

EVALUATION du CD "Mieux Vivre sans Fumer"

par le Dr. Jean-François Etter
Institut de Médecine Sociale et Préventive - Centre Médical Universitaire
Case postale - CH-1211 Genève 4
Tél. +41 22 702 59 57
E-mail : etter@cmu.unige.ch

Genève, le 22 novembre 2000

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a demandé à l'IMSP d'évaluer le CD "Mieux vivre sans fumer". Ce CD a été développé par M. Ariel Haemmerlé, sophrologue. Le CD a reçu le soutien financier de l'OFSP. Il contient surtout des exercices de relaxation et de respiration, basés sur la sophrologie. (Concernant la Sophrologie, voir pages "Qui et Quoi" ci-dessus.)

METHODES

Notre évaluation repose principalement sur une enquête par questionnaires auprès des personnes qui ont acheté le CD. Pour élaborer le questionnaire, nous avons identifié les objectifs du CD, tels qu'ils sont présentés dans la brochure qui accompagne le CD et dans le document intitulé "Mieux Vivre sans Fumer"1). Parmi ces objectifs, on trouve : inciter et aider les fumeurs à arrêter de fumer, et les aider à diminuer leur envie de fumer.

Le questionnaire (annexé) a été envoyé par la poste en juin 2000 à 395 personnes, dont 158 qui ont commandé auprès de M. Haemmerlé le CD en français et 237 en allemand. Les participants ont commandé le CD entre septembre 1999 et juin 2000. Un questionnaire de rappel a été envoyé en septembre 2000 aux non-répondants. Pour maintenir la confidentialité, l'IMSP n'a pas eu accès aux adresses des participants. Les questionnaires étaient anonymes mais identifiés par un numéro, pour le courrier de rappel.

RESULTATS

Participation

Nous avons reçu les questionnaires de 81 participants (27 en français et 54 en allemand), ce qui correspond à un taux de réponse de 21% (17% en français et 23% en allemand). Les questionnaires ont été recueillis entre 1 et 12 mois après l'achat du CD (délai médian entre l'achat du CD et le retour du questionnaire: 6,5 mois, 25ème et 75ème percentiles = 3 et 9 mois). L'âge moyen des participants était de 45 ans (de 23 à 77 ans), et 58% des participants étaient des hommes. Quarante et un pourcent des participants fumaient du tabac tous les jours, 12% occasionnellement (pas tous les jours) et 47% avaient arrêté de fumer. Six ex-fumeurs sur 34 (18%) avaient arrêté de fumer à une date postérieure à l'achat du CD.

La plupart (63%) des participants ont écouté le CD en entier, 19% l'ont écouté en partie et 19% ne l'ont jamais écouté, soit parce qu'ils n'en avaient pas encore eu le temps ou l'envie, soit parce qu'ils l'avaient acheté pour quelqu'un d'autre. Moins de la moitié des fumeurs quotidiens a écouté le CD en entier, mais tous les fumeurs occasionnels et les trois quarts des ex-fumeurs l'ont écouté en entier (tableau 1).

Les participants qui ont écouté le CD l'ont fait en médiane 3 fois. Parmi ceux qui ont écouté le CD au moins en partie, les fumeurs quotidiens l'avaient écouté moins souvent que les fumeurs occasionnels et que les ex-fumeurs (tableau 2). Parmi les personnes qui ont écouté le CD (en entier ou en partie), 63% ont pratiqué les exercices proposés, pendant 3 semaines en médiane, au rythme de 2 fois par semaine. Parmi ceux qui ont écouté le CD, moins de la moitié des fumeurs quotidiens ont pratiqué les exercices, mais les trois quarts des ex-fumeurs les ont pratiqués (tableau 3). Parmi ceux qui ont pratiqué les exercices, les fumeurs quotidiens les ont pratiqués pendant moins longtemps que les fumeurs occasionnels et que les ex-fumeurs, mais il n'y avait pas de différence statistiquement significative dans la fréquence de pratique des exercices entre ces 3 groupes (tableaux 4 et 5).

