



Aides et conseils pour arrêter de fumer et vous libérer de la nicotine



Evelyne.Laszlo@at-schweiz.ch

at Mai 2022

Un programme réalisé par l'Association Suisse pour la prévention du tabagisme (AT)
et financé par le FPT

CONVERGENCE

Le 1^{er} janvier 2022 les programmes

Stop-tabac.ch (Université de Genève)

et

 **STOP SMOKING.CH** (Fonds de prévention du tabagisme)

ont fusionné



Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour
la prévention du tabagisme
Associazione svizzera per
la prevenzione del tabagismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Fonds de prévention du tabagisme FPT





Brief intervention

Modèles Five A's

ASK	Identifier systématiquement la consommation de tabac
ASSESS	Evaluer la motivation à réduire ou à cesser la consommation de tabac
ADVISE	Conseiller l'arrêt du tabac
ASSIST	Proposer des interventions personnalisées et adaptées à la situation
ARRANGE	Planification de la démarche et suivi de la progression

Snus avec ou sans tabac, Snuff, tabac à chiquer... Zoom sur le tabac oral

[Accueil](#) / [E-Cigarette](#) / [Tabac chauffé et autres produits](#) / Snus avec ou sans tabac, Snuff, tabac à chiquer... Zoom sur le tabac oral

Il existe différentes manières de consommer du tabac sans le fumer. Très addictogène, le tabac oral rencontre un succès grandissant auprès des jeunes et n'est pas dénué de risque pour la santé.



Les différentes formes de tabac oral

[En savoir plus >](#)



Snus, snuff, tabac non fumé et dépendance

[En savoir plus >](#)



Snus, snuff... et risques pour la santé

[En savoir plus >](#)



Tabac oral : effet passerelle chez les jeunes

[En savoir plus >](#)



Tabac oral non fumé: la mauvaise alternative à la cigarette

[En savoir plus >](#)



Snus et grossesse... les risques

[En savoir plus >](#)

TIPPS & TOOLS

Aides et conseils pour arrêter de fumer et vous libérer de la nicotine



App



Compteur



Coach



Ligne stop-tabac



Chatbot



Quiz



Témoignages



Tribu

Echelles psychométriques de mesure, tests, scores et compte-rendu personnalisés

- ✓ Dépendance : CDS 5 – CDS 12 – Fägerstrom
- ✓ Motivation à arrêter de fumer (Balance décisionnelle)
- ✓ Symptômes de sevrage
- ✓ Craving et théorie de l'addiction
- ✓ Capacité à faire face à une situation à risque
- ✓ Thérapies médicamenteuses et idées reçues
- ✓ Journal de conso – Analyse de rechute – Contrat de sevrage

CHATBOT



Je teste ma dépendance

 Chatbot



Je m'informe sur le bon dosage de nicotine

 Chatbot



J'évalue mes symptômes de sevrage

 Chatbot



Je teste mes connaissances sur le tabac

 Chatbot



Je teste ma motivation à arrêter de fumer

 Chatbot



Je m'informe sur les maladies respiratoires

 Chatbot



Je m'inscris pour un coaching personnalisé

 Chatbot

COMPUTER TAILORED

Bienvenue sur le COACH !

Voici un outil gratuit de coaching en ligne personnalisé pour vous aider à arrêter de fumer !

Elaboré par un groupe d'experts en tabagisme, **ce programme va doubler vos chances de succès** et vous permettre d'éviter une rechute.

N'attendez plus ! Inscrivez-vous !



Un coach efficace

Stop-tabac.ch classé comme l'un **des 5 meilleurs site** au monde par une étude américaine

Beth C. and al., Smoking cessation treatment on the Internet: Content, quality, and usability, *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 6, Issue 2, April **2004**, Pages 207–219.

