DIU de Tabacologie et d'aide au sevrage tabagique

SITES INTERNET ET SEVRAGE TABAGIQUE

ENQUÊTE AUPRÈS DES UTILISATEURS DU SITE :

« STOP-TABAC.CH »

Anne-Françoise WORRETH / Année 2009-2010 / Faculté de médecine Lyon 1

SEVRAGE TABAGIQUE ET AIDE PAR INTERNET

202 sites mondiaux analysés

5 sites retenus :

« Stop-tabac.ch »

- Niveau élevé d'interactivité
- Accessibilité
- Validité scientifique du contenu

SEVRAGE TABAGIQUE ET AIDE PAR INTERNET

À ce jour :

- 70 000 visiteurs par mois
- 226 000 messages enregistrés
- 5 645 membres enregistrés

SEVRAGE TABAGIQUE ET AIDE PAR INTERNET

- **Les objectifs de ce site :**

- Informer sur le tabagisme et ses conséquences ;
- Renforcer la motivation ;
- Aider à arrêter de fumer ;
- Prévenir la rechute ;
- Faciliter les échanges entre les fumeurs et les ex-fumeurs ;
- Réaliser des projets de recherche sur le tabagisme.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

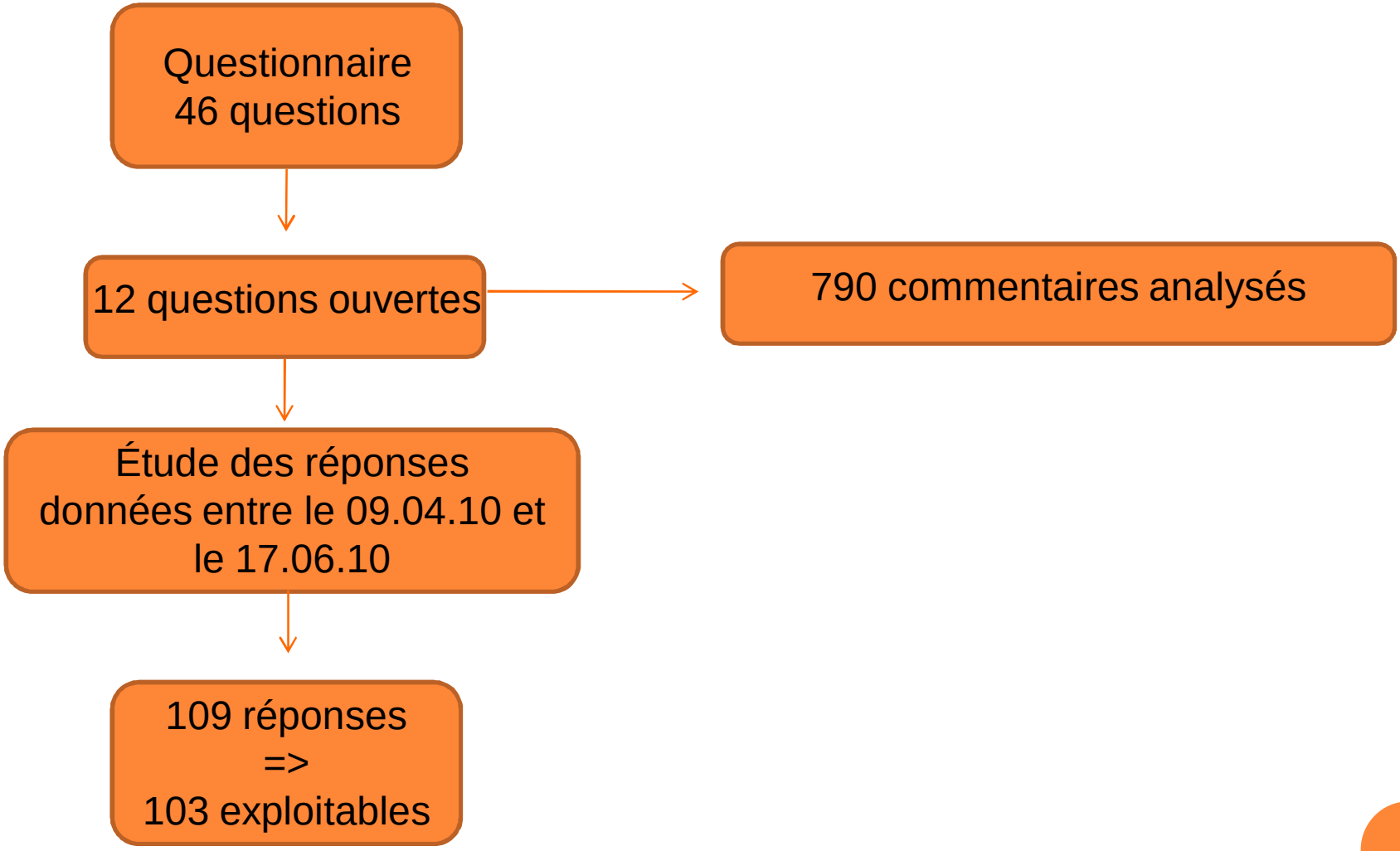
- Depuis le 1er mars 2010, discussion avec les internautes sur les forums, chat et messages personnels

- Le 9 avril 2010, mise en ligne sur le site d'un questionnaire et recueil des réponses le 17 juin 2010

OBJECTIF DE L'ÉTUDE

- L'objectif principal : enquête d'opinions auprès des usagers de « Stop-tabac.ch » afin qu'ils évaluent le site.

