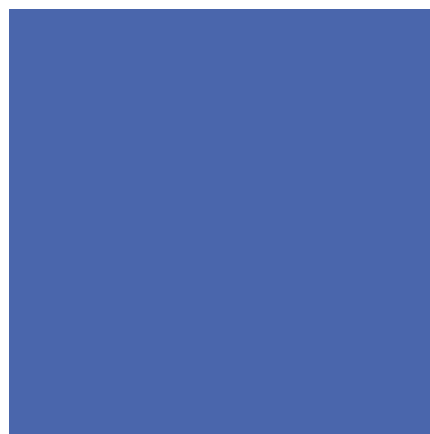




La technologie au secours du tabagisme:

Etude quantitative et qualitative d'une application smartphone destinée au sevrage tabagique



Groupe de contact F.R.S.-FNRS Tabacologie

Bertrand Dassargues, Infirmier-tabacologue

Clinique Saint-Vincent - CHC de Rocourt

Mémoire réalisé dans le cadre du DIU en tabacologie

19 Mars 2016

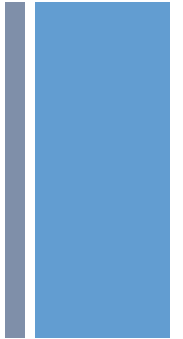
Bruxelles, 2014-2015

Promoteur: Pr L. Galanti, UCL, Mont-Godinne, Belgique

Co-promoteur: G. Monney, Centre d'addictologie, Genève, Suisse

+ Introduction

- Accompagnement par téléphone: ↑ chances d'arrêt (x4)
- SMS: résultats proches des NRT (6 semaines)
- Mail: efficacité mais à court terme (6 mois)
- Application: plus de 560 téléchargeables, trop peu d'études actuellement sur le sujet
- Application « stop-tabac.ch » disponible depuis 2012 à l'initiative du Pr Etter : téléchargeable gratuitement sur Apple store, plus récemment sur android fourni des conseils et encourage les candidats dans leur arrêt



+ Objectifs

- Evaluer l'effet de l'application sur le comportement tabagique : sevrage, diminution de la consommation, changement d'habitude
- Analyser le vécu des utilisateurs
- Envisager les pistes d'avenir, en particulier pour la Belgique



+ Population

- Recrutement :
 - En Belgique francophone, du 13 mars au 06 mai 2015
 - Via émission radio « La vie est Bel »
- Randomisation simple, système « 1 sur 2 »
- N = 137 fumeurs répartis en 2 groupes :
 - Groupe contrôle (N= 68 → 55) = SMS
 - Groupe application (N= 69 → 58) = téléchargement de l'application
- Critères d'inclusion:
 - Etre fumeur
 - Avoir plus de 18 ans
 - Avoir envie d'arrêter
 - Posséder un smartphone Apple





Méthode: *Enquête par questionnaire*

- Elaboration de 2 questionnaires en ligne (google forms©)

Questionnaires	Questions posées
J0 : questionnaire initial	<ul style="list-style-type: none">-âge-statut professionnel et social-type de tabac fumé-consommation journalière-âge du début du tabagisme-niveau de dépendance-niveau de motivation à l'arrêt.
J8 J15 J30 } questionnaires de suivi	<ul style="list-style-type: none">-nombre de cigarettes fumées depuis le début de l'étude-niveau de dépendance-modifications des comportements tabagiques-niveau de motivation à l'arrêt-appel à des moyens d'aide supplémentaires

+ Résultats

■ Modification des habitudes tabagiques

	Contrôle	Application	P
<i>Pas de changement</i>	30 (46,1%)	9 (13,04%)	<0,01
<i>Au moins une habitude modifiée</i>	25 (38,4%)	49 (71%)	<0,01
Donnée manquante	10 (15,3%)	11 (15,9%)	NS

+ Résultats

■ Allongement du temps entre le levé et la première cigarette


	Contrôle	Application	P
<i>A fumé plus tôt</i>	5 (7,6%)	3 (4,3%)	NS
<i>N'a pas changé</i>	37 (56,9%)	30 (43,4%)	NS
<i>A fumé plus tard</i>	13 (20%)	25 (36,2%)	0,02
Donnée manquante	10 (15,3%)	11 (15,9%)	NS

+ Résultats

■ Effet de l'application sur la diminution de la consommation

	Différence absolue (cig/J) (p=<0,001)	Différence relative (% de la consommation initiale) (p=<0,001)
<i>Moyenne groupe CTL</i>	-2	-11%
<i>Moyenne groupe APP</i>	-8	-44%
<i>Différence</i>	-6	-33%

	Femmes		Hommes	
	Absolue	Relative	Absolue	Relative
Moyenne groupe CTL	-2	-14%	-2	-8%
Moyenne groupe APP	-5	-38%	-12	-52%
Différence	-3	-25%	-10	-44%



 P= 0,02 P= 0,14

+ Résultats

- Proportion de fumeurs qui arrêtent après un mois
- Utilisation de moyens d'aide supplémentaires
- Influence de l'application sur le degré de motivation des candidats

 Résultats non significatifs

+ Résultats

■ Approche qualitative

	Groupe application
Consultation de l'application au moins une fois par jour	41,3%
Sentiment d'aide des messages automatiques	66%
Utilisation du forum de discussion	12,1%
Intention de poursuivre l'utilisation de l'application	70,6%
Eléments essentiels de l'application:	
- Compteur de jours	68,9%
- Compteur de cigarettes	74,1%
- Argent économisé	60,3%
Esthétique de l'application	91,3%



Conclusions



- Outil intéressant pour la réduction des risques
- Modification des habitudes tabagiques :
 - Diminution de consommation aussi bien absolue que relative entre les 2 groupes
 - Effet de l'application plus importante chez les hommes que chez les femmes
 - Allongement du temps entre le lever et la première cigarette
- Bon soutien journalier dans la mise en place d'un processus de sevrage
- Possibilité de mise en application en Belgique avec le soutien d'organisations
- Bonne base de travail



Merci de votre attention