Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung
Research Institute for Public Health and Addiction
Institut de recherche sur la santé publique et les addictions

Prévention du tabagisme sur Internet : évaluation des offres disponibles, démonstration globale de leur efficacité et appréciation de leur utilité par des groupes cibles en Suisse

Rapport de synthèse

Severin Haug, Andrea Dymalski, Michael Schaub
Institut de recherche sur la santé publique et les addictions ISGF

Financé par le Fonds de prévention du tabagisme

Zurich, juillet 2011

1. Introduction

En Suisse, un bon quart (27 %) des personnes de 14 à 65 ans et la moitié (51%) des personnes qui fument ont l'intention d'arrêter de fumer (Keller, Radtke, Krebs, & Hornung, 2010). Bien que des interventions visant le sevrage tabagique existent, comme des prises en charge personnalisées ou des programmes de groupe (Lancaster, Stead, Silagy, & Sowden, 2000), seule une faible partie des personnes qui fument y font appel. Or, les offres qui encouragent l'arrêt du tabac et qui préviennent le tabagisme qui sont proposées sur Internet sont prometteuses car ce média permet d'atteindre une grande partie de la population (Office fédéral de la statistique: http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/16/04/key/approche_globale.indicator.30106.301.html).

Par rapport aux prises en charge traditionnelles, en groupe ou individuelles par exemple, impliquant une participation régulière, à des moments précis et à des lieux déterminés, les interventions utilisant Internet offrent un accès anonyme, possible à tout moment et sans lieu prédéterminé. L'Internet donne aussi la possibilité, au moyen des systèmes experts, de fournir à un coût avantageux des conseils individualisés qui ont fait leurs preuves, et qui sont d'ordinaire dispensés par un médecin, des thérapeutes ou encore des spécialistes des addictions (Walters, Wright, & Shegog, 2006).

Ces dernières années, les programmes concernant le tabagisme disponibles en ligne se sont développés en Suisse comme dans d'autres pays. Or, pour l'heure, ces programmes n'ont pas fait l'objet d'un recensement systématique ni d'une analyse qualitative pour la Suisse. On ne sait pas non plus dans quelle mesure la Suisse peut bénéficier des résultats et des expériences d'autres pays dans la prévention du tabagisme en ligne ; ajoutons encore que les offres suisses doivent tenir compte de certains aspects supplémentaires en raison des spécificités du pays (comme le multilinguisme ou le fort taux de migrants et migrantes de sa population).

C'est dans ce contexte que le projet intitulé « Prévention du tabagisme en ligne » a mené une réflexion globale concernant les programmes liés au tabagisme proposés en ligne, pour déterminer les bases sur lesquelles ces offres sont fondées et pour garantir ainsi la qualité des programmes en ligne sur le tabagisme proposés en Suisse. Le présent travail est centré sur les réponses à apporter aux questions suivantes : quels sont programmes en ligne concernant le tabagisme qui ont fait leurs preuves au niveau international et quelles sont les caractéristiques d'une plate-forme Internet efficace ? Dans quelle mesure les résultats obtenus à l'international sont-ils applicables à la prévention du tabagisme en ligne pour la Suisse ? Quelles sont les plate-formes Internet comportant des offres de prévention du tabagisme disponibles en Suisse et quels sont les buts poursuivis par ces plate-formes ? Quelle est l'appréciation qu'en font les groupes cibles pour ce qui est de l'utilité pour la prévention du tabagisme ? Comment est-il possible d'améliorer la prévention en ligne du tabagisme en Suisse ?

Les réponses à ces questionnements ont été abordées sous forme de trois projets partiels complémentaires, aux méthodes d'approche chaque fois différentes :

1. D'abord, la littérature internationale portant sur l'efficacité des programmes sur le tabagisme proposés en ligne a été systématiquement passée en revue ;
2. ensuite, une recherche a été effectuée sur Internet et les programmes Internet suisses concernant le tabagisme ont été notés, au moyen d'une grille de critères, en comparaison internationale ;
3. finalement, les utilisateurs et utilisatrices des programmes Internet suisses consacrés au tabagisme ont évalué ces programmes.

2. Analyse de la littérature internationale portant sur l'efficacité des programmes en ligne consacrés au tabagisme

2.1 Contexte

Cette littérature a été systématiquement passée en revue pour évaluer l'efficacité en ligne des programmes soit de promotion de l'arrêt du tabac, soit de prévention du début du tabagisme, soit encore de protection contre le tabagisme passif, au moyen des preuves empiriques existantes. Cette recherche a eu lieu en juillet 2010. Elle incluait les banques de données suivantes : PubMed, MEDLINE, Web of Science, PsycINFO et le « Cochrane Register of Controlled Trials ». Des études randomisées et contrôlées ont été incluses, qui portaient sur les résultats de l'efficacité d'une intervention par rapport à un groupe de contrôle ou à une intervention traditionnelle.