L'abstinence au tabac est **2,4 fois plus élevée** dans le groupe d'intervention que dans le groupe témoin (après 6 mois)

Etter JF, Perneger TV. Effet post-intervention d'un programme de sevrage tabagique adapté à l'ordinateur. *J Epidemiol Community Health* **2004** Oct;58(10):849-851.

Une étude a montré que l'efficacité de ce programme (version papier) **se maintient** lors d'une adaptation sur Internet (version numérique)

Etter J. Comparing the Efficacy of Two Internet-Based, Computer-Tailored Smoking Cessation Programs: A Randomized Trial. *J Med Internet Res* **2005**;7(1):e2

INTERACTIVE

Quiz sur le tabac

Question suivante 17:5

17:55

13) A qui doit-on la dénomination nicotine, cet alcaloïde du tabac responsable de la dépendance?

Jean Nicot 17:5

Bonne réponse, bravo!

17:55

Question suivante 17:5



17:55

14) Après combien d'années d'arrêt du tabagisme, le risque d'accidents coronariens (infarctus) est-il semblable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé?

CHOISISSEZ UNE OPTION

5 ans 10 ans 15 ans 20 ans

Catégories

- Les 5 derniers témoignages
- Les témoignages les plus marquants
-  • Déposer votre propre témoignage

Ex-Fumeurs

- Ex-Fumeurs (243)
- Motivations/Bénéfices de l'arrêt (32)

Fumeurs

- Fumeurs (39)
- Tentative d'arrêt (37)
- Fumeurs Malade (17)

Entourage

- Famille/Ami (16)
- Non fumeurs (2)
- Fumeurs (32)

Témoignages

Fumeurs:

Josy (75 ans) - Nationalité Francaise - 04 juillet 2021 - Partager sur: [Facebook](#) - [Twitter](#)

"Après 13 ans d'arrêt j'ai repris la cigarette il y a 6 ans , cette fois ci mes poumons sont en alertes , nuits blanches avec une toux grasse terrible, depuis deux jours patch anti tabac mais j'ai tout de même grillé une cigarette. Et re nuit blanche , je ne suis pas fière de moi , je lis les témoignages du forum j'espère tenir le coup , merci à tous "

Catégories associées:

- Plus de 60 ans
- Fumeurs

Comment trouvez-vous ce témoignage ?