- L'objectif secondaire : quelles sont les limites de l'aide au sevrage par Internet ?


Questionnaire
46 questions
12 questions ouvertes
790 commentaires analysés
Étude des réponses
données entre le 09.04.10 et
le 17.06.10
109 réponses
=>
103 exploitables

RÉSULTATS

CARACTÉRISTIQUES DES UTILISATEURS (1)

- **Âge des internautes :**
  - De 15 à 80 ans
  - Âge moyen entre 40 et 60 ans
    - de 40 à 50 ans : 18 %
    - De 50 à 60 ans : 30 %
  - Âge prédominant : 53 ans

- **Sexe :** prédominance féminine à 60 %

- **Nationalité :**
  - Française : 51 %
  - Suisse : 18 %

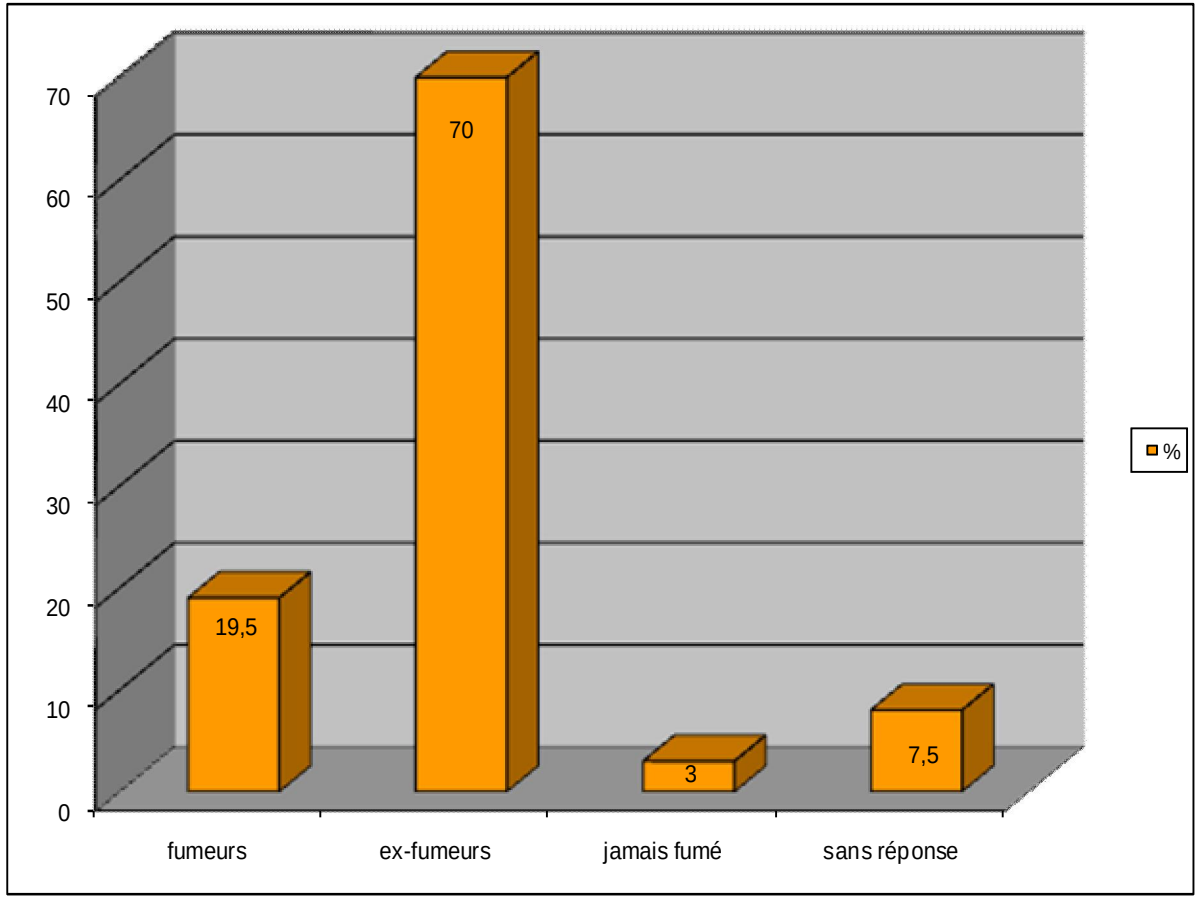
- **Niveau social :**
  - Niveau baccalauréat
  - Niveau de vie > à la moyenne du pays
  - Majorité de cadres et employés

