



A MEMBERSHIP ORGANISATION
FIGHTING CANCER TOGETHER



PREVENTION DU CANCER AU TRAVAIL

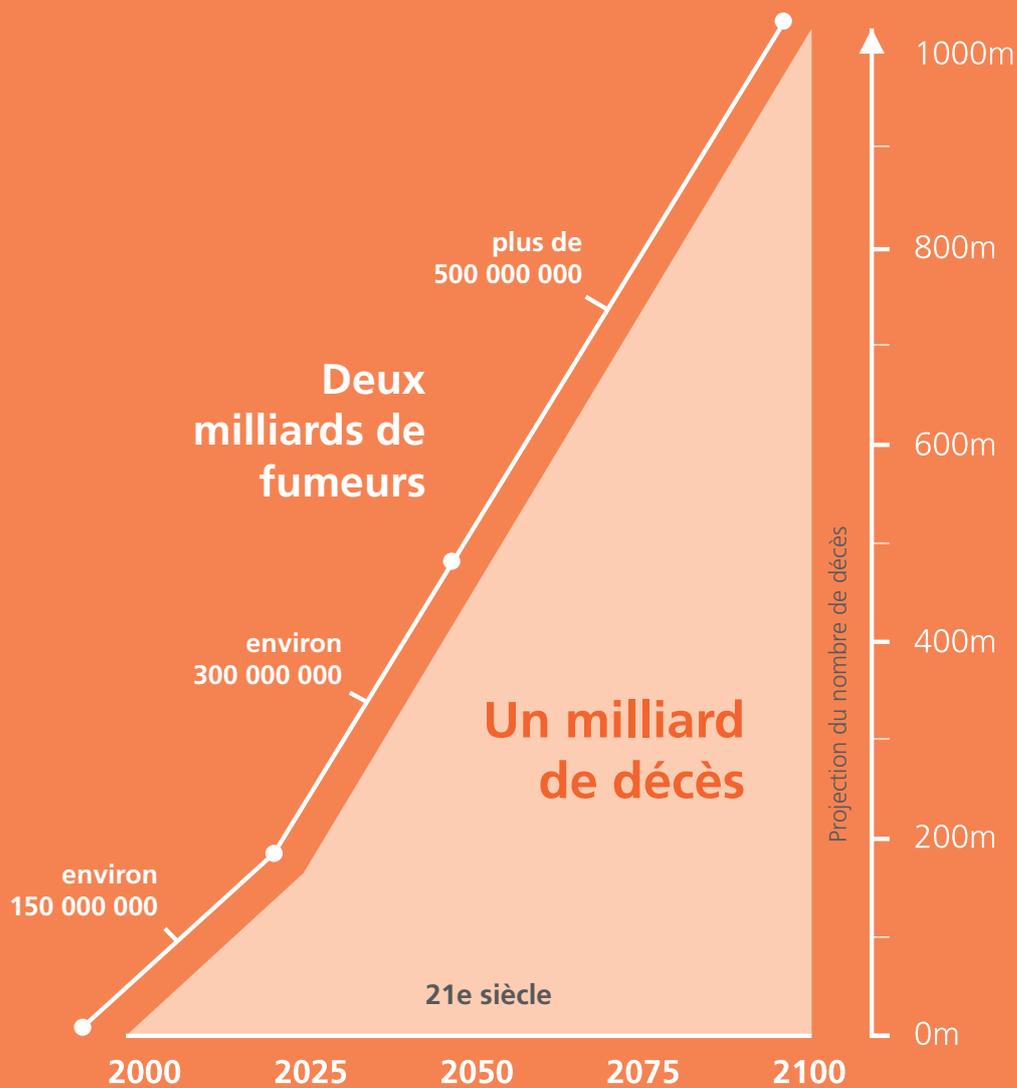
FUMER MOINS, POUR UNE MEILLEURE ENTREPRISE

Œuvrer ensemble pour aider les
employés à cesser de fumer



bupa.com/cancer
uicc.org

L'USAGE DU TABAC DEVRAIT TUER 1 MILLIARD DE PERSONNES AU 21EME SIECLE



La plupart des décès se produisent à l'apogée des années productives (30-69)

RÉSUMÉ

Bien que d'importants progrès aient été réalisés dans la réduction de la consommation de tabac, un milliard de personnes fument dans le monde et sont à l'origine de 22 % des décès par cancer, coûtant à l'économie mondiale des milliards de dollars chaque année en frais de santé, perte de productivité, dégâts du feu et autres coûts.

Étant donné que 65 % de la population âgée de plus de 15 ans travaille, le milieu professionnel offre une excellente occasion de réduire les niveaux de tabagisme dans le monde.