Parmi ceux qui ont écouté le CD (en entier ou en partie), environ la moitié répond par "assez", "beaucoup" ou "énormément" aux questions portant sur le fait que le CD les a incités et aidés à arrêter de fumer, qu'il les a aidés à avoir davantage confiance dans leur capacité à s'abstenir de fumer et à diminuer leur envie de fumer (tableaux 6 à 8). Les ex-fumeurs ont répondu plus souvent que les fumeurs que **le CD les a aidés à arrêter de fumer et à diminuer leur envie de fumer** (tableaux 9 à 11).

Autres méthodes utilisées pour arrêter de fumer

En plus du CD, 37% des participants ont déclaré avoir recouru parallèlement à une autre méthode ou traitement pour arrêter de fumer. Les ex-fumeurs (59%) étaient beaucoup plus nombreux que les fumeurs quotidiens (19%) et que les fumeurs occasionnels (11 %, $p=0.002$) à avoir recouru à une autre méthode ou traitement. Parmi ces méthodes, on trouve les substituts nicotiques (9 personnes), le Zyban (5 personnes), la volonté personnelle (5 personnes), l'acupuncture (4 personnes), les livres (3 personnes), la sophrologie (2 personnes), l'homéopathie et la naturologie (1 personne chaque).

Langues

Il n'y avait pas différence statistiquement significative dans les réponses au questionnaire entre les participants francophones et germanophones.

Questions ouvertes

Les participants étaient invités à écrire quelques lignes sur la principale qualité du CD, sur son principal défaut, et sur ce qu'il faudrait faire pour l'améliorer (tableaux 12 à 14). Nous avons recueilli un peu plus de commentaires positifs (45) que négatifs (37).

Parmi les qualités du CD, 11 personnes ont apprécié les exercices de détente et de respiration, 6 personnes ont apprécié l'ambiance et la musique, 5 personnes ont trouvé la voix persuasive et stimulante, 4 personnes ont trouvé le langage compréhensible, et 3 personnes ont trouvé que le CD aidait à avoir plus confiance en soi.

Parmi les principaux défauts cités par les participants, 12 personnes ont trouvé le CD trop long et ennuyeux, 7 personnes ont trouvé que le CD va trop vite et ne donne pas le temps de se relaxer convenablement, et 2 personnes ont trouvé que le CD était trop court.

Parmi les améliorations à apporter, 5 participants alémaniques trouvent qu'il faudrait changer la voix (remplacer par une voix de femme ou recourir à une voix professionnelle). Deux personnes trouvent que le CD devrait être plus stimulant et deux qu'il faudrait améliorer la musique.

Quelques personnes suggèrent aussi que le CD devrait parler davantage des méthodes pour arrêter de fumer.

COMMENTAIRE

De nombreux participants à l'enquête ont trouvé que le CD les a incités et aidés à cesser de fumer. Les participants ont particulièrement apprécié les exercices de respiration et de détente. Globalement, l'évaluation par les participants à l'enquête est donc plutôt favorable.

Les ex-fumeurs ont écouté le CD et pratiqué les exercices plus souvent que les fumeurs, et ils avaient une opinion plus positive sur le CD que les fumeurs. Cela peut indiquer que le CD est mieux adapté aux ex-fumeurs qu'aux fumeurs. Il est possible que les exercices soient utilisés par les ex-fumeurs pour faire face aux symptômes de sevrage tabagique (p. ex. envie de fumer), et donc comme prévention de la rechute. Il se peut aussi que le CD ait effectivement aidé les ex-fumeurs à arrêter de fumer, mais seulement 18% des ex-fumeurs avaient arrêté de fumer à une date postérieure à l'achat du CD. Les réponses des participants suggèrent que pour améliorer le CD, on pourrait ralentir le rythme des exercices et mettre un contenu plus stimulant et plus intéressant. Enfin, la voix de la version en allemand pourrait éventuellement être améliorée.