utile 😞



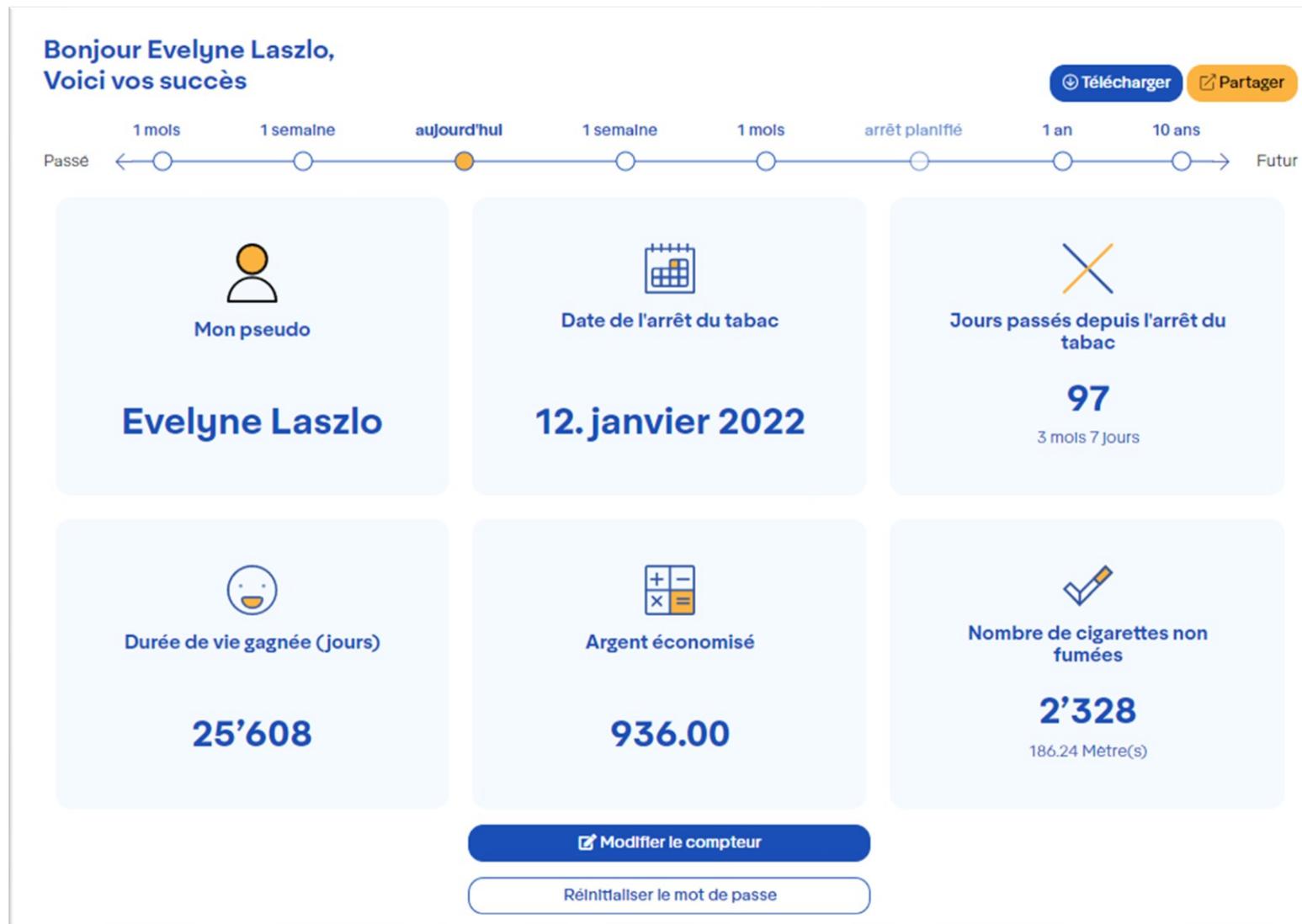
😊 très utile

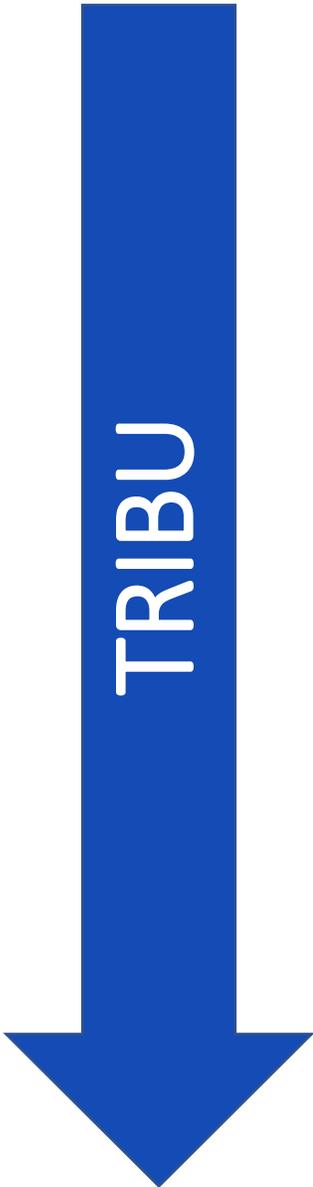
Envoyez

Autres témoignages pour cette catégorie:

Haut de page ↑

COUNTER





On avance, on avance, on avance ✎

■ Espace Zen Attitude



coco2

5 j

Coucou à tous...

C'est mon 43 ème jour d'arrêt...

