

# «Vivre sans tabac»<sup>1</sup>

## Programme efficace de formation continue des médecins à la désaccoutumance au tabac

*Dans le cadre du Programme National pour la Prévention du Tabagisme 2001–2005, un panel d'experts a décidé de diffuser le séminaire «Vivre sans tabac», formation sous forme d'atelier dont l'efficacité a été démontrée. L'objectif est d'améliorer la qualité et la fréquence des conseils en désaccoutumance au tabac au cabinet médical en Suisse et d'obtenir une augmentation du taux*

*d'arrêt du tabac chez les patients. 50 médecins multiplicateurs ont été formés afin d'enseigner le séminaire à leurs pairs. Depuis 2002, 1880 médecins ont suivi l'atelier «Vivre sans tabac» dans 15 cantons, ce qui montre que la diffusion d'une formation par l'intermédiaire de médecins-multiplieurs est une stratégie réalisable.*

I. Jacot Sadowski<sup>a</sup>, J.-P. Humair<sup>b</sup>, J. Cornuz<sup>c</sup>  
Pour le groupe de travail «Vivre sans tabac» avec  
J.-P. Zellweger, B. Kuenzi, M.-C. Hofner, A. K. Burkhalter

<sup>a</sup> Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

<sup>b</sup> Département de Médecine Communautaire, HUG, Genève

<sup>c</sup> Policlinique Médicale Universitaire, Lausanne

### Introduction

Un tiers des adultes suisses fument, parmi ceux-ci, la moitié souhaite arrêter de fumer [1]. Les données de la littérature montrent clairement que le conseil médical est efficace dans le sevrage tabagique et que l'aide pharmacologique double les chances de réussite d'arrêt à long terme [2]. Les médecins ont donc un rôle majeur à jouer dans la désaccoutumance au tabac et il est important qu'ils acquièrent les connaissances et les compétences pour le faire. Dans le cadre du Programme National pour la Prévention du Tabagisme 2001–2005 ([www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)), un panel d'experts mandaté par l'Office fédéral de la santé publique a émis des recommandations pour la désaccoutumance au tabac [3]. Sur ces bases, il a été décidé de diffuser à l'échelle nationale un programme de formation des médecins à la désaccoutumance au tabac.

### Buts du programme

L'objectif général de ce projet est d'améliorer la qualité et de la fréquence des conseils en désaccoutumance au tabac au cabinet médical en Suisse et ainsi

obtenir une augmentation du taux d'arrêt du tabac parmi les fumeurs qui consultent les médecins en Suisse.

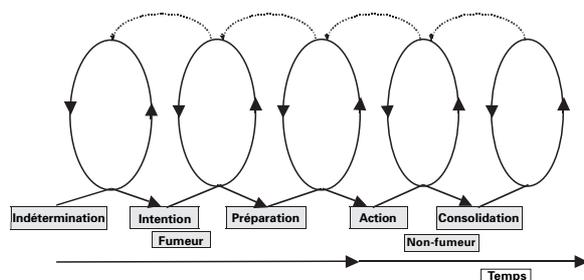
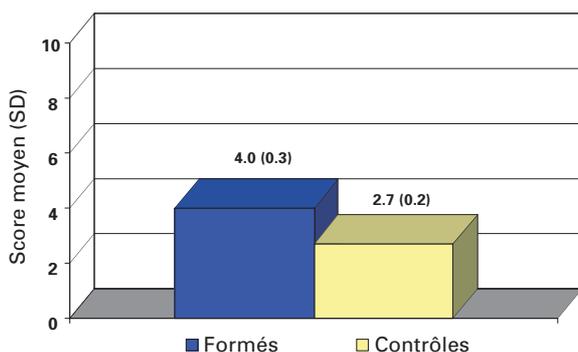
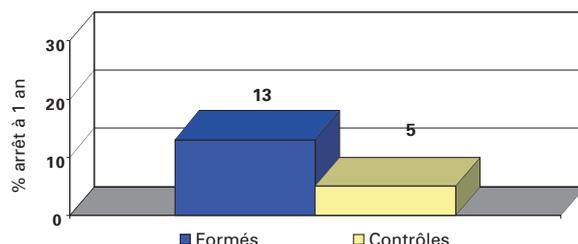
### Séminaire «Vivre sans tabac»

