



# Ligne stop-tabac 0848 000 181

## Résumé de l'étude d'évaluation

**Trois fumeuses et fumeurs sur dix qui se sont fait conseiller par la ligne stop-tabac n'ont pas recommencé à fumer douze mois après, comme le montre l'évaluation des consultations téléphoniques données entre mars 2010 et novembre 2011.**

L'étude d'évaluation comprend les 1'131 fumeuses et fumeurs qui ont appelé la ligne stop-tabac pour la première fois entre le 22 mars 2010 et le 4 novembre 2011 et pour lesquels un dossier a été ouvert sur la base des données du questionnaire. 795 personnes ont pris contact de manière spontanée, 336 en lien avec leur inscription au concours pour arrêter de fumer 2010 et 2011.

516 personnes n'ont sollicité qu'un seul entretien, 615 autres ont bénéficié de deux consultations ou plus. Toutes ont décidé si elles souhaitent être rappelées ou non. Cette étude ne constitue donc pas une évaluation randomisée d'une intervention visant une modification des comportements. Six et respectivement douze mois après ce premier entretien, 64 respectivement 49 pour cent des personnes conseillées ont participé à un premier puis à un second appel de suivi (cf. encadré «Perdus de vue»).

L'étude d'évaluation 2010-2012 a été réalisée par le Bureau d'études et de communication Hans Krebs, Zurich, en étroite collaboration avec l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, la Ligue suisse contre le cancer et l'Institut de recherche marketing et sociale LINK.

### Premier entretien

Parmi les personnes conseillées, nombreuses sont celles qui fumaient de longue date, beaucoup, et étaient fortement dépendantes à la nicotine. 70 pour cent fumaient plus de 15 cigarettes par jour et presque une moitié plus de 20 cigarettes. 37 pour cent allumaient leur première cigarette dans les cinq minutes après leur réveil. La plupart tenaient beaucoup à arrêter de fumer.

### Appels de suivi

Comment les habitudes tabagiques des personnes concernées avaient-elles évolué lors du premier appel de suivi, puis du second?

- 28,5 pour cent n'avaient pas recommencé à fumer douze mois après le premier entretien (dont 26,3 pour cent depuis 30 jours au moins).
- 50 pour cent avaient arrêté de manière temporaire, dont la moitié pour un mois au moins la dernière fois.
- 21,5 pour cent avaient continué à fumer les douze derniers mois.

### Taux de réussite

Le taux de réussite dépend de la forme et du nombre de consultations.

Nombre de consultations	Taux de réussite après six mois	Taux de réussite après douze mois
Premier entretien seulement	23 pour cent	27 pour cent
Une consultation supplémentaire	17 pour cent	
Quatre consultations supplémentaires au moins	39 pour cent	33 pour cent

Le taux de réussite le plus bas (17 pour cent après six mois) concerne les personnes ayant bénéficié de deux consultations en tout. Après le premier contact, un seul appel a eu lieu avant de mettre fin aux conseils. Or, cette phase nécessite un encadrement spécial pour éviter une rechute.

### Consultations

Le premier entretien dure en moyenne 24 minutes. S'il a été suivi par une ou plusieurs consultations supplémentaires, la durée moyenne de conseils se porte à 78 minutes pour 3,8 entretiens en moyenne.

Entre le premier entretien et le dernier, la durée moyenne est de 35 jours. La moitié environ des consultations s'étale sur 30 jours au plus, un petit tiers entre 31 et 60 jours, et un sixième environ entre 61 et 92 jours.

L'étude montre que les consultations proactives n'augmentent significativement le taux de réussite qu'après quatre entretiens de suivi. La personne qui souhaite être conseillée de manière proactive a le plus de chances de réussir son sevrage tabagique en recevant un accompagnement intensif sous forme de plusieurs consultations.

### Symptômes de désaccoutumance

Quelque 40 pour cent des personnes en sevrage tabagique ont dit avoir ressenti de forts à très forts symptômes de manque. A peu près 40 pour cent ont mentionné des symptômes légers ou modérés.

### Aides à la désaccoutumance

Les personnes interrogées ont recouru le plus souvent à des substituts nicotiques et autres médicaments. Nombreuses sont celles à citer le livre d'Allen Carr «Pour en finir avec la cigarette», ainsi que d'autres ouvrages, brochures, matériel d'information, programmes de désaccoutumance en ligne (comme stop-tabac.ch), fiches d'auto-contrôle ou journal pour suivre sa consommation de cigarettes. Moins de 20 pour cent des personnes interrogées ont indiqué n'avoir recouru à aucune aide à la désaccoutumance.

### Soutien

Moins de la moitié des fumeuses et fumeurs intéressés à arrêter ont consulté des spécialistes de la santé pendant leur sevrage. Pour obtenir une aide professionnelle, ils se sont adressés en premier lieu au cabinet médical, et en deuxième position à la pharmacie. Deux tiers des fumeuses et des fumeurs ont estimé avoir reçu le soutien de leur entourage.

### Satisfaction

Lors du premier appel de suivi, une question portait aussi sur la satisfaction vis-à-vis de la ligne stop-tabac. La grande majorité des personnes interrogées considéraient avoir reçu des conseils compétents, des idées et des astuces utiles, et étaient prêtes à recommander la ligne stop-tabac. Un cinquième environ a estimé que ces conseils ne leur avaient pas été utiles et que la ligne stop-tabac n'avait pas répondu à leurs attentes. Les personnes ayant bénéficié de consultations supplémentaires avaient un avis plus positif que celles n'ayant eu qu'un seul entretien.

Source/rapport: Ligne stop-tabac 0848 000 181. Tentatives de sevrage tabagique et modifications des habitudes tabagiques des personnes conseillées (enquêtes 2010 - 2012), Hans Krebs, Kommunikation und Publikumsforschung Zürich

Texte: N. Broccard; traduction: V. Vittoz; graphisme: HP Hauser