2.2 Résultats

Parmi les 359 publications qui ont été passées en revue dans les banques de données de publications dans le cadre de cette recherche, 17 ont été intégrées dans le tableau d'ensemble qui a été dessiné. Cette analyse synthétique décrit 16 études: 14 études ont analysé des programmes de promotion de l'arrêt du tabac, 2 études ont analysé des programmes qui combinaient la promotion de l'arrêt du tabac avec la prévention du début du tabagisme chez les jeunes. Parmi les 14 interventions visant l'arrêt du tabac, six se sont avérées efficaces pour augmenter le taux des personnes qui deviennent abstinentes par rapport à un groupe de contrôle. Étant donné l'hétérogénéité des études, surtout en

ce qui concerne les groupes de contrôle, il n'a pas été calculé de chiffres globaux des effets obtenus, qui rassembleraient les résultats de toutes les études.

Il a été calculé séparément les effets obtenus présentés dans des études avec des groupes de contrôle comparables. Le résulte indique que le taux de personnes qui deviennent abstinentes tend à être plus élevé, mais de manière non significative, pour les interventions sur Internet par rapport aux groupes de contrôle sans intervention (risque relatif (RR) 1,42 ; intervalle de confiance de 95 % (IC) 0.85-2.37). Selon une comparaison des interventions sur Internet avec des interventions minimales apportées à des groupes de contrôle, l'effet de l'intervention est significatif (RR 1,31 ; IC 1,09 - 1,57). Selon une comparaison des interventions sur Internet avec des interventions sous forme de conseils personnalisés, il n'y pas d'effet significatif de l'intervention (RR 0,86 ; IC 0,72 - 1,04) ; les interventions sous forme de conseils personnalisés tendaient à être meilleures. Par rapport à une intervention traditionnelle effectuée seule, une intervention traditionnelle complétée d'un programme Internet ne s'est pas montrée plus efficace (RR 1,27; IC 0,70-2,31).

Les interventions qui s'adressaient exclusivement aux fumeurs prêts à arrêter le tabac sont apparues comme potentiellement plus efficaces que celles qui s'adressaient à tous les fumeurs d'une population donnée. Les deux programmes qui combinaient la promotion de l'arrêt du tabac avec la prévention du tabagisme chez les jeunes étaient efficaces du point de vue de certains critères visés, mais pas pour tous. Des programmes de promotion de l'arrêt du tabac efficaces pour les fumeurs prêts à arrêter le tabac existent déjà au niveau international. Toutefois, ils n'ont pas été analysés en Suisse ou dans l'espace germanophone. Les preuves empiriques concernant les programmes proposés sur Internet pour prévenir le tabagisme sont actuellement très limitées ; il n'existe pas non plus d'études portant sur l'efficacité des programmes proposés sur Internet qui visent la protection contre le tabagisme passif.

3. Recherche sur Internet et notation, au moyen d'une grille de critères, des programmes Internet suisse consacrés au tabagisme en comparaison internationale

3.1 Contexte

Pour l'heure, on ne dispose pas d'une vision d'ensemble des programmes suisses en ligne consacrés au tabagisme. Ces programmes n'ont pas fait l'objet d'une évaluation qualitative, pas plus qu'ils n'ont été comparés avec des programmes internationaux.

Cette partie du projet s'attache à étudier ces sujets encore vierges, en commençant par l'identification, sous forme d'une recherche menée systématiquement sur Internet, de tous les programmes suisses consacrés au tabagisme en ligne. Dans une deuxième étape, un sondage des programmes disponibles partout dans le monde a été effectué au moyen d'une nouvelle recherche sur Internet, effectuée de la manière la plus simultanée possible. Enfin, les programmes nationaux ont été comparés avec les programmes internationaux. Pour ce faire, des notes ont été attribuées aux programmes par des personnes dûment formées pour ce faire, sur la base des critères suivants : exhaustivité du contenu, justesse des informations, interactivité des contenus, convivialité et respect des règles éthiques.

3.2 Résultat de la recherche sur Internet

La recherche nationale sur Internet a été effectuée en septembre 2010 au moyen d'une grille de critères de recherche simples, tels que « arrêter de fumer » ou « ne pas fumer ». Les moteurs utilisés sont les plus utilisés en Suisse. Parmi les résultats obtenus, un cinquième seulement renvoie à un programme en ligne de prévention du tabagisme. La majorité des résultats des recherches renvoie à des informations qui ne sont pas interactives ou alors renvoie à des offres d'arrêt du tabac qui sont hors Internet. Trouver sur Internet une offre de prévention du tabagisme qui soit interactive et disponible sur Internet représente donc une certaine difficulté ; en moyenne, il faut consulter 5 sites Internet pour trouver un tel programme.

La recherche nationale sur Internet a abouti à neuf sites qui fournissent sur Internet une offre interactive de prévention du tabagisme (voir le tableau 1).