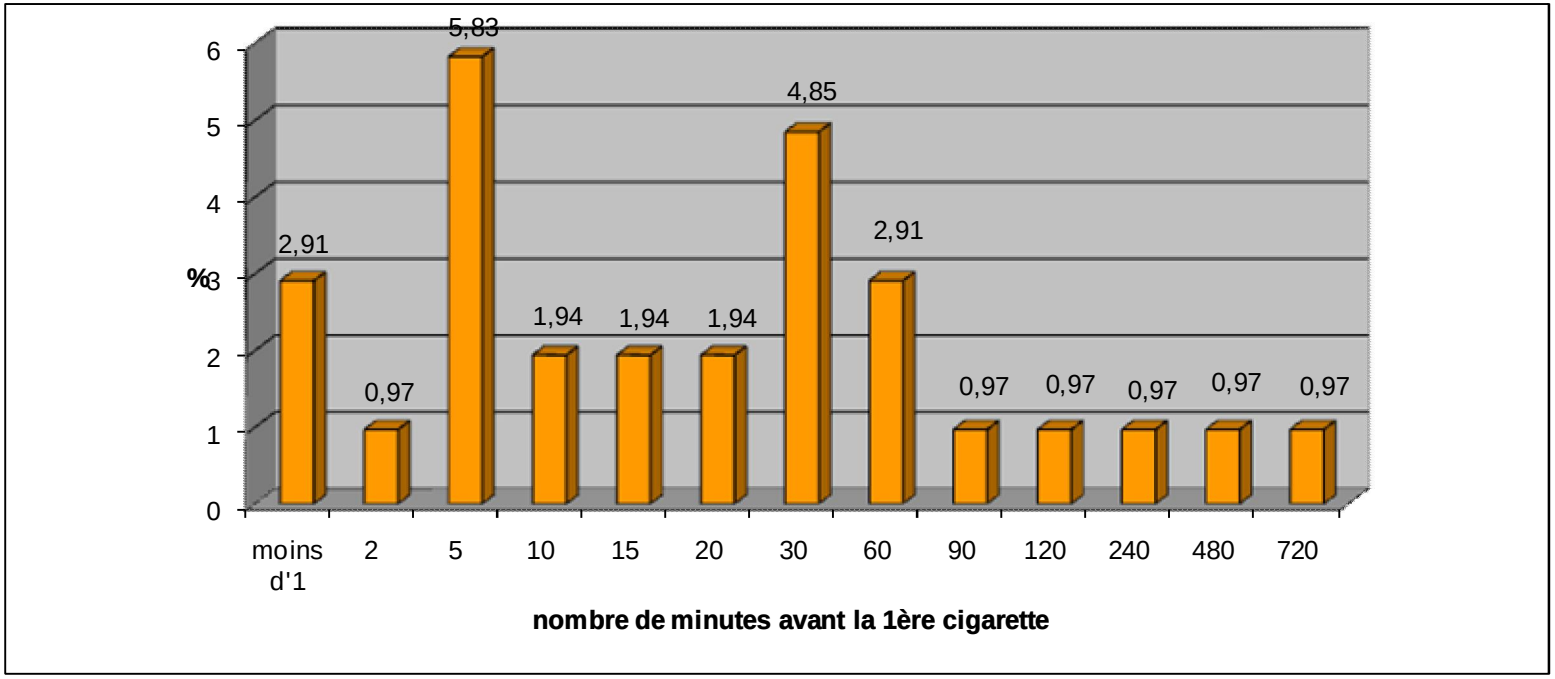
CARACTÉRISTIQUES DES UTILISATEURS (2)