L'efficacité de la relaxation pour arrêter de fumer

Les ex-fumeurs ont été nombreux à déclarer que le CD les a aidés à arrêter de fumer. Cela indique peut-être que le CD est efficace, mais il se peut aussi que les ex-fumeurs attribuent leur succès au CD, sans que cela implique que celui-ci soit efficace. Cette étude n'est pas un essai randomisé et elle ne permet donc pas d'évaluer l'efficacité du CD.

Cependant, le nouveau guideline américain sur l'arrêt du tabac présente une méta-analyse de l'efficacité des traitements comportementaux dans l'arrêt du tabac 2). Parmi ces traitements, on trouve "Relaxation/Respiration". La conclusion de cette méta-analyse est que cette approche n'est pas efficace (odds ratio = 1,0; avec 31 groupes ("arms") inclus dans la méta-analyse). Le taux d'arrêt du tabac pour la technique "Relaxation/Respiration" (10.8%) est semblable au taux (11.2%) chez les groupes ne recevant pas de traitement (tableau 20, page 66 du guideline). Ce CD devrait être considéré comme un appoint à utiliser en plus des méthodes reconnues comme efficaces. Mais ceci ne ressort pas clairement de la brochure jointe au CD, ni du document A4, dont le sous-titre est: "Une manière agréable d'arrêter de fumer". Notre enquête montre que la majorité des participants (63% de l'ensemble et 81% des fumeurs quotidiens) n'ont pas recouru parallèlement à une autre méthode ou traitement pour arrêter de fumer, en plus du CD. On peut donc craindre que ces personnes aient utilisé le CD comme seule méthode d'arrêt, se reposant seulement sur le CD et sur leur volonté. Deux solutions sont envisageables : soit le CD est présenté clairement comme une méthode d'appoint, soit le CD et la brochure sont modifiés de façon à présenter les méthodes efficaces pour arrêter de fumer et inciter les auditeurs à les utiliser. Le récent guideline américain 3) et les revues Cochrane 4)

sont basés sur des méta-analyses exhaustives de la recherche scientifique. On peut les considérer comme les meilleures synthèses de l'état actuel des connaissances sur le traitement du tabagisme. Le guideline américain et les revues Cochrane devraient servir de base à ces modifications du CD et de la brochure. En particulier, le phénomène de dépendance et le traitement médicamenteux de la dépendance au tabac (substituts nicotiques et bupropion) devraient être expliqués.

Soutien du CD par l'OFSP

L'existence d'un soutien de la part de l'OFSP a largement servi d'argument publicitaire pour le CD. La mention "avec le soutien de l'OFSP" sur le CD pouvait être comprise comme une sorte de label de qualité, peut-être même comme une garantie d'efficacité. Lors des contrats passés avec des fournisseurs de prestations ou les bénéficiaires de subventions, l'Office pourrait inclure une clause lui permettant de maintenir un contrôle sur l'utilisation de son nom et de son logo (utilisé sur le site www.ah-c.ch).

Limites de cette étude

Nous insistons encore sur le fait que cette étude n'était pas un essai randomisé et qu'elle ne permet donc pas de dire si le CD augmente les chances d'arrêter de fumer. Par ailleurs, les questionnaires ont été recueillis en moyenne plus de 6 mois après l'achat du CD. Ce délai a laissé le temps aux participants d'utiliser le CD, mais les réponses des personnes qui ont écouté le CD il y a longtemps sont peut-être moins valides. Le taux de réponse après un envoi et un rappel est resté inhabituellement bas pour une enquête postale, surtout pour un questionnaire aussi bref. Toutefois, dans les enquêtes de satisfaction, le taux de réponse ne semble pas être lié au niveau de satisfaction (5,6). Nous avons choisi un questionnaire bref pour maximiser le taux de réponse, certaines questions n'ont donc pas pu être abordées.