Tableau 1 : Sites trouvés après une recherche nationale sur Internet

URL	Catégorie d'intervention	Langue(s)	Âge du groupe cible	Sexe du groupe cible
www.stoptabac.ch	Arrêt du tabac	allemand, français, italien	Pas d'âge particulier visé	Pas de sexe particulier visé
www.zielnichtrauchen.ch	Arrêt du tabac	allemand	Pas d'âge particulier visé	Pas de sexe particulier visé
www.at-schweiz.ch	Arrêt du tabac	allemand, français, italien	Pas d'âge particulier visé	Pas de sexe particulier visé
www.emox.ch	Arrêt du tabac, prévention du début de le tabagisme	allemand	Adolescents, jeunes adultes	Pas de sexe particulier visé
www.feelok.ch	Arrêt du tabac, prévention du début de le tabagisme	allemand	Adolescents	Pas de sexe particulier visé
www.dr-walser.ch	Arrêt du tabac	allemand	Adultes	Pas de sexe particulier visé
www.feelreal.ch	Arrêt du tabac	allemand	Adolescentes, jeunes adultes	S'adresse aux femmes
www.nuitgrave.ch	Arrêt du tabac, prévention du début de le tabagisme	français	Adolescents, jeunes adultes	Pas de sexe particulier visé
www.ciao.ch	Arrêt du tabac, prévention du début de le tabagisme	français	Adolescents, jeunes adultes	Pas de sexe particulier visé

Tous les sites Internet proposent une aide pour l'arrêt du tabac et quatre sites Internet offrent de surcroît des offres interactives de prévention du tabagisme. Il n'a pas été relevé, pour la Suisse, d'offre interactive relative à la protection contre le tabagisme passif. Parmi les neuf sites suisses, sept sont proposés en allemand, quatre en français et deux en italien. Un site s'adresse d'abord aux jeunes, quatre sites visent majoritairement les adolescents et les jeunes adultes et un site est destiné exclusivement aux adultes. Trois sites Internet ne visent pas de segment d'âge en particulier. Hormis un site qui s'adressait exclusivement aux adolescentes et aux jeunes fumeuses, les sites Internet ne ciblaient pas l'un ou l'autre sexe.

La recherche internationale sur Internet aboutit à douze sites Internet offrant une aide pour l'arrêt du tabac. Un site contient de surcroît des informations interactives relatives à la protection contre le tabagisme passif. Six sites Internet sont publiés en Allemagne, cinq aux États-Unis et un en Grande-

Bretagne. En ce qui concerne le public cible, pas un des sites Internet identifiés au cours de la recherche internationale ne vise l'un ou l'autre sexe ou une tranche d'âge en particulier.

3.3 Résultats des notations au moyen d'une grille de critères

Pour l'essentiel, l'utilisation des critères d'appréciation par les personnes formées pour procéder à la notation s'est bien déroulée.

Le tableau 2 montre les critères qui ont été appliqués à l'exhaustivité du contenu des offres en ligne d'arrêt du tabac. Élaborés par von Bock et al. (2004), ces critères ont été traduits en allemand dans le cadre du projet. Ils peuvent aussi être utilisés comme liste de contrôle pour développer de nouvelles offres en ligne et pour analyser l'exhaustivité des offres déjà disponibles sur Internet.

Tableau 2 : Critères d'évaluation du contenu des offres d'arrêt du tabac en ligne

Critère	Brève description	Exemple
1. Conseille de manière directe et insistante à toute personne qui fume d'arrêter de fumer	Le site dit de manière claire et complète qu'il vaut la peine pour tous les fumeurs et fumeuses qu'ils arrêtent de fumer.	« Arrêter de fumer est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour votre santé actuelle et future. » « Il est important d'arrêter de fumer maintenant. »
2. Conseille à toute personne qui fume d'arrêter de fumer	Le site comprend des renseignements individualisés concernant l'arrêt du tabac.	Relie la consommation de tabac à la santé ou à des symptômes, à des coûts économiques et sociaux, au niveau de motivation des fumeurs par rapport à l'arrêt du tabac, ou encore aux influences de celui-ci sur des enfants ou des adultes vivant sous le même toit.
3. Détermine la volonté d'arrêter	Le site aide les fumeurs et fumeuses à déterminer à quel point ils sont prêts à cesser de fumer et fournit des informations individualisées liées à la volonté d'arrêter de fumer.	Demande par exemple à une personne qui fume si elle est prête à arrêter de fumer dans le mois qui suit. Propose par exemple un calendrier d'abstinence aux fumeurs prêts à arrêter le tabac.
4. Appui par des programmes d'arrêt du tabac	Le site aide les fumeurs et fumeuses à fixer une date où ils arrêteront de fumer et à établir un programme d'arrêt du tabac.	Projet individuel d'arrêt du tabac au moyen d'un calendrier ou d'une check-liste qui fournit des informations en fonction de l'évolution dans le temps ou par rapport à une date fixée pour l'arrêt de la consommation de tabac (une semaine avant, la veille, le jour même, etc.)
5. Propose des conseils de psychologie appliquée	Le site offre une stratégie cognitivo-comportementale (stratégies de résolution des problèmes, entraînement aux compétences) pour arrêter de fumer.	Traite des tentations et des possibilités d'y faire face, de l'importance d'éviter tout produit de tabac à proximité, d'éviter l'alcool au début de l'arrêt du tabac, et des actions alternatives.
6. Conseils, fournit un appui social	Le site encourage les fumeurs et fumeuses dans leurs efforts pour arrêter de fumer (attitude de soutien) et les aide à faire usage de l'appui social qui les entoure.	Met en place un appui par e-mail, par des tchats, des forums ou des listes d'amis.