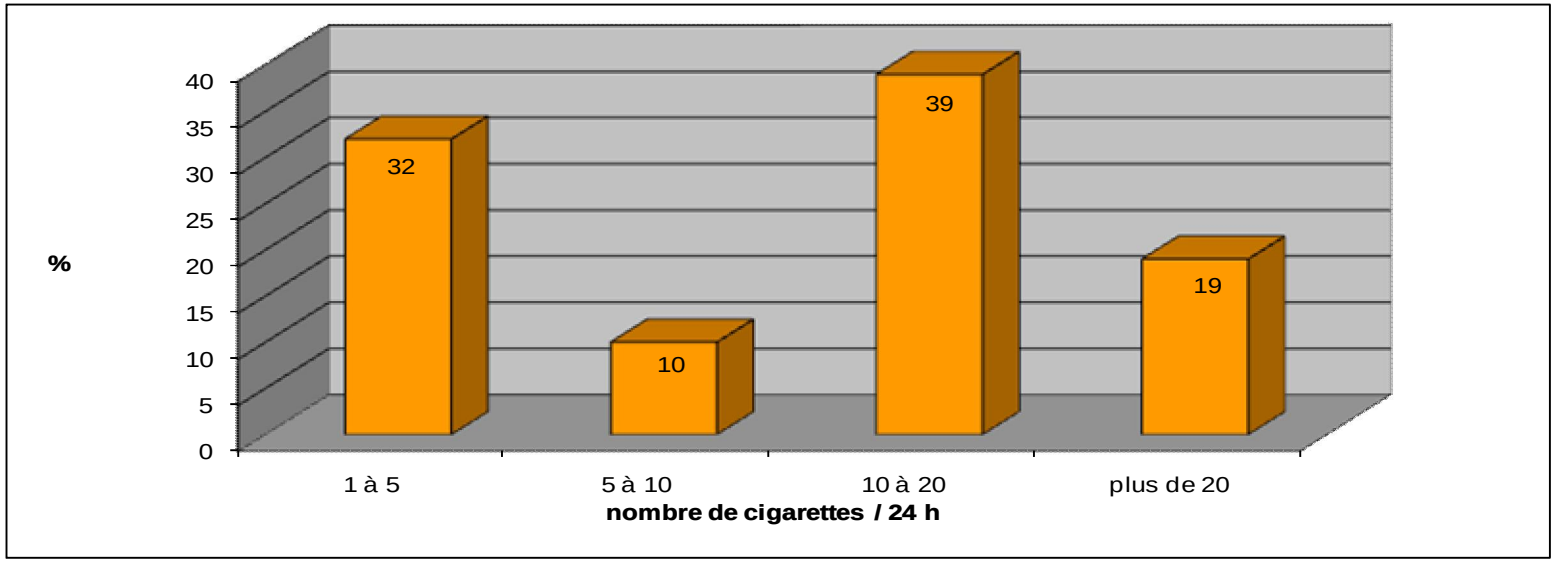
- **Statut tabagique :**
  - 20 % de fumeurs
  - 70 % d'ex fumeurs
  - 3 % n'ayant jamais fumé

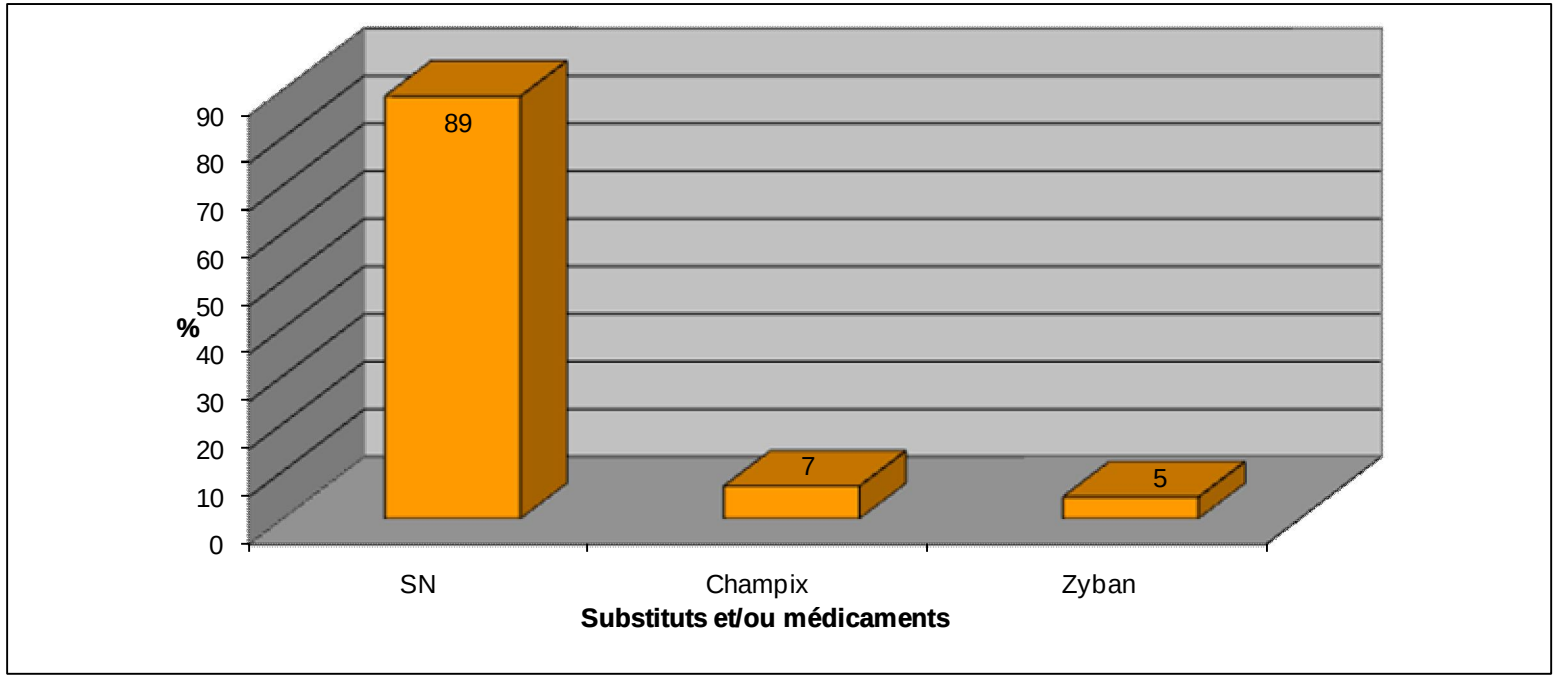
- **Caractéristiques des fumeurs :**
  - Forte dépendance
  - Peu de suivi médical
  - Sous substituts nicotiniques