CONCLUSIONS

Le CD a été apprécié par les participants à l'enquête, surtout par les ex-fumeurs. Les réponses des participants permettent de suggérer quelques améliorations. Cependant, les méta-analyses d'études scientifiques montrent que la technique "Relaxation/Respiration" n'est pas efficace pour l'arrêt du tabac. **Il est vrai que cette technique n'est pas exactement de la Sophrologie.** Toutefois, nous recommandons que l'efficacité du CD soit évaluée par un essai randomisé.

NOTES

- 1 AH-Consulting, Mieux Vivre sans Fumer. 6 pages, non daté.
- 2 Fiore MC, et al. Treating tobacco use and dependence. Clinical practice guideline. US Dept of Health and Human Services, June 2000). Commande : Publications Clearinghouse, PO Box 8547, Silver Spring, MD 20907, USA.
- 3 www.surgeongeneral.gov/tobacco/
- 4 www.cochrane.org/cochranelrevabstrlg160index.htm
- 5 Hall JA, Doman MC. Meta-analysis of satisfaction with medical care, description of research domains and analyses of overall satisfaction levels. Soc Sci Med 1988; 27:637-44.
- 6 Peterson RA, Wilson WR. Measuring customer satisfaction: fact and artifact. J Acad Marketing Science 1992;20:61-71.

REPONSES AU QUESTIONNAIRE

Avez-vous écouté le CD "Mieux vivre sans fumer" (orné d'une image de papillon) ?

Tableau 1	Tous (%)	Fumeurs quotidiens (%)	Fumeurs occasionnels (%)	Ex-fumeurs (%)	valeur-p
Oui, en entier	63	45	100	74	0.02
Oui, en partie	19	28	0	18	
Non	19	28	0	9	

Si Oui (écouté en entier ou en partie) : combien de fois l'avez-vous écouté ?

Tableau 2	Tous (fois)	Fumeurs quotidiens (fois)	Fumeurs occasionnels (fois)	Ex-fumeurs (fois)	valeur-p
Médiane	3	1	5	3.5	0.03
25è percentile	1	1	4	2	
75è percentile	7	3	10	10	

**Avez-vous pratiqué les exercices proposés dans ce CD ?
(seulement les réponses 66, personnes qui ont écouté le CD)**

Tableau 3	Tous (%)	Fumeurs quotidiens (%)	Fumeurs occasionnels (%)	Ex-fumeurs (%)	valeur-p
Oui	63	43	67	77	0.05
Non	37	57	33	23	

Si Oui : Pendant combien de semaines avez-vous pratiqué ces exercices ?

Tableau 4	Tous (semaines)	Fumeurs quotidiens (semaines)	Fumeurs occasionnels (semaines)	Ex-fumeurs (semaines)	valeur-p
Médiane	3	1.5	4	3	0.05
25è percentile	2	1	3	2	
75è percentile	5	3	5	6	

Combien de fois par semaines avez-vous pratiqué ces exercices ?

Tableau 5	Tous (fois/semaines)	Fumeurs quotidiens (fois/semaines)	Fumeurs occasionnels (fois/semaines)	Ex-fumeurs (fois/semaines)	valeur-p
Médiane	2	1.5	2	2.5	0.2
25è percentile	1	1	1	2	
75è percentile	4	3	2	4	

Parmi ceux qui ont écouté le CD en entier ou en partie (n66)

Tableau 6	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)	Enormément (%)
Ce CD vous a-t-il incité à arrêter de fumer ?	24	29	22	22	4
Ce CD vous a-t-il aidé à arrêter de fumer ?	42	19	15	21	4
Ce CD vous a-t-il aidé à avoir davantage confiance dans votre capacité à vous abstenir de fumer ?	22	26	17	28	7
Ce CD vous a-t-il aidé à diminuer votre envie de fumer ?	39	19	22	13	7

Parmi ceux qui ont écouté le CD en entier (n51)