7. Recommande l'utilisation de traitements médicamenteux reconnus	Le site recommande des traitements médicamenteux reconnus et fournit des informations quant à leur utilisation.	Recommande l'utilisation de préparations à base d'ersatz de nicotine (gommes à mâcher, inhalateur, spray nasal, patch, comprimés à sucer), de bupropion ou de varénicline. Indique aussi les précautions d'utilisation, y compris les contre-indications (grossesse, faible fréquence de consommation, adolescence).
8. Met en place des contacts de suivi	Le site utilise des stratégies proactives pour prendre contact ultérieurement avec les usagers et usagères.	Envoi de messages à des moments importants comme le jour où débute l'abstinence ; après un certain temps, envoi de questions relatives à des problèmes éventuels, ou de félicitations pour la poursuite de l'abstinence ; ou une invitation à consulter le site une nouvelle fois.
9. Renforce la motivation en soulignant l'utilité d'un arrêt	Le site renforce la motivation des fumeurs et fumeuses à arrêter de fumer en abordant les risques personnels dus à la fumée et les avantages d'un arrêt.	Encourage les usagers et usagères à réfléchir de manière aussi personnelle que possible à l'importance qu'un arrêt du tabac peut avoir pour eux. Le site peut par exemple dresser une liste des avantages possibles, dans laquelle les usagers et usagères choisissent ceux qui sont significatifs pour eux.
10. Renforce la motivation en soulignant les risques	Le site incite les fumeurs et fumeuses à envisager les conséquences possibles de la consommation de tabac, aiguës, immédiates ou à long terme, et souligne les risques qui en découlent pour l'utilisateur ou l'utilisatrice.	Aide les usagers et usagères à déterminer les risques les concernant personnellement; contient des pages spéciales (liens) qui traitent des risques que la consommation de tabac fait courir à certains groupes de personnes (femmes enceintes, utilisatrices de contraceptifs oraux par exemple).
11. Renforce la motivation par la récompense	Le site incite les usagers et usagères à déterminer les avantages possibles d'un arrêt.	Aide les usagers et usagères à mieux s'informer sur les avantages d'un arrêt (capacités physiques, économies par exemple), qui peuvent compter pour eux.
12. Renforce la motivation en parlant des obstacles	Le site traite des obstacles souvent rencontrés au moment de l'arrêt du tabac.	Aide les utilisateurs et utilisatrices à identifier des obstacles (par exemple des symptômes de sevrage, la prise de poids) qu'ils pourraient rencontrer et indique des éléments de traitement (stratégies de résolution de problèmes, médication) qui aident à les surmonter.

Les notations au moyen d'une grille de critères ont été effectuées en janvier 2011 par des personnes dûment formées. En ce qui concerne l'exhaustivité du contenu, les sites Internet suisses présentaient tous une bonne qualité en comparaison internationale. Il reste des améliorations à apporter aux sites Internet suisses plus particulièrement en ce qui concerne les éléments suivants : message très clair d'arrêt du tabac donné à toute personne qui fume (critère 2) ; offre d'un appui social (critère 6) ; possibilité de contacts de suivi proposée de manière proactive (critère 8) ; enfin, renforcement de la motivation à l'arrêt du tabac par insistance sur la récompense (critère 11).

L'information présentée dans les sites Internet suisses était presque parfaitement correcte. En ce qui concerne l'interactivité avec laquelle les informations sont transmises, il existe encore un potentiel d'amélioration par rapport aux sites internationaux : certains sites Internet suisses pourraient notamment intégrer davantage d'offres interactives d'appui social (forums ou tchats par exemple) et plus motiver par la récompense (calcul des possibilités d'économies).

La convivialité et la structure des sites Internet ont été évalués au moyen d'une échelle proposée par Kuosmanen et al. (2010). L'échelle se compose des onze items suivants :

1. Le site est facile à utiliser.
2. La page d'accueil annonce les sujets traités par le site.
3. La page d'accueil permet de se déplacer facilement dans les autres pages du site.
4. Il est facile de se déplacer d'une page à l'autre.
5. On peut passer rapidement d'une page à l'autre.
6. La façon de naviguer entre les pages est la même.
7. Des couleurs aident à naviguer entre les pages.
8. La structure des pages est homogène.
9. La structure générale du site est claire.
10. L'auteur du site apparaît sur chaque page.
11. Chaque sujet dispose d'une page (rubrique).

Les offres suisses sont plus conviviales que les offres de comparaison internationales, pour presque tous les critères ainsi que de manière générale. Les offres suisses présentent un résultat légèrement moins bon que les sites internationaux uniquement pour le critère n° 2 (qui concerne l'annonce, à la page d'accueil, des sujets traités dans le site). Le potentiel d'amélioration consiste donc principalement dans la présentation synthétique, sur la page d'accueil du site, de toutes les sujets qui y sont traités.