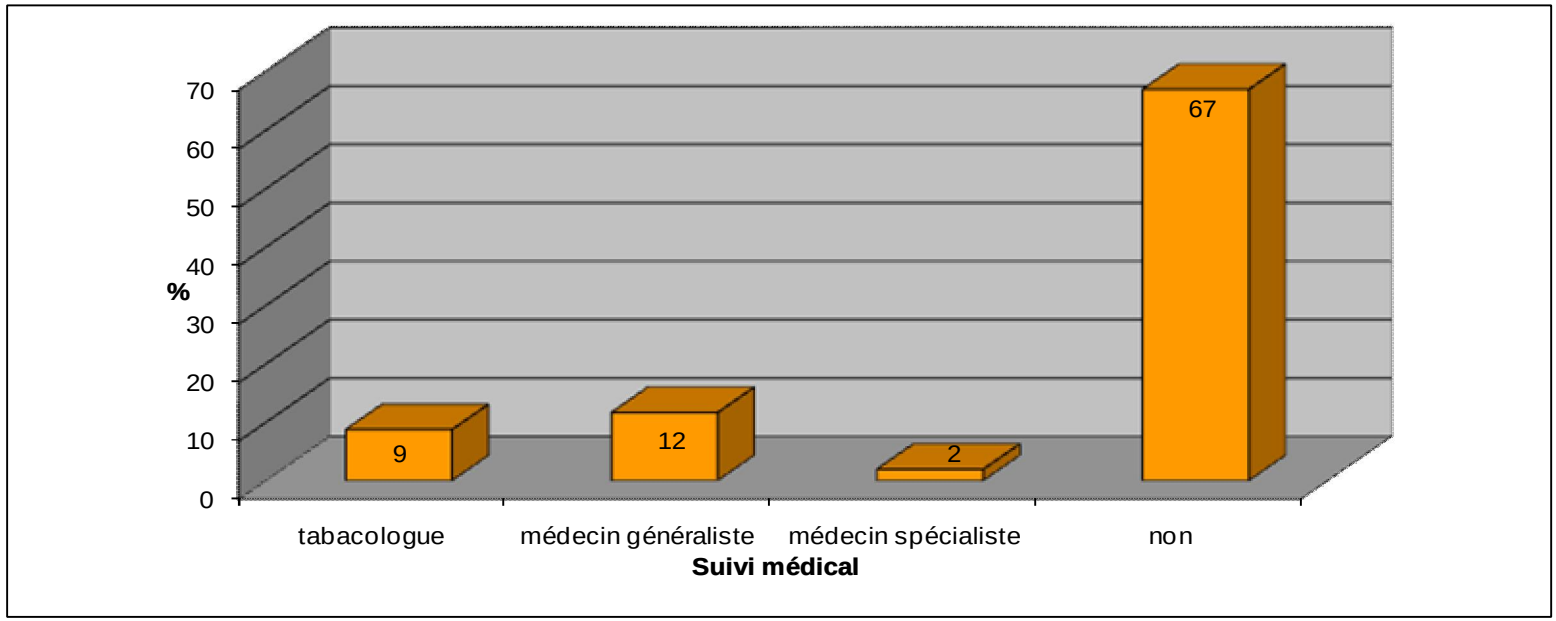
Fumez-vous actuellement ?