Tableau 7	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)	Enormément (%)
Ce CD vous a-t-il incité à arrêter de fumer ?	14	29	24	29	5
Ce CD vous a-t-il aidé à arrêter de fumer ?	37	18	13	26	5
Ce CD vous a-t-il aidé à avoir davantage confiance dans votre capacité à vous abstenir de fumer ?	14	28	16	33	9
Ce CD vous a-t-il aidé à diminuer votre envie de fumer ?	33	16	26	16	9

Parmi ceux qui ont écouté le CD en entier ET qui ont pratiqués les ex. (n35)

Tableau 8	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)	Enormément (%)
Ce CD vous a-t-il incité à arrêter de fumer ?	10	26	26	32	7
Ce CD vous a-t-il aidé à arrêter de fumer ?	28	14	17	35	7
Ce CD vous a-t-il aidé à avoir davantage confiance dans votre capacité à vous abstenir de fumer ?	7	26	13	42	13
Ce CD vous a-t-il aidé à diminuer votre envie de fumer ?	26	13	29	19	13

Comparaison des fumeurs et des ex-fumeurs

Fumeurs quotidiens ou occasionnels. Parmi ceux qui ont écouté le CD en entier ou en partie (n30)

Tableau 9	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)	Enormément (%)
Ce CD vous a-t-il incité à arrêter de fumer ?	26	30	26	19	0
Ce CD vous a-t-il aidé à arrêter de fumer ?	57	19	14	10	0
Ce CD ... à avoir davantage confiance dans votre capacité à vous abstenir de fumer ?	19	35	19	27	0
Ce CD vous a-t-il aidé à diminuer votre envie de fumer ?	41	26	19	11	4

Ex-fumeurs. Parmi ceux qui ont écouté le CD en entier ou en partie (n31)

Tableau 10	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)	Enormément (%)
Ce CD vous a-t-il incité à arrêter de fumer ?	21	29	18	25	7
Ce CD vous a-t-il aidé à arrêter de fumer ?	30	19	15	30	7
Ce CD ... à avoir davantage confiance dans votre capacité à vous abstenir de fumer ?	25	18	14	29	14
Ce CD vous a-t-il aidé à diminuer votre envie de fumer ?	37	11	26	15	11

Parmi ceux qui ont écouté le CD en entier ou en partie (n61)

Tableau 11	Fumeurs quotidiens (moyenne sur score 1-5)	Ex-fumeurs (moyenne sur score 1-5)	p-value (t-test)
Ce CD vous a-t-il incité à arrêter de fumer ?	2.1	2.7	0.10
Ce CD vous a-t-il aidé à arrêter de fumer ?	1.4	2.7	0.004
Ce CD vous a-t-il aidé à avoir davantage confiance dans votre capacité à vous abstenir de fumer ?	2.2	2.9	0.10
Ce CD vous a-t-il aidé à diminuer votre envie de fumer ?	1.7	2.5	0.05

Principales qualités du CD - Tableau 12

Les participants étaient invités à s'exprimer en quelques lignes sur les principales qualités du CD. Nous avons classé les réponses dans les catégories suivantes:

Principale qualité du CD ?	Nombre de réponses
Bon exercice de détente Exercice pratique Exercices simples, utilisables partout, discrets Rythme de respiration, contrôle des poumons. Les exercices sont relaxants et vitalisants Technique respiratoire (rend conscient combien on respire mal) Apprendre comment on respire Combinaison de théorie et pratique Théorie et pratique se complètent bien Méthode simple	11
La musique est excellente Ambiance agréable, relaxante, concentrée Calmant (3x)	6
La voix de l'homme qui parle aide beaucoup à réfléchir Voix calme et persuasive Relaxant, relaxation	5
Langage compréhensible, pas trop de simplification Non dogmatique Simple dans son application	4
Instructions pratiques, concrètes et directes, claires Aide authentique	3
La confiance que je peux arrêter Renforcement de mon psychisme, autosuggestion	2
Le livret du CD!	2
Il est basé sur la sophrologie Introduction à la Sophrologie, recommandations pour d'autres cours	2
C'est avant tout un CD de sophrologie qui peut être utile à bien d'autres choses qu'arrêter de fumer. Il faudrait le dire	1
Bon développement des séquences	1
D'exister pour soutien à ceux qui souhaitent arrêter de fumer	1
C'est un soutien supplémentaire	1
La qualité sonore	1
Bien ciblé	1
Originalité	1
Autres	2
Total	45