Le respect de règles éthiques applicables au conseil en ligne a été analysé sur la base des critères de qualité des offres psychologiques sur Internet élaborés par la Fédération Suisse des Psychologues (FSP), qui figurent à l'adresse http://www.psychologie.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/berufspolitik/f-qual-krit-inet-06.pdf. Les critères appliqués pour analyser le respect de règles éthiques sont listés ci-dessous. Ils peuvent aussi être utilisés pour développer de nouvelles offres en ligne et pour analyser l'exhaustivité des offres déjà disponibles sur Internet.

1. Identification du fournisseur de service (impressum).
2. Offre claire, compréhensible.
3. Indication des compétences professionnelles du fournisseur de services.
4. Pour les offres payantes, renseignements concernant les coûts.

5. Pour les sites offrant un conseil par e-mail, indications concernant les délais de réponse.
6. Mention des offres locales de prise en charge .
7. Le cas échéant, garantie de confidentialité .
8. Mention du fait qu'un site Internet de prévention du tabagisme ne remplace pas une consultation médicale.
9. Information concernant les symptômes devant inciter à consulter un médecin, parmi ceux pouvant survenir au moment de l'arrêt du tabac .
10. Informations concernant la nocivité du tabagisme passif.

Dans la plupart des sites nationaux, la majorité des règles éthiques sont suffisamment respectées. Néanmoins, plusieurs sites suisses doivent encore progresser plus particulièrement en ce qui concerne les trois critères suivants :

- mention des offres locales de prise en charge (critère 6),
- mention du fait qu'un site Internet de prévention du tabagisme ne remplace pas une consultation médicale (critère 8) et
- information concernant les symptômes devant inciter à consulter un médecin, parmi ceux pouvant survenir au moment de l'arrêt du tabac (critère 9).

4. Évaluation par les utilisateurs et utilisatrices des programmes Internet nationaux consacrés au tabagisme

4.1 Contexte

En plus de la notation des programmes Internet nationaux consacrés au tabagisme effectuée par des spécialistes au moyen d'une grille de critères, une évaluation a été effectuée par les utilisateurs et utilisatrices potentiels. Ces évaluations, qui ont eu lieu entre février et juin 2011, visaient à connaître les avis des personnes interrogées sur les contenus, la convivialité et la conception de chacune des offres sur Internet ainsi que leurs propositions d'amélioration.

4.2 Résultats

4.2.1 Fumeurs et fumeuses et ex-fumeurs et ex-fumeuses adultes germanophones

Les adultes fumeurs et anciens fumeurs germanophones ont été recrutés majoritairement sur deux portails d'annonces en ligne : « RonOrp » d'abord, un site d'accès public, par l'intermédiaire de son portail zurichois, « Marktplatz UZH/ETH » ensuite, un site conjoint de l'Université de Zurich et de l'EPFZ qui publie des petites annonces. Les enquêtes brèves ont chaque fois eu lieu dans une salle informatique de l'Université de Zurich. Un total de 41 adultes fumeurs et de 31 adultes anciens fumeurs a ainsi pu être interrogé.

L' information présentée sur les trois sites Internet *stop-tabac*, *at-schweiz* et *dr-walser* était aisément compréhensible pour la plus grande partie des personnes sondées. Environ la moitié des fumeurs et fumeuses se montraient toutefois plutôt sceptiques en ce qui concernait la possibilité des sites de les motiver à devenir non-fumeurs ou non-fumeuses ; en revanche, la grande majorité des anciens fumeurs et fumeuses jugeaient les sites Internet comme les motivant à continuer de ne pas fumer. En ce qui concerne ce critère, les sites Internet *stop-tabac* et *dr-walser* étaient mieux notés qu'*at-*

schweiz. La plupart des fumeurs et fumeuses s'imaginaient pouvoir utiliser *stop-tabac* comme aide pour arrêter de fumer, alors qu'ils étaient moins de la moitié à pouvoir faire de même avec les sites Internet *at-schweiz* et *dr-walser*.

Une nette majorité des personnes interrogées a jugé que tous les sites Internet étaient faciles à utiliser. Une nette majorité également juge que les sites *stop-tabac* et *at-schweiz* sont conçus de manière claire ; concernant le site *dr-walser,* seulement la moitié environ des fumeurs et fumeuses et des anciens fumeurs et fumeuses est de cet avis. Une nette majorité juge que *Stop-tabac* est conçu de manière attrayante, une opinion partagée par seulement la moitié environ des personnes interrogées en ce qui concerne les deux autres sites Internet.

Dans les commentaires libres, les personnes interrogées jugeaient particulièrement positivement l'interactivité de *stop-tabac*, qui consistait dans des tests, des forums et un coach virtuel, mais aussi la clarté d'ensemble et la conception générale de ce site. Les éléments suivants ont par contre été jugés négativement : le contenu (trop touffu), la structure générale (illisible), les illustrations de maladies liées au tabac, les nombreuses informations sur les produits servant d'ersatz à la nicotine et les médicaments, les couleurs ainsi que le passage abrupt de l'allemand au français au cours de certains tests ou pour certains liens. Les propositions d'amélioration portaient plus particulièrement sur la conception et sur la structure du site.