6
5
4
3
2
1
0
%
2,91
0,97
5,83
1,94
1,94
1,94
4,85
2,91
0,97
0,97
0,97
0,97
0,97
moins d'1
2
5
10
15
20
30
60
90
120
240
480
720
nombre de minutes avant la 1ère cigarette


40
35
30
25
20
15
10
5
0
%
32
10
39
19
1 à 5
5 à 10
10 à 20
plus de 20
nombre de cigarettes / 24 h


90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
%
89
7
5
SN
Champix
Zyban
Substituts et/ou médicaments


70
60
50
40
30
20
10
0
%
9
12
2
67
tabacologue
médecin généraliste
médecin spécialiste
non
Suivi médical

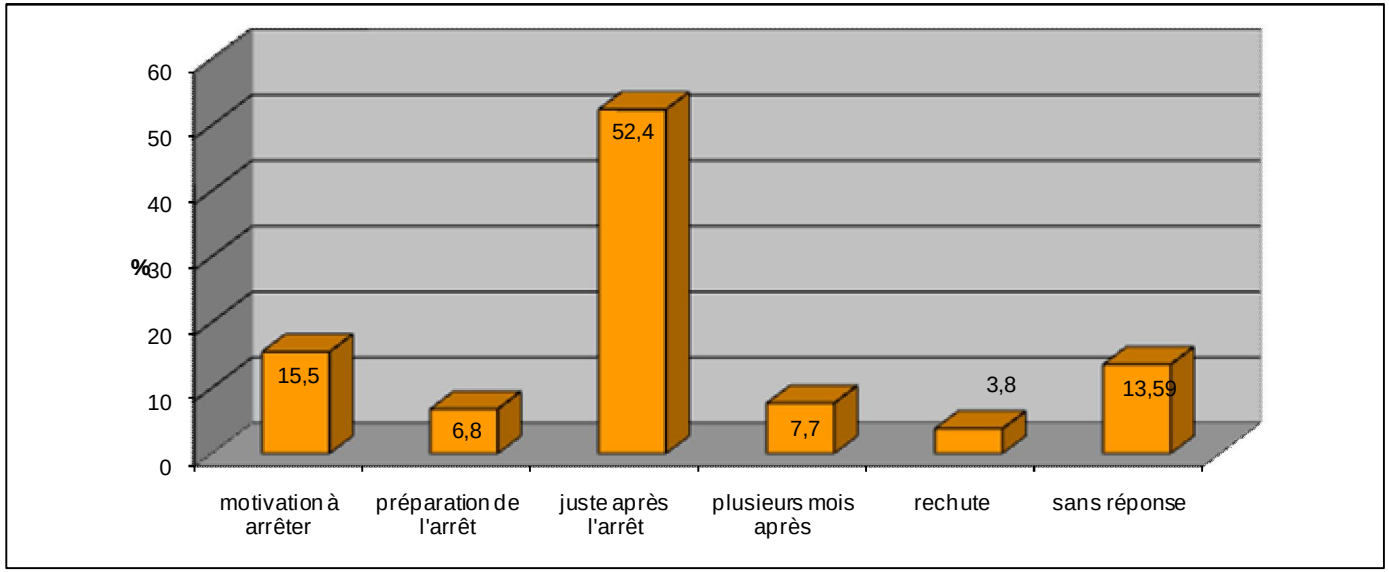
UTILISATION DU SITE (1)

- Fréquence :