Le séminaire «Vivre sans Tabac» est un atelier destiné en premier lieu aux médecins praticiens et aux médecins en formation à l'hôpital. Il peut cependant aussi être adapté pour les autres professionnels de la santé. Il s'agit d'un enseignement interactif sous forme d'atelier alternant connaissances scientifiques basées sur des données récentes de la littérature, situations cliniques et jeux de rôle. Les objectifs de la formation sont décrits dans le tableau 1. Des données épidémiologiques sur le tabagisme en Suisse sont aussi transmises. Les méthodes pédagogiques sont orientées sur le développement des compétences pratiques [5]. Le séminaire est destiné à 10 à 20 participants. Deux modules existent: un module court de 1,5 heures (module de sensibilisation) qui enseigne les bases de la désaccoutumance au tabac, un module long de 4 heures (module de formation) qui développe davantage les compétences des médecins à cette pratique. Une étude randomisée contrôlée chez des patients fumeurs non sélectionnés (donc guère prêts à arrêter de fumer pour la majorité d'entre eux!) a démontré l'efficacité de cette formation [6]. Elle améliore les compétences des médecins en désaccoutumance au tabac ainsi que le nombre de patient arrêtant de fumer à 1 an: les médecins formés ont donné des conseils de meilleure qualité

<sup>1</sup> Die deutschsprachige Version dieses Artikels erscheint im Heft 23 vom PrimaryCare.

**Tableau 1. Les objectifs d'apprentissage de la formation «Vivre sans tabac».**

Objectifs
Identifier tous les patients fumeurs et évaluer leur dépendance
Recommander clairement l'arrêt du tabac
Évaluer le stade de motivation selon le modèle des stades de changement (figure 1)
Conseiller les fumeurs avec une stratégie adaptée à leur stade de motivation [6]
Prescrire un traitement pharmacologique approprié pour le sevrage tabagique
Offrir au fumeur une brochure adaptée à son stade de motivation
Organiser le suivi des fumeurs et ex-fumeurs
Inscrire l'arrêt du tabac dans la routine de sa pratique médicale

**Figure 1.** Modèle transthéorique du changement (d'après Prochaska et Di Clemente, adapté d'après Basler).**Figure 2.** Qualité des conseils en désaccoutance au tabac.**Figure 3.** Arrêt du tabac à un an.

à leurs patients fumeurs que les médecins ayant suivi la formation contrôle (figure 2) et le taux d'abstinence à 1 an s'est révélé supérieur dans le premier groupe de patients (figure 3).

## Diffusion du programme «Vivre sans tabac»

### Formation de formateurs-multiplicateurs

La diffusion du séminaire sur la désaccoutance au tabac fait partie des objectifs du «Programme national pour la prévention du tabagisme 2001–2005». 50 médecins «formateurs-multiplicateurs» provenant de différentes régions suisses ont été formés en automne 2002 (première volée de 24) et en avril 2005 (deuxième volée de 26) afin d'enseigner le programme «Vivre sans tabac» à leurs pairs. Les formateurs ont été sélectionnés par les experts-auteurs du programme et le groupe de travail «Vivre sans tabac» selon les critères suivants: avoir une activité clinique avec des patients fumeurs (médecine générale, médecine interne, pneumologie ...), manifester un intérêt pour la tabacologie et l'enseignement, être reconnu par ses pairs et faire partie d'un réseau.

Les deux formations de formateurs se sont déroulées sur 1,5 jours dans la région de Morat.

Les objectifs de l'enseignement étaient l'acquisition de connaissances et compétences en tabacologie ainsi qu'en pédagogie d'adultes. Une partie du programme était consacrée à l'organisation des formations. Les formateurs ont reçu du matériel pour leurs futurs séminaires: diapositives pour les modules de sensibilisation et formation, cahier avec exercices pour les participants, cassette vidéo/DVD pour discuter une situation clinique, un dossier FAQ (frequent asked questions). Le manuel «Désaccoutance au tabac» [7] ainsi que les recommandations pour la pratique clinique [8, 9] publiées en 2004 servent de base à la formation. Ces documents contiennent deux algorithmes résumant les conseils médicaux pour l'arrêt du tabac ainsi que la prescription pharmacologique. Une fiche de suivi du patient fumeur est aussi mise à disposition. Les formateurs ont également reçu des brochures à distribuer aux patients existant en 6 versions, chacune adaptée aux différents stades de motivation (figure 1) [10]. Tous ces documents ont été initialement rédigés en français, puis traduits en allemand.

