
Résumé du rapport final – *Fit to Quit* – Aides à la désaccoutumance tabagique adaptées aux jeunes dans le cadre de l'école (sans tabac). Conception et mise en œuvre

Contexte : il est d'autant plus efficace d'arrêter de fumer que l'on arrête tôt. Or, à ce jour, aucun programme thérapeutique de désaccoutumance tabagique ciblé sur les jeunes n'est encore proposé en Suisse. En outre, les tentatives spécifiques d'aider ce groupe cible à arrêter de fumer, par exemple au sein de l'école où elles semblent le plus prometteuses, sont insuffisantes. Un problème majeur à cet égard tient à la faible participation des jeunes.

Objectifs du projet : le projet « *Fit to Quit* » a pour but d'améliorer le *degré d'information, d'acceptation, de connaissance et d'utilisation de diverses offres d'aide dans les écoles*¹, de mettre en œuvre des *méthodes de promotion ou de recrutement variées*² et de lancer des *offres dans les écoles*. 120 à 180³ jeunes fumeurs de la 8^e à la 12^e doivent *utiliser ces offres avec profit*.

Etude complémentaire : une étude complémentaire a été menée sur les conditions nécessaires pour que les élèves arrêtent de fumer, sur les possibilités d'influencer la notoriété, l'évaluation et l'utilisation des aides dans ce domaine, ainsi que sur l'impact des mesures de promotion (projet de recherche 07.002060). Cette étude a été réalisée en Suisse par IFT-Nord, institut allemand de thérapie et de recherche sanitaire basé à Kiel. Le présent rapport final documente systématiquement les expériences réalisées et les évalue. Par souci de concision, nous renvoyons aux conclusions du rapport de recherche pour toute information complémentaire ou étayant ces expériences.

Contenu et déroulement du projet : 13 établissements scolaires de tous types (huit écoles secondaires, deux écoles du secondaire supérieur et trois écoles professionnelles ou d'orientation professionnelle) des cantons de Saint-Gall (4), de Berne (1) et de Zurich (8) réunissant environ 3000 élèves se sont inscrits pour participer au projet de recherche et d'intervention « *Fit to Quit* ». Celui-ci a été mené en 2007 et en 2008 (pour toutes les informations relatives à l'échantillon N = 2 959 (t1), N = 2 758 (t2), N = 2 573 à la base des deux enquêtes, se reporter au rapport de recherche). Trois offres différentes étaient proposées aux écoles, à savoir la brochure « *Genug vom blauen Dunst* » [*« Ça suffit la fumée bleue »*], un programme basé sur Internet (feelok essentiellement) et un programme thérapeutique. Diverses mesures de recrutement ont été utilisées durant deux mois. Les écoles pouvaient choisir celles qu'elles préféraient. Le programme thérapeutique a été conçu et testé dans le cadre du projet et en concertation avec les directions des cours, pour le groupe cible des 15 à 20 ans. Il est fondé sur les enseignements tirés des meilleures pratiques et totalement inédit en Suisse. Comme il peut être mis en œuvre sous différentes formes – individuellement, avec des amis ou en groupe – il a été baptisé « *Rauchstopp nach Mass* » [*« Sevrage tabagique sur mesure »*]. Au moins l'une de ces trois offres a été mise en place dans chaque école. En novembre 2007 et en juin 2008, une enquête a été menée avant et après l'intervention.

Résultats : 11 mesures de promotion interactives et 6 mesures de promotion passives ont été mises en œuvre. Des informations sur le projet d'intervention et de recherche « *Fit to Quit* » sont disponibles sur Internet (en allemand) depuis janvier 2008 : www.fittoquit.rauchfreieschule.ch. Au total, 43 élèves fumeurs qui ont essayé un sevrage tabagique ont utilisé au moins une offre (cf. rapport de recherche). 36 jeunes fumeurs se sont inscrits au concours, 9 prix récompensant les participants qui se sont abstenus de fumer durant quatre semaines ont été attribués. Le programme « *Rauchstopp nach Mass* » ciblé sur les jeunes a été conçu pour la Suisse alémanique et testé dans sept groupes de deux à huit jeunes dans tous les types d'établissement scolaire. 36 jeunes ont commencé le programme, dont 25 étaient scolarisés dans les écoles enrôlées dans le projet et 11 dans deux autres écoles. Le taux de rétention a été de 68 % dans le premier groupe d'écoles et de 18 % dans le second. Des informations et des feed-back sur le cours ont pu être recueillis grâce aux questionnaires remplis par 28 participants. Tous les jeunes fumaient chaque jour, la plupart entre 10 et 20 cigarettes. Ils ont réservé un accueil favorable au cours. Le programme peut être facilement reproduit à l'aide d'un manuel, à la condition toutefois que la direction du cours réponde aux exigences.

Conclusions et recommandations :

- Les écoles se montrent très disposées à proposer des aides à la désaccoutumance tabagique dans

¹ Dans le projet de recherche, la question était plus réalistement et plus modestement de savoir si ces facteurs peuvent être influencés et de quelle manière.

² Les termes de recrutement et de promotion sont utilisés ici comme synonymes. Le premier « *Rekrutierung* » est la traduction du terme anglais « *recruitment* » et, pour le second, les germanophones utilisent également le mot « *Werbung* ».

³ Selon les prévisions initiales, 120 à 180 jeunes devaient utiliser l'offre. Pour 12 à 14 écoles, l'échantillon devait être de 5000 participants dont un tiers de fumeurs. L'échantillon total atteint finalement 40 % de l'effectif prévu, soit N = 2 958, dont 27 % de fumeurs (N = 792).

le cadre scolaire.

- Le programme « Rauchstopp nach Mass » a été spécifiquement conçu pour les jeunes et peut être facilement mis en œuvre dans ce cadre. Il devrait pouvoir être utilisé dans d'autres contextes : autres écoles, autres cantons et autres environnements des jeunes comme les entreprises formatrices et les foyers.

- Ce programme devrait être coordonné avec d'autres aides adaptées aux jeunes.

- Il conviendrait de donner davantage de visibilité au projet « Rauchstopp nach Mass » et de le mettre en œuvre de manière plus systématique dans les écoles professionnelles et en 10^e. En effet, le taux de fumeurs y est élevé et dans les deux écoles où cette offre a été proposée, un cours a été organisé malgré des conditions structurelles difficiles.

- Il conviendrait d'étudier les facteurs qui influencent le taux de rétention et les moyens de l'améliorer. Un projet relais pourrait porter sur l'étude de l'efficacité de cours pour arrêter de fumer.

- Il conviendrait de rendre la brochure plus attrayante, notamment selon le critère sexospécifique, afin d'accroître l'utilisation de cette aide pour arrêter de fumer qui vise le plus large public.

- Les aides pour un sevrage tabagique adaptées aux jeunes sont une composante précieuse et importante de la prévention du tabagisme, qui est encore peu connue en Suisse. La recherche et l'expérience sont riches d'enseignements. Il serait utile, à l'avenir également, d'étoffer et d'améliorer encore les connaissances sur l'aide au sevrage adaptée aux jeunes.