  41 % quotidiennement

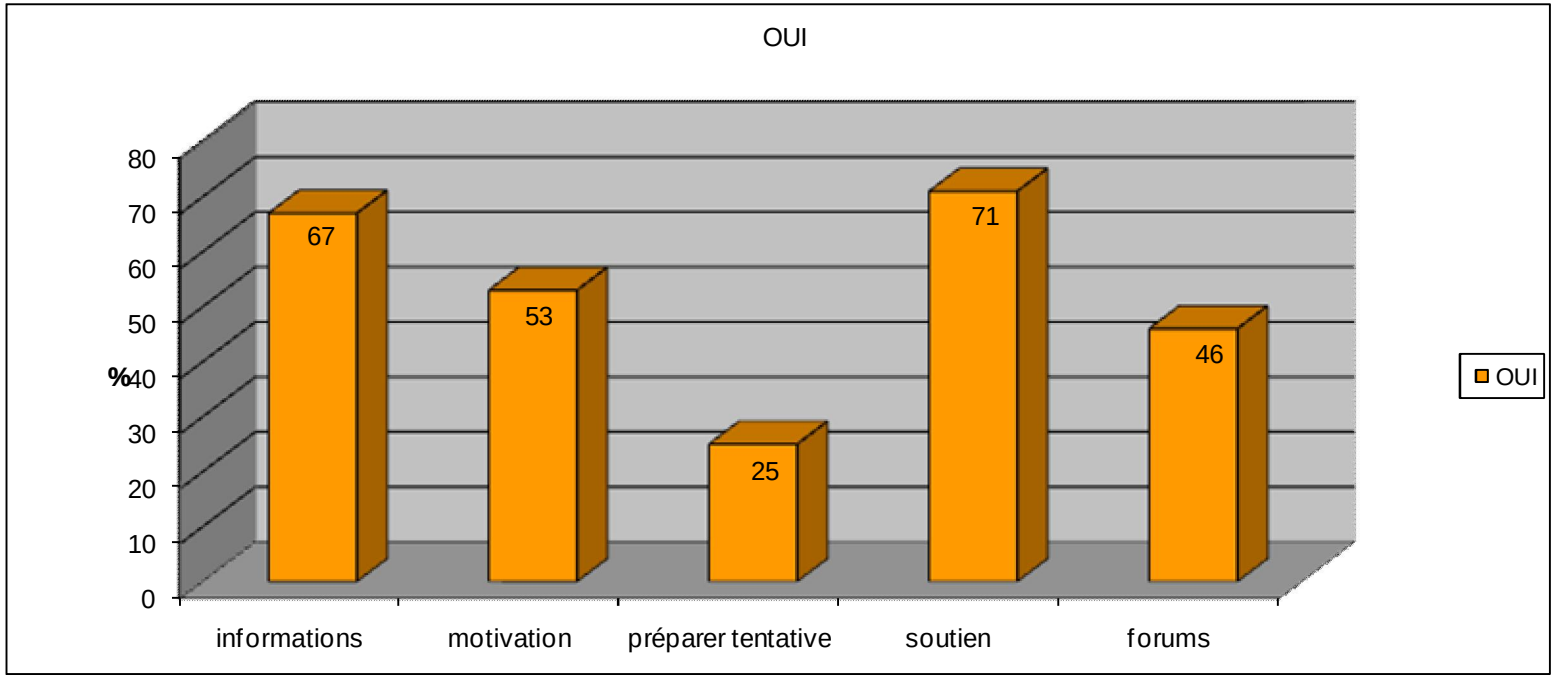
  19 % plusieurs fois par semaine

- À quel moment le site vous a-t-il le plus aidé?

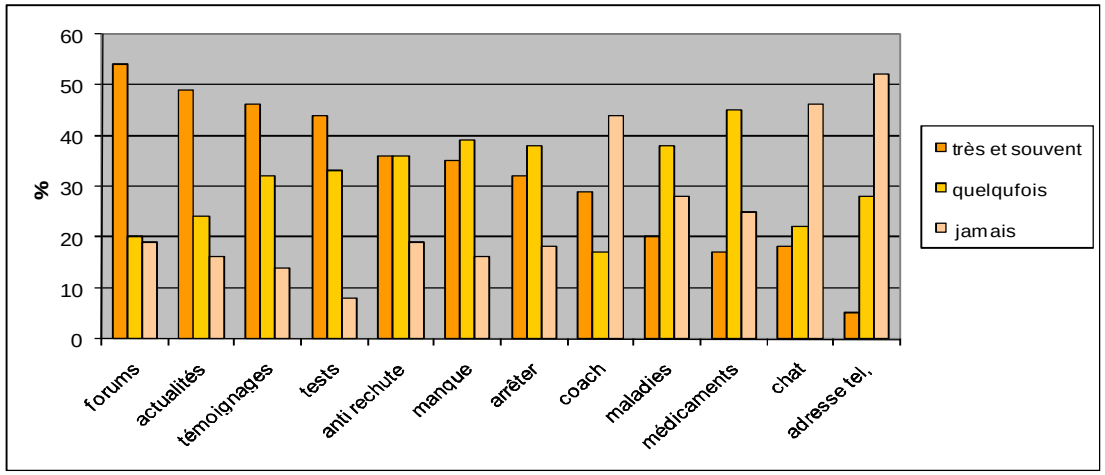


UTILISATION DU SITE (2)

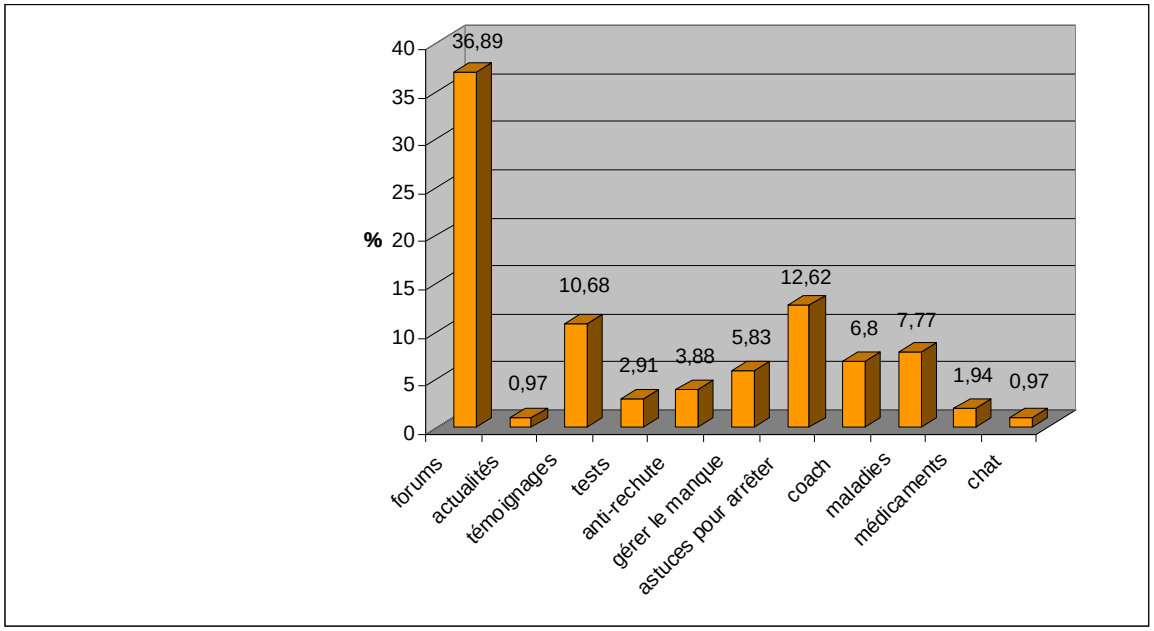
- Motifs des visites du site :