Principaux défauts du CD - Tableau 13

Les participants étaient invités à s'exprimer en quelques lignes sur les principaux défauts du CD. Nous avons classé les réponses dans les catégories suivantes:

Quel est le principal défaut du CD?	Nombre de réponses
Trop long Ennuyeux, barbant, pas d'animation, le CD n'est pas vraiment vivant Donne l'impression de perdre son temps dès le début, trop mou Pourrait contenir aussi un peu d'humour et du suspense Risque de s'endormir	12
Trop rapide, pas le temps de se relaxer convenablement Le monsieur va trop vite Un peu trop rapide, pourrait être plus détaillé Les exercices sont expliqués trop brièvement, trop vite, peu clairs pour qui n'a jamais pratiqué la sophrologie Il y a des concepts très intéressants qui sont abordés un peu rapidement Les exercices ne peuvent pas être interrompus, trop court rythme de parole désagréable	7
Trop court	2
La musique de fond est lassante	2
Certaines connaissances préalables en Sophrologie seraient un avantage	1
Le CD pense qu'il est possible d'arrêter qu'avec son aide. C'est plutôt illusoire, la nicotine est une drogue et non psychique. Manquement	1
L'aspect "s'abstenir de fumer" n'est pas assez développé	1
Les exercices ne sont pas toujours faciles. Il faut parfois bien lutter pour avoir envie de les faire	1
Devoir s'isoler pour l'écouter et faire les exercices	1
Trop de prêche et trop de menace impliquée	1
Voix trop forte	1
Suspense	1
Esotérique	1
Un peu compliqué	1
Le CD ne m'a pas parlé	1
Faiblit, pas de suite	1
Les instructions écrites pourraient être plus complètes	1
Autres	1
Total	37

Ce que les participants proposent pour améliorer le CD - Tableau 14

Les participants étaient invités à s'exprimer en quelques lignes sur ce qu'il faudrait faire pour améliorer le CD. Nous avons classé les réponses dans les catégories suivantes:

Que proposez-vous pour améliorer ce CD ?	Nombre de réponses
Voix féminine Voix plus douce, devient monotone Speaker professionnel (syntaxe, fautes de prononciations qui m'énervent), parler avec voix professionnelle	5
Amener plus de suspense	2
Musique meilleure	2
Il faut mieux expliquer le pourquoi de ne plus fumer	1
Il faudrait un suivi, se mettre dans un groupe de motivation où l'on se soutient mutuellement	1
Une bonne promotion dans les fitness, centres de relaxation, écoles et une 1 évaluation continue	1
L'accès via Internet	1
Ajouter un morceau purement instrumental la fin pour simplement se détendre, faire le vide ou intégrer les exercices	1
Plus de pratique	1
Images, paysage (sur ordinateur)	1
Un CD que l'on peut écouter en travaillant, dans la voiture, en préparant des repas, en se promenant, etc.	1
Y associer d'autres contenus (témoignages, exercices physiques), livre avec images	1
Mieux présenter les exercices Produire un CD où le texte est une instruction directe simultanée	1
Vidéo pour exercices de respiration	1
Un document d'accompagnement un peu plus développé	1
Une version moins longue, on écouterait plus souvent, ou 1 version longue + 1 courte	1
Parler de Zyban et Nicotinell	1
Ne pas répéter les introductions	1
D'autres exercices pour renforcer la confiance en soi Plus de conseils	1
Planification (quand écouter quoi)	1
Autres	9
Total	35