

Verfügung Nr 05.001290 - RAPPORT FINAL
Programme de désaccoutumance au tabac
Evaluation de la phase-pilote
Jacques Cornuz, Isabelle Jacot-Sadowski, Rebecca Stoianov

Collaborateurs :

Berne : Armin Stucki, Silvia Buchler, Simone Buechi

Genève: Jean-Paul Humair, Markos Michaelides, Cécile Montforte, Derek Christie

Fribourg : Jacques-Olivier Maillard, Virginie Salamin, Roger Roth, Cédric Baudet

Lausanne : Raphaël Bize, Jean-Marc Gilliéron

Plan :

- 1.Introduction
- 2.Calendrier
- 3.Réalisation par centre
- 4.Synthèse
- 5.Conclusion

1.Introduction

Ce projet est la phase-pilote d'un programme qui propose aux fumeurs une intervention de désaccoutumance au tabac combinant une prise en charge standard (conseils personnalisés, soutien pharmacologique) et la mise en route d'une activité physique. Notre projet a été effectué au sein des policliniques médicales, c'est-à-dire dans un lieu d'intervention à « bas seuil », proche des milieux modestes de la population générale.

Tous les participants ont bénéficié d'une séance hebdomadaire de 2 heures pendant 10 semaines, composée de 2 parties :

1) une séance individuelle de conseils personnalisés pour l'arrêt du tabagisme avec, en cas de dépendance nicotinique, initiation et prescription d'un traitement médicamenteux efficace permettant de lutter contre le sevrage à la nicotine (substituts de nicotine sous forme de patch, gomme à mâcher, inhalateur ou comprimés). Cette démarche a été réalisée par des professionnels de santé (médecins-assistants, infirmières/ères, psychologues) sous la supervision et la responsabilité d'un médecin tabacologue, sélectionné parmi les médecins formateurs du projet « Vivre sans tabac » de la campagne Let it Be.

2) programme d'activité physique d'intensité modérée (« Allez Hop » campagne nationale invitant la population suisse à pratiquer davantage d'activité physique) incluant la marche rapide, des exercices de souplesse, et, après quelques séances, un léger « jogging » ou des activités "Fitgym". Les participants ont aussi reçu des informations pour effectuer eux-mêmes une séance d'activité physique d'intensité modérée (composant «lifestyle» de notre programme). Le niveau d'effort atteint était ainsi de 4 à 7 kcal/min et la dépense énergétique hebdomadaire générée était de 800 à 1000 calories.

2. Calendrier

- Mi-mars 2005 : première réunion des intervenants des différents centres pour discuter de la **mise en place de la phase-pilote** à Genève, Fribourg, Berne et Lausanne
- Avril 2005 : **distribution** de plusieurs **documents** (annonce programme, formulaire d'information, lettre orientation pour la première visite, différents questionnaires) aux quatre centres
- Mai-juin 2005: phase-pilote à Lausanne, Berne, Genève et Fribourg
- Juillet 2005 : **questionnaire d'évaluation du programme** distribué aux participants et aux intervenants des différents centres
- Fin août : réunion des intervenants des différents centres pour **évaluation phase-pilote** et possibilités pour la suite

3. Réalisation par centre

Berne

Le recrutement a été fait à l'aide d'un feuillet à l'hôpital de l'Ile et dans les différents instituts. 20 participants se sont inscrits en une semaine. Parmi eux, 5 ont stoppé le programme après quelques séances. A la fin du programme, 8 étaient non-fumeurs, 5 étaient fumeurs, 2 avaient recommencé à fumer. La mesure du CO a été faite à 2 reprises durant le programme. Les motifs de rechute rapportés sont le stress professionnel et familial ainsi que le milieu artistique.

Diverses activités physiques étaient proposées: nordic walking, basket, fitness. Les séances avaient lieu 18h à 20h.

Une visite médicale de départ était facturée 50.-frs par participant.

Remarques : La période était propice puisque l'Hôpital de l'Ile a été déclaré non-fumeur en même temps. Le recrutement serait plus aisé si deux dates étaient proposées et une structure mise en place. Une visite de suivi à 3 et 6 mois auraient été souhaitées. Le nombre de médecins était insuffisant (3 médecins pour 20 participants), le temps d'attente pour recevoir les conseils individuels était trop long. Le programme pourrait être implanté au sein de la polyclinique. Il est important de poursuivre ce projet sous la direction du CHUV ou d'une institution reconnue.

Le nordic walking était mieux apprécié par les personnes plus âgées.

Genève

Le recrutement a été fait aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) et à l'Université. 4 participants ont été inclus, venant tous des HUG. Parmi eux, 1 a stoppé le programme après une séance, 1 fumeur a suivi le programme de manière irrégulière, 2 étaient non-fumeurs (dont 1 avec une rechute).

L'activité physique proposée était le «walking ». Les séances avaient lieu de 12h15 à 13h45 avec d'abord une réunion de groupe avec un thème sur la cigarette, suivi de 5 minutes de conseil individuel pour chacun des participants, l'activité physique en groupe avait lieu de 13h00 à 13h45. Les participants ont eu 8 séances de conseil médical et 10 séances d'activité physique.

Remarque : L'annonce du projet « HUG sans fumée » a été très tardive (28 mai pour l'entrée en vigueur le 31 mai), ce qui n'a pas stimulé l'intérêt pour le programme. Le temps de recrutement était trop court.