Aujourd'hui à la sortie du boulot...je vois la maman d'une petite que j'accompagne...Bref...c'est une fumeuse...et elle venait de finir sa cigarette et de l'écraser...on a discuté 5 mn et là...Mais quelle horreur cette odeur ... 🤢 Trop contente de ressentir ce dégoût...J'en rêvais !!! Il y a 15 jours environ je me délectais d'inhaler vite fait la fumée des fumeurs que je croisais... 🙄🙄🙄

Du coup, là, j'ai l'impression que j'ai passé un cap et je suis trop contente...En plus, il a fait super beau et c'est mon anniversaire...Je crois que c'est ma plus belle journée depuis mon arrêt...J'ai vraiment l'impression d'avoir fait un grand pas aujourd'hui...et j'avais envie de la partager... 😊🎉

Bon courage à tous !!! ☀️☀️🍀

6 ❤️ 🔗 ⋮ ↩ Répondre

créé dernière réponse



5 j



4 j

8
réponses

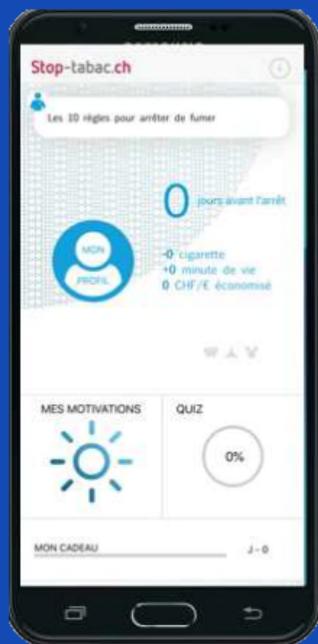
89
vues

5
utilisateurs

12
J'aime



APPLICATION



Cette application vous aide à arrêter de fumer.

Elle propose des conseils personnalisés gratuits.

Après avoir défini votre profil, vous recevrez des messages de suivi, comme si un coach personnel vous accompagnait tout au long de votre démarche d'arrêt.

Sur la page principale, visualisez en un clin d'œil votre compteur, la liste de vos bénéfices et vos récompenses.

Laden im
 App Store

JETZT BEI
 Google Play



Une application smartphone à améliorer

L'application smartphone Stop-Tabac a été classée parmi les 5 meilleures applications mondiales sur l'arrêt du tabac par une étude néo-zélandaise.

- Raja P. and al. Smartphone apps for weight loss and smoking cessation : quality ranking of 120 apps. NZMJ 4 September **2015**, Vol 128 No 1421

Une récente étude n'a pas pu démontrer l'efficacité de l'application dans l'aide à l'arrêt, même si cette dernière incite davantage à effectuer une tentative et à utiliser un traitement

- Etter JF, Khazaal Y. The Stop-Tabac Smartphone Application for Smoking Cessation: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial in the General Population. *Trials* **2020**;21:449

Une étude suisse met en avant l'intérêt pour le praticien d'utiliser une application telle que Stop-tabac dans la pratique courante au cabinet

- Pittet, A., et al. Applications mobiles et désaccoutumance au tabac avec l'aide du praticien, *Rev Med Suisse*, Vol. 7, no. 761, 2021, pp. 2105-2109.

OBJECTIFS ULTIMES du PROGRAMME

- ✓ Attractif, interactif et exhaustif
- ✓ Accueillant, bienveillant et empathique
- ✓ Avec un support individuel et social **optimisé**
- ✓ Avec une modération continue et pro-active par un.e tabacologue
- ✓ Avec plusieurs niveaux de vulgarisation
- ✓ En 4 langues
- ✓ Avec des mises à jour constantes
- ✓ Et des références scientifiques

STAFF

MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Project manager
Nicolas.Michel@at-schweiz.ch



Responsible for the content
Evelyne.Laszlo@at-schweiz.ch



Co-initiator & programmer
Vincent.baujard@stop-dep.ch

