

direction de l'hôpital réalisé, avec la participation active de son service des ressources humaines, les émissions de visa étaient assez faciles et rapides à obtenir — compter deux mois environ —, permettant à terme de véritables partenariats inter-hospitaliers internationaux, très fédérateurs. Nous tenons à votre disposition des contrats types qui

peuvent lier votre hôpital, soit à un autre hôpital, soit à une faculté de médecine.

L'EFP collecte les demandes de jeunes pneumologues thésés qui souhaitent venir faire un stage en France, le CPHG, met en relation les services demandeurs et le futur stagiaire le tout via leurs sites internet respectifs. Si vous êtes inté-

ressés par cette démarche, prenez contact avec: Francis Martin pour le CPHG: fmartin@hc-lesjockeys.fr — Franck Soyez pour l'EFP: fsoyez001@orange.fr ou rendez-vous sur les sites internet du CPHG: <http://www.cphg.org> et de l'EFP: http://efpneumo.org/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=435 ■

NTIC

Sevrage tabagique assisté par mailing personnalisé : un outil numérique efficace à trois mois

La revue *Nicotine & Tobacco Research* présente la première étude réalisée en France sur l'efficacité d'un outil d'aide au sevrage tabagique entièrement dématérialisé.¹ Les résultats de cette étude ont contribué à l'amélioration de l'offre actuelle en matière d'arrêt du tabac à distance et ont été intégrés lors de la conception de l'appli Tabac info service lancée en 2016 et que nous avons présentée dans *Info Respiration*. Un récent numéro du *Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)* publie les commentaires du premier auteur Viêt Nguyen-Thanh (Direction de la prévention et de la promotion de la santé ; Santé publique France). Nous les reprenons ici.

Pour l'aide au sevrage tabagique, l'accompagnement par internet (e-coaching) pourrait être plus efficace que les outils classiques imprimés. en quoi l'étude stamp vous a-t-elle permis de tester cette hypothèse?

Nous souhaitons dans le cadre de cette étude mesurer l'efficacité d'un accompagnement par e-mails (e-coaching) en matière d'aide à l'arrêt du tabac. Ce type d'intervention, une fois développé, est très peu coûteux et complémentaire des interventions plus classiques délivrées par un professionnel de santé. Le coaching que nous avons évalué a été développé avec l'aide de tabacologues, à partir des techniques dont l'efficacité a été prouvée en matière d'aide à l'arrêt du tabac: entretien motivationnel, thérapies cognitives et comportementales. Il s'agissait de proposer une alternative attractive au suivi en face-à-face, afin de permettre à ceux qui ne peuvent ou ne souhaitent pas consulter de bénéficier d'une aide au sevrage.

Les inscrits au coaching recevaient une série d'environ quarante-cinq courriels, envoyés de façon automatisée sur une période de deux à trois mois. Ces messages contenaient des informations, des conseils et des exercices pour se préparer à arrêter, pour tenir bon ensuite: messages d'encouragement, exercices de relaxation, bilan des économies réalisées depuis la date d'arrêt... Quatorze profils ont été créés afin de fournir un accompagnement personnalisé selon l'âge, le sexe, le niveau de dépen-

dance tabagique, le degré de motivation à arrêter de fumer... Une fois l'outil développé, nous avons souhaité mesurer son efficacité. Un essai contrôlé randomisé a été lancé, dans le cadre duquel nous comparions le taux de sevrage obtenu au sein d'un groupe de fumeurs bénéficiant du e-coaching, à celui obtenu au sein d'un groupe de fumeurs ayant reçu une brochure numérique d'aide à l'arrêt du tabac (groupe contrôle). Pour cela, 2478 internautes fumeurs recrutés via le site Tabac info service, ont accepté de participer à l'étude et d'être suivis pendant douze mois.

Quel est le principal résultat de cette étude?

Nous avons constaté que le e-coaching était efficace à trois mois, ce qui coïncide avec la durée de l'aide en ligne proposée. À six mois, l'efficacité du e-coaching n'était démontrée que pour les fumeurs ayant utilisé les aides proposées de façon assidue: lecture systématique ou fréquente des courriels dans le groupe e-coaching, lecture au moins partielle de la brochure dans l'autre groupe. Aucune différence n'était décelée à douze mois. Ces résultats étaient cohérents avec ceux relevés dans la littérature: les outils numériques d'aide à l'arrêt du tabac peuvent être efficaces à court terme, notamment lorsqu'ils sont personnalisés et particulièrement interactifs. L'un des enjeux reste l'amélioration de l'observance, c'est-à-dire de l'utilisation optimale et assidue des aides proposées. Le

tabagisme étant très marqué socialement, un autre enjeu est bien sûr l'accessibilité de ces outils, en particulier auprès des fumeurs de plus faible niveau socio-économique. Ce défi n'est pas hors de portée: saluons par exemple l'initiative de chercheurs et acteurs de santé publique anglais qui ont développé et évalué un site internet d'aide à l'arrêt du tabac efficace auprès des fumeurs les plus défavorisés — StopAdvisor.²

En quoi cette étude a-t-elle permis d'améliorer le dispositif en ligne, Tabac info service?

Cette étude, réalisée selon une méthode robuste, a montré l'utilité d'un coaching en ligne, au moins à court terme. Ces résultats et les voies d'optimisation identifiées ont été utilisés dans le cadre de la conception de l'appli Tabac info service, en partenariat avec l'Assurance maladie. Une évaluation de cette application est aujourd'hui en cours, par un essai contrôlé randomisé.¹ ■

1. Nguyen-Thanh V, Guignard R, Lancrenon S, et al. Effectiveness of a fully automated internet-based smoking cessation program: a randomized controlled trial (STAMP), *Nicotine & Tobacco Research*, nty016.

2. Brown J, Michie S, Geraghty AW, et al. Internet-based intervention for smoking cessation (StopAdvisor) in people with low and high socioeconomic status: a randomised controlled trial. *The Lancet Respiratory Medicine* 2014 Dec 1; 2 (12): 997-1006.