzaine de jours environ, ce qui permet des interactions répétées avec le module sur plusieurs jours. La démarche n'est donc pas conçue comme une simple transmission ponctuelle d'informations, mais comme un accompagnement numérique à long terme visant à modifier les comportements.
- Comme souvent avec les programmes de prévention numériques, la participation diminue au fur et à mesure que l'on passe d'un bloc thématique à un autre. Les participants interagissent toutefois avec le module à travers plusieurs contenus successifs, de sorte que l'entreprise fonctionne comme un processus par étapes. Même si le taux d'achèvement complet est relativement faible – une tendance caractéristique des applications de prévention –, le simple fait de démarrer un module et d'aborder les premiers contenus constitue déjà une étape importante dans le processus de changement.
- Sur le plan conceptuel, les contenus s'inspirent du modèle transthéorique du changement de comportement (*Stages of Change*). Ce modèle part du principe que les changements de comportement se déroulent en plusieurs étapes (p. ex : réflexion préalable, détermination, préparation, action et consolidation). Une prise de contact précoce avec le contenu des modules peut donc contribuer à amener les participants à formuler des intentions concrètes de changement, dès les premières étapes de modification du comportement. Dans ce contexte, la participation à des modules isolés doit également être considérée comme une mesure de prévention efficace.