Pour le site *at-schweiz*, les points suivants ont plus particulièrement été jugés positivement : les informations fournies, approfondies et détaillées concernant le tabac en général, mais aussi les informations sur les campagnes en cours et leur utilité pour les organismes de prévention, ainsi que le fait que les informations proposées étaient bien compréhensibles. La présentation graphique et la conception ont par contre souvent suscité des critiques (pas dans l'esprit du temps, manque de vue d'ensemble, trop d'informations). Il a été proposé de compléter le contenu notamment par l'intégration de conseils pratiques pour arrêter de fumer. Les propositions d'amélioration générales portaient sur la modernisation de la présentation, l'amélioration de la clarté de l'ensemble, une interactivité plus dynamique ainsi que l'intégration de davantage d'illustrations et de graphiques.
Concernant le site *dr-walser*, les informations aisément compréhensibles, le regard critique porté sur les produits servant d'ersatz à la nicotine et sur les médicaments de désaccoutumance au tabac, les divers liens ainsi que la langue directe, personnelle et parfois humoristique de l'auteur ont été évalués positivement. Les utilisateurs n'ont par contre guère été séduits par la mise en page et par la présentation peu claire des informations. Il a été proposé de compléter le contenu en renforçant l'interactivité du site. Les propositions générales d'amélioration portaient avant tout sur la présentation et sur la structure des informations.

4.2.2 Fumeurs et fumeuses et non-fumeurs et non-fumeuses adolescents germanophones

Par l'intermédiaire du service de prévention des toxicomanies de la formation supérieure et professionnelle du canton de Zurich, des jeunes ont été invités à participer à une enquête d'une durée d'une heure portant sur les sites Internet consacrés au tabac. L'enquête s'est déroulée durant les cours, dans les salles informatiques des écoles. Au total, 32 jeunes fumeurs et fumeuses et 75 jeunes ne fumant pas ont été interrogés.

Les jeunes interrogés étaient presque tous d'avis que l'information présentée dans les trois sites Internet *emox*, *feelok* et *feelreal* était aisément compréhensible. Toutefois, à l'instar des adultes,

moins de la moitié des jeunes fumeurs et fumeuses se sentaient motivés par les sites Internet à arrêter de fumer ou à devenir non-fumeur ou non-fumeuse. De nouveau comme les adultes, en revanche, la plupart des jeunes ne fumant pas jugeaient que les sites Internet les motivaient à s'abstenir de commencer à fumer. La moitié environ des jeunes fumeurs et fumeuses interrogés s'imaginait pouvoir utiliser *emox* ou *feelok* comme aide pour arrêter de fumer, alors qu'ils sont environ à un quart à pouvoir faire de même avec *feelreal*. Une majorité des jeunes ne fumant pas a jugé que les sites *emox* et *feelok* étaient utiles pour s'abstenir de commencer à fumer. La majorité des jeunes jugeait les trois sites Internet de manière positive pour ce qui était de leur facilité d'utilisation, de leur clarté et de leur aspect attrayant. Pour ces critères, les évaluations tendaient à être meilleures pour le site *feelok* que pour les sites *emox* et *feelreal*.

Dans les commentaires libres, les jeunes ont indiqué apprécier plus particulièrement, sur le site *emox*, l'individualisation des informations, les possibilités d'interagir, la simulation de l'âge ainsi que les clips animés et les jeux, mais aussi la clarté d'ensemble du site. Ils ont par contre regretté le choix des couleurs et l'absence de table des matières. Les propositions d'amélioration faites le plus souvent portaient sur l'amélioration de la vision d'ensemble et du design (surtout pour les couleurs et les illustrations).

Concernant le site *feelok*, le volume d'informations, le fait que le site s'adresse spécifiquement aux jeunes, la qualité des informations ainsi que la conception générale claire et attrayante sont les aspects le plus souvent évalués positivement. Certains souhaitaient l'intégration d'éléments interactifs.

Concernant le site *feelreal,* les jeunes fumeuses ont notamment relevé de manière positive le fait que le site s'adressait spécifiquement aux jeunes femmes. L'une des pistes d'amélioration évoquée concernait la vision d'ensemble des contenus.

4.2.3 Fumeurs et fumeuses et non-fumeurs et non-fumeuses adolescents francophones

Par l'intermédiaire du service francophone de prévention des toxicomanies du canton de Fribourg (REPER), plusieurs écoles ont été contactées et invitées à participer, avec quelques classes, à une enquête d'une durée d'une heure portant sur les sites Internet consacrés au tabac. L'enquête s'est déroulée durant les cours, dans les salles informatiques des écoles. Au total, 27 jeunes fumeurs et fumeuses et 56 jeunes ne fumant pas ont été interrogés.

Les jeunes interrogés étaient très majoritairement d'avis que l'information présentée dans les sites Internet *nuitgrave* et *ciao* était aisément compréhensible. Toutefois, là encore, moins de la moitié des fumeurs et fumeuses se sentaient motivés par les sites à arrêter de fumer, alors que la plupart des jeunes ne fumant pas jugeaient que les sites les motivaient à s'abstenir de commencer à fumer. Un tiers seulement des jeunes fumeurs et fumeuses interrogés s'imaginait pouvoir utiliser *nuitgrave* ou *ciao* comme aide pour s'arrêter de fumer En revanche, une très grande majorité des jeunes ne fumant pas a jugé que les deux sites étaient utiles pour s'abstenir de commencer à fumer. La majorité des jeunes jugeait les deux sites Internet faciles à utiliser et conçus de manière claire. Alors que la plupart jugeaient attrayante la présentation globale de *ciao*, à peine la moitié seulement des jeunes interrogés étaient du même avis pour le site *nuitgrave*.