### Organisation des formations

Les médecins ainsi formés organisent ensuite eux-mêmes les séminaires de formations. Ils ont le choix de proposer leur séminaire dans différents réseaux:

cercles de qualité, hôpitaux, congrès, symposium, etc. Ils bénéficient du soutien logistique de la Ligue Pulmonaire Suisse. Leur contrat demande un premier séminaire de formation supervisée par un expert et l'organisation d'au moins 2 séminaires par année. Pour chaque formation, ils bénéficient d'une rémunération couvrant les frais de préparation et d'enseignement, ainsi que la perte de revenu dans leur pratique médicale.

### Activités

Depuis fin 2002, la première volée de 24 multiplicateurs a donné 111 formations, dont 50 modules courts et 61 modules longs. 1880 médecins ont suivi cette formation qui a été diffusée dans 15 cantons. Le nombre moyen de participants était de 17. Les responsables du programme organisent 1 à 2 fois par année des réunions lors desquelles les nouveautés en tabacologie sont abordées et différents sujets approfondis. C'est aussi l'occasion pour les médecins formateurs d'échanger leurs différentes expériences et discuter des aspects organisationnels.

### Discussion

La formation «Vivre sans tabac» est une formation reconnue efficace et appréciée par les médecins. La diffusion de cette formation par l'intermédiaire de médecins formateurs-multiplicateurs enseignant dans leurs régions et réseaux s'est déroulée avec succès, il s'agit donc d'une stratégie adéquate. Cependant, la formation s'est proportionnellement davantage imposée en Suisse Romande. Ceci provient probablement du fait que la formation est déjà connue depuis plusieurs années en Suisse romande d'où viennent les auteurs. La deuxième formation de multiplicateurs devrait corriger cette répartition. En effet, 26 nouveaux formateurs ont été récemment formés les 22 et 23 avril 2005, dont une grande majorité de collègues suisses-alsaciens. Grâce à ce programme, un réseau de médecins intéressés et compétents en désaccoutumance au tabac s'est ainsi créé. Il est possible qu'une troisième volée de formateurs-multiplicateurs soit mise sur pied en 2007.

### Conclusion

La formation «Vivre sans tabac» permet d'améliorer les compétences des médecins pour la désaccoutumance au tabac et augmente la proportion de patients arrêtant de fumer à 1 an. La stratégie mise en place pour diffuser la formation par l'intermédiaire de médecins «formateurs» s'est révélée possible, permettant à 1880 médecins de compléter leurs connaissances et compétences en désaccoutumance au tabac. Il existe actuellement 50 médecins formateurs provenant de toutes les régions de la Suisse, prêts à continuer le processus.

### Références

- 1 Keller R, Krebs H, Hornung R. Enquête sur la consommation de tabac en suisse (Monitoring Tabac). Universität Zürich, 2003.
- 2 Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, Dorfman SF, Goldstein MG, Gritz ER, et al. Treating Tobacco Use And Dependence. Clinical practice guideline. U.S. Department of Health and Human Services, 2000.
- 3 Cornuz J. Désaccoutumance au tabac en Suisse. Recommandations d'un panel d'experts. Bulletin des médecins suisses. 2002;83:611-5.
- 4 Prochaska JO, Di Clemente C, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviours. Am Psychol. 1992;47:1102-14.
- 5 Humair JP, Cornuz J. A new curriculum using active learning methods and standardized patients to train residents in smoking cessation. JGIM 2003;18:1023-7.
- 6 Cornuz J, Humair JP, Seematter L, Stoianov R, van Melle G, Stalder H, Pecoud A. Efficacy of resident training in smoking cessation: A randomized, controlled trial of a program based on application of behavioral theory and practice with standardized patients. Ann Intern Med. 2002;136:429-37.
- 7 Humair JP, Cornuz J. Désaccoutumance au tabac. Document de référence pour les médecins. Projet «Vivre sans tabac», 2005 (in press).
- 8 Cornuz J, Humair JP, Zellweger JP. Désaccoutumance au tabac. 1re partie: Processus de désaccoutumance et bénéfices de l'arrêt. Schweiz Med Forum. 2004;4:334-9.
- 9 Cornuz J, Humair JP, Zellweger JP. Désaccoutumance au tabac. 2e partie: Recommandations pour la pratique clinique. Schweiz Med Forum. 2004;4:356-68.
- 10 www.stop-tabac.ch

---

Isabelle Jacot Sadowski  
Unité de Prévention, IUMSP  
19, rue César Roux  
CH-1005 Lausanne