Fribourg

Le recrutement a été fait principalement via les pharmacies et les infirmiers-chef de service à l'Hôpital de Fribourg.

8 participants ont été inclus dans le programme. Parmi eux, 5 ont stoppé le programme (un après 2 séances, quatre après 4-5 séances), 3 étaient non-fumeurs à la fin du programme.

Remarque : la participation du médecin à chaque séance de nordic walking était bien apprécié par les participants.

Lausanne

Le recrutement a été fait par une annonce diffusée sur l'intranet du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV).

12 participants ont été inclus. Parmi eux, 2 ont stoppé le programme, 3 ont recommencé à fumer (dont 1 ayant suivi irrégulièrement le programme), 7 étaient non-fumeurs à la fin du programme.

4. Synthèse

Le **recrutement** des participants dans les différents centres s'est déroulé sans problème particulier. Il s'est fait au sein des institutions hospitalo-universitaires, ainsi que dans les pharmacies à Fribourg, par l'intermédiaire d'annonces internes, de feuillets ou de contact direct avec les différents partenaires (recrutement actif).

Le recrutement s'est effectué très rapidement à Berne, 20 participants inclus en une semaine, notamment parce que l'hôpital de l'Île a été déclaré « sans-fumée » au même moment.

A Genève, l'intervalle entre la parution de l'annonce et le début du programme était trop court. A Fribourg, la phase de recrutement a pris plus de temps que prévu, ce qui explique le petit nombre de participants, plusieurs personnes ont manifesté un intérêt pour le programme après le début de ce dernier.

Le **déroulement** du programme s'est dans l'ensemble bien passé. Le programme s'est déroulé sur 10 semaines, à raison d'une session de groupe hebdomadaire. Au niveau des horaires, seule Berne a proposé la tranche horaire du soir, à savoir de 18h à 20h. Les trois autres centres ont proposé le programme durant les heures de midi. A Berne, le nombre de médecins était insuffisant par rapport au nombre de participants, 3 médecins pour 20 participants. Ce qui a généré un temps d'attente trop long pour recevoir les conseils individuels. Les intervenants de Berne ont émis le souhait de faire une visite de suivi à 3 et 6 mois.

L'**activité physique** proposée durant le programme était du walking. A Fribourg, il a été proposé des séances de nordic walking auxquelles le médecin a participé. A Berne, l'offre était diversifiée, à savoir du nordic walking, du basket, du fitness, etc.

Le taux de réussite au terme des 10 semaines de programme était de 45% pour l'ensemble des centres : 20 participants sur 44 étant non-fumeurs à la fin des sessions.

Dans l'ensemble, l'**évaluation** du programme, aussi bien des participants que des intervenants des différents centres, était très satisfaisante. Tous les intervenants semblent motivés à l'idée de poursuivre et dynamiser ce programme.

Il est important pour une meilleure cohésion d'unifier ce programme au niveau national.

Le **questionnaire d'évaluation** (annexe) distribué en juillet 2005 a été complété par 12 participants de Lausanne, Genève et Fribourg. Les réponses concernent 11 participants ayant

arrêté de fumer. Tous ont rapporté que le programme les a aidé à arrêter de fumer. La durée (environ 10 semaines) leur semblait adéquate, 2 auraient souhaité davantage de séances. La majorité était satisfaite de l'heure et du lieu de rencontre, 4 auraient préféré des séances en fin de journée. La durée des séances était jugée en général adéquate, 3 participants les ont trouvées trop longues. Le nombre d'intervenants était adéquat. Le nombre de participants était pour la plupart adéquat, 3 ont trouvé que le nombre était insuffisant.

Le niveau d'activité physique était adéquat pour la majorité, insuffisant pour 2 participants. La moitié des participants ont modifié leur activité physique avec une pratique plus régulière depuis le cours. Sept participants ont l'impression d'une amélioration de la capacité physique. La durée de la partie médicale, le moment durant la séance et le temps d'attente ont été jugés adéquats.

Le contrôle de la prise pondérale, le sentiment de bien-être et la diminution du stress sont les éléments de l'activité physique qui ont le plus souvent joué un rôle pour l'arrêt de la cigarette.
L'ensemble des participants recommanderait ce programme.

Les objectifs secondaires du programme concernant la consommation d'alcool, l'alimentation, la gestion du stress et l'adhérence à un éventuel traitement anti-hypertenseur n'ont pas été évalués, vu le nombre restreint des participants à la fin des sessions et du fait qu'il s'agit d'une phase pilote. Il s'agit en premier lieu d'évaluer la faisabilité d'un tel type de programme avant le lancement de la phase nationale pour laquelle l'ensemble des objectifs sera analysé.

En cas de *poursuite du tabagisme*, les données sont insuffisantes pour déterminer l'impact du programme sur une diminution significative de la consommation de cigarette ou sur la progression dans les stades de motivation.

5. Conclusion

Ce projet a confirmé la possibilité de réaliser à une plus grande échelle le programme Swiss PHASMO („physical activity as an aid for smoking cessation“). Le taux de réussite (arrêt du tabagisme) de 45% montre que cette intervention a le potentiel d'être attractive pour de nombreux fumeurs. Il faut cependant encore améliorer certaines conditions de recrutement et de réalisation pratique.