o Sections les plus visitées :



o Sections ayant le plus aidé :



- **En quoi le site vous a-t-il le plus aidé ?**
  - Soutien
  - Motivation
  - Amitié
  - Notion du groupe

- **Qu'avez-vous retenu ?**
  - Les informations sur le tabac et sevrage
  - Le soutien des internautes
  - L'empathie des internautes

ÉVALUATION DU SITE (1)

- **Avantages et points forts du site :**
  - Le soutien
  - Les forums
  - La notion de groupe
  - Les informations
  - La conception du site

- **Inconvénients et reproches :**
  - Le manque de modérateur
  - L'omniprésence de certains
  - Le manque de spécialiste
  - Le suivi du coach trop court dans le temps
  - Les conflits

ÉVALUATION DU SITE (2)

- **Idées proposées par les internautes :**
  - Présence de spécialistes
  - Présence plus forte du modérateur
  - Développement de la section poids

ÉVALUATION DU SITE (3)

- **Stop-tabac.ch est jugé :**
  - 51 % autant, voire plus intéressant que les autres sites
  - 91 % sont satisfaits
  - 70 % ont trouvé de l'aide durant leur sevrage
  - 87 % le recommandent
  - 81 % vont continuer à le visiter
  - 70 % lui donnent la note de 8 à 10/10

LIMITES DE L'AIDE APPORTÉE

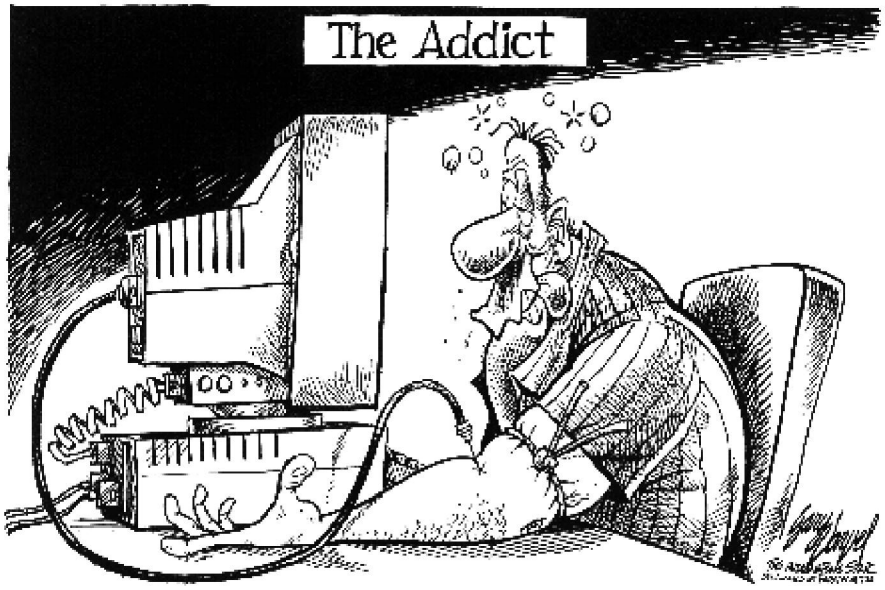
- Pouvoir accéder à Internet
- Tabagisme dissonant
- Relation VIRTUELLE avec les spécialistes

CONCLUSION (1)

- **Stop-tabac.ch : adjuvant au sevrage tabagique**
  - Soutien important
  - Informations et actualités
  - Importance des témoignages
  - Surtout pour les personnes sans suivi
- **Stop-tabac.ch : jugé très utile par les internautes**
- **Malgré la virtualité des échanges : amitié réelle**
- **Impact sur fumeurs dont le tabagisme est dissonant**
- **Déficit d'utilisation chez les jeunes**

CONCLUSION (2)

- **Suite à ce travail, mise en place :**
  - D'un forum psychologue-tabacologue
  - Présence plus importante du modérateur
  - En cours : création d'une rubrique « recettes minceurs »

Après l’addiction au tabac …

…Attention à l’addiction aux forums