Dans les commentaires libres, les jeunes ont indiqué apprécier plus particulièrement, sur le site *nuitgrave*, les témoignages personnels, le quiz et le forum interactifs, ainsi que la clarté d'ensemble du site. Ils ont moins aimé les couleurs qui donnent au site une apparence sombre ainsi que la mise en page. Leurs propositions d'amélioration concernent surtout les couleurs, la mise en page et le maniement des jeux.

Concernant le site *ciao*, l'utilisation des couleurs, la diversité des sujets ainsi que la clarté d'ensemble sont les aspects le plus souvent évalués positivement. Les jeunes n'ont par contre guère été séduits par le manque de clarté concernant la structure du site et la grande quantité de rubriques. Concernant des ajouts de contenu et des propositions d'amélioration, c'est surtout l'intégration de davantage d'illustrations et d'animations qui a été souhaitée.

5. Intégration des résultats et recommandations concernant les programmes suisses sur le tabagisme proposés sur Internet

L'analyse systématique de la littérature a montré que c'est plus particulièrement l'efficacité des programmes de promotion de l'arrêt du tabac sur les fumeurs prêts à arrêter le tabac qui a pu être démontrée. Les programmes internationaux qui associent la promotion de l'arrêt du tabac et la prévention du tabagisme chez les jeunes paraissent prometteurs, mais des analyses empiriques complémentaires s'imposent. Concernant la protection contre le tabagisme passif, les recherches menées dans la littérature n'ont pour l'heure pas trouvé d'interventions proposées sur Internet, ni d'études portant sur leur efficacité. Dans ce domaine, on constate que le développement et la recherche s'imposent très fortement, y compris au niveau international.

Concernant les programmes suisses proposés sur Internet, il n'existe pour l'heure pas d'étude qui en analyse l'efficacité par rapport à l'absence d'intervention, par rapport à une intervention minimale ou encore par rapport à une intervention traditionnelle. Seule une étude qui porte sur *stop-tabac* (Etter, 2005) compare l'efficacité du programme habituel proposé sur le site avec une variante du programme qui met plus l'accent sur la transmission d'informations relatives aux produits servant d'ersatz à la nicotine.

La littérature analysée ne permet que partiellement de répondre à la question de savoir quels sont les contenus qui rendent les programmes particulièrement efficaces. Cette limite tient à l'hétérogénéité des méthodes employées, d'une part, mais aussi à l'hétérogénéité des programmes évalués dans les études, d'autre part ; mais pas seulement. Car parmi les programmes étudiés sous l'angle de leur efficacité, quasiment plus un n'était encore disponible sur Internet. Il n'a donc été possible de reconstituer les contenus de ces programmes que de manière très rudimentaire, sur la base des descriptions souvent fort succinctes faites dans les articles scientifiques. Globalement, les programmes qui s'adressent aux fumeurs et fumeuses prêts à arrêter le tabac paraissent plus prometteurs que ceux destinés aux fumeurs et fumeuses indépendamment de la position de ceux-ci face à la perspective d'un arrêt du tabac. Nous ne concluons pas pour autant que l'utilisation des programmes proposés sur Internet par des fumeurs et fumeuses encore faiblement motivés par la perspective d'arrêter de fumer ne serait pas pertinente. Par ailleurs, il semble qu'une automatisation relativement poussée de l'intervention n'entraîne pas d'inconvénient quant à l'efficacité de celle-ci.

La recherche sur Internet de sites suisses a permis d'identifier un total de neuf programmes suisses consacrés au tabagisme. Tous ces sites proposent une aide pour arrêter de fumer et quatre offrent de surcroît des offres interactives de prévention du tabagisme. Il n'a pas été relevé, pour la Suisse, d'offre interactive relative à la protection contre le tabagisme passif. En ce qui concerne le contenu, il semble particulièrement utile de mieux couvrir le tabagisme passif en développant les programmes en ligne sur ce sujet.

Parmi les neuf sites suisses, sept étaient proposés en allemand, quatre en français et deux en italien. Parmi les sites germanophones, cinq programmes portaient sur l'arrêt du tabac chez les jeunes ou les adultes et deux étaient destinés à la prévention du tabagisme chez les jeunes. Parmi les quatre programmes francophones, deux donnaient des informations sur l'arrêt du tabac et sur la prévention du tabagisme chez les jeunes, deux autres servaient de soutien à l'arrêt du tabac chez les adultes. En ce qui concerne l'italien, seulement deux programmes d'arrêt du tabac chez les adultes existent actuellement. Il manque donc, du point de vue de la couverture linguistique, des programmes de prévention du tabagisme et de soutien à l'arrêt du tabac chez les jeunes italophones, des programmes qu'il est nécessaire de développer.

En ce qui concerne l'exhaustivité du contenu relevée par la notation effectuée par des spécialistes au moyen d'une grille de critères, les sites Internet suisses présentaient tous une bonne qualité en comparaison internationale, avec une notation encore meilleure pour les critères de la convivialité et du respect de règles éthiques. Toutefois, il reste un potentiel d'amélioration même dans ces domaines (se reporter au point 3.3).

Les résultats des enquêtes brèves menées auprès d'utilisateurs et utilisatrices potentiels apportent des recommandations concrètes permettant d'améliorer et de compléter les programmes suisses en ligne consacrés au tabagisme, le cas échéant (se reporter au point 4.2). Pour tous les programmes, il apparaît que les contenus sont presque toujours faciles à comprendre par le groupe d'utilisateurs et d'utilisatrices potentiels, et que ces programmes sont aussi faciles à utiliser. Pour tous les sites Internet, il reste un potentiel d'amélioration en ce qui concerne le renforcement de la motivation des fumeurs et fumeuses à arrêter de fumer, et, pour les sites Internet destinés aux adultes, en ce qui concerne l'attrait et la lisibilité globale de leur conception.
Aujourd'hui, on ne peut plus guère imaginer la vie de tous les jours sans utiliser Internet, que ce soit à l'école, au travail ou dans la vie privée. De ce fait, un potentiel gigantesque s'ouvre dans le domaine du tabagisme, qui permet de proposer des programmes individualisés qui s'adressent en même temps à toute une population. Nous espérons que ce potentiel continuera d'être exploité en Suisse dans les prochaines années.

La présente étude permet de proposer les recommandations suivantes pour la prévention suisse en ligne du tabagisme :

1. En comparaison internationale, les sites suisses sont bons en ce qui concerne l'exhaustivité du contenu, la convivialité et le respect de règles éthiques, voire encore meilleurs que les sites utilisés pour la comparaison. Analyser les offres proposées, en utilisant les listes de critères utilisées pour la présente étude d'une part et en tenant compte des propositions d'amélioration faites par les utilisateurs dans le cadre de la présente étude d'autre part, permettrait d'améliorer encore nettement la qualité de ces programmes.

2. La recherche concernant l'efficacité des programmes suisses proposés en ligne est insuffisante. Plus particulièrement, des études randomisées et contrôlées, dans lesquelles des personnes soit suivent le programme traditionnel, soit ne suivent pas de programme, soit suivent une intervention minimale, pourraient permettre de juger de l'efficacité des programmes, y compris en comparaison internationale.
3. La présente étude a identifié des lacunes dans la prévention suisse en ligne du tabagisme. Ces lacunes concernent notamment le fait que certains groupes cibles sont moins atteints (les migrants et migrantes par exemple) que d'autres, mais aussi le fait que certains domaines ne sont pas suffisamment abordés (par exemple, pour l'italien, les programmes de prévention du tabagisme chez les jeunes, et en général, les programmes de réduction des atteintes causées par le tabagisme passif). Il convient que ces lacunes soient comblées, par un développement et une diversification des programmes existants ou bien par la création de nouveaux programmes.
4. La rapide diffusion des appareils multimédia (comme les Smartphones par exemple) et l'interactivité qui se développe sur Internet (au moyen des réseaux sociaux par exemple) offrent des possibilités sans cesse renouvelées pour individualiser l'information et pour la transmettre. Dans le même temps, les utilisateurs attendent une interactivité et une convivialité sans cesse améliorées. Une mise à jour technologique en continu des offres existantes, par exemple pour permettre de présenter les contenus sur des Smartphones ou pour les mettre en lien dans des réseaux sociaux existants, pourrait encore améliorer l'attrait de ces offres et faire encore grossir les rangs des groupes qui les utilisent.

Littérature

Bock, B., Graham, A., Sciamanna, C., Krishnamoorthy, J., Whiteley, J., Carmona-Barros, R., et al. (2004). Smoking cessation treatment on the Internet: content, quality, and usability. *Nicotine and Tobacco Research, 6*, 207-219.

Etter, J. F. (2005). Comparing the efficacy of two Internet-based, computer-tailored smoking cessation programs: a randomized trial. *Journal of Medical Internet Research, 7*, e2.

Keller, R., Radtke, T., Krebs, H., & Hornung, R. (2010). *Der Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 bis 2009. Tabakmonitoring – Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum.* Zürich: Psychologisches Institut der Universität Zürich, Sozial- und Gesundheitspsychologie.

Kuosmanen, L., Jakobsson, T., Hyttinen, J., Koivunen, M., & Valimaki, M. (2010). Usability evaluation of a web-based patient information system for individuals with severe mental health problems. *Journal of Advanced Nursing, 66*, 2701-2710.

Lancaster, T., Stead, L., Silagy, C., & Sowden, A. (2000). Effectiveness of interventions to help people stop smoking: findings from the Cochrane Library. *British Medical Journal, 321*, 355-358.

Walters, S. T., Wright, J. A., & Shegog, R. (2006). A review of computer and Internet-based interventions for smoking behavior. *Addictive Behaviors, 31*, 264-277.