Les entreprises, même celles où il est interdit de fumer, peuvent améliorer leurs résultats en aidant les employés à abandonner le tabac, de plusieurs façons :

- Éviter la perte de productivité et les absences pour cause de maladie
- Réduire les coûts de soin de santé
- Éviter la perte de productivité due aux personnes qui prennent des pauses cigarette

Soutenir vos employés dans l'abandon du tabac devrait faire partie de l'investissement dans une culture plus vaste prônant un environnement professionnel sain qui favorise l'engagement des employés, la productivité organisationnelle, la rétention des talents, la créativité et l'innovation.

Ce guide est conçu pour vous aider à mettre en œuvre une initiative sur l'abandon du tabac intégrée à un vaste programme de santé et de bien-être au travail. Nous nous concentrons sur des initiatives efficaces, telles que les conseils en groupe ou individuels, les lignes téléphoniques pour l'arrêt du tabac, les médicaments, la pédagogie, les outils sms et les applications pour smartphone. Il vous aidera aussi à mettre en œuvre une initiative sur l'abandon du tabac en vous conseillant, par exemple, sur la façon de renforcer le soutien social pour l'arrêt du tabac et sur les moyens permettant d'évaluer les résultats de votre programme afin de générer le meilleur retour sur investissement.



« Le tabac coûte chaque année 500 milliards de dollars US à l'économie mondiale, c'est pourquoi les entreprises tiennent une formidable opportunité de mettre en œuvre un soutien efficace et peu coûteux pour leurs employés ».

Evelyn Bourke, Directrice générale par intérim, Bupa





TABLE DES MATIÈRES



POURQUOI UNE ENTREPRISE DOIT-ELLE AIDER SES EMPLOYÉS À CESSER DE FUMER ?.....	6
Un défi mondial	6
Le soutien au travail en tant que facteur du changement	6
Une solide analyse de rentabilisation.....	9
COMMENT BÂTIR UN PROGRAMME D'ARRÊT DU TABAC PERFORMANT	12
Évaluation	13
Créer une proposition de valeur pour les chefs d'entreprise	13
Évaluer la volonté des effectifs pour cesser de fumer	14
Examiner les politiques antitabac en milieu professionnel	15
Conception	17
Attribuer la responsabilité de la gestion de programme	17
Concevoir un programme basé sur ce qui fonctionne	18
Conseil individuel	19
Lignes téléphoniques pour l'arrêt du tabac	19
Utilisation des canaux de communication en milieu professionnel pour former les employés ...	19
Conseil en groupe	20
Médicaments	20
Outils SMS	21
Applications pour smartphones	22
Mise en œuvre	24
Investir dans une stratégie de communication qui pousse à l'action	24
Aborder l'accessibilité financière en tant qu'obstacle à la participation	24
Connaître les possibilités de renforcement du soutien social pour l'arrêt du tabac	25
Évaluation	28
Bâtir un cadre de suivi et d'évaluation	28

Pourquoi une entreprise doit-elle aider ses employés à cesser de fumer ?

Le défi mondial

Les gigantesques défis sanitaires mondiaux tels que le cancer et autres maladies non transmissibles (MNT) ont un impact direct sur les entreprises, provoquant une hausse des coûts de soins de santé et des budgets ainsi qu'un lourd tribut pesant de plus en plus sur le capital humain¹. L'impact économique total du tabac est de 500 milliards de dollars US par année de dépenses en soins de santé, en pertes de productivité, en dégâts du feu et autres coûts². Ceci survient à un moment où il est essentiel de préserver la capacité de la main-d'œuvre et la productivité pour soutenir la croissance économique dans tous les pays.

Le soutien en milieu professionnel en tant que moteur du changement

Collectivement, le secteur privé joue un rôle important dans la conduite vers un changement transformateur à l'échelle mondiale en matière de santé et, au final, pour

Les fumeurs qui utilisent des services pour les aider à abandonner le tabac ont quatre fois plus de chances de réussir que les autres

sauver des vies. Avec environ 65 % de la population âgée de plus de 15 ans au travail, les employés ont la capacité unique de créer des environnements propices à la santé et de promouvoir un changement dans le comportement vers des modes de vie plus sains pour la majorité de la population mondiale.

Les programmes de sevrage tabagique offrent une solution éprouvée et efficace pour augmenter considérablement le nombre des fumeurs qui abandonnent le tabac, par rapport à ceux qui tentent d'arrêter sans aucune aide. Au Royaume-Uni, le taux d'abandon du tabac sur 12 mois établi par les services de santé britanniques était de 15 % par rapport à un taux d'abandon sans aide typique de 3 à 4 %, ce qui constitue un solide argument en faveur de l'intégration d'une stratégie antitabac au sein d'un programme de santé et de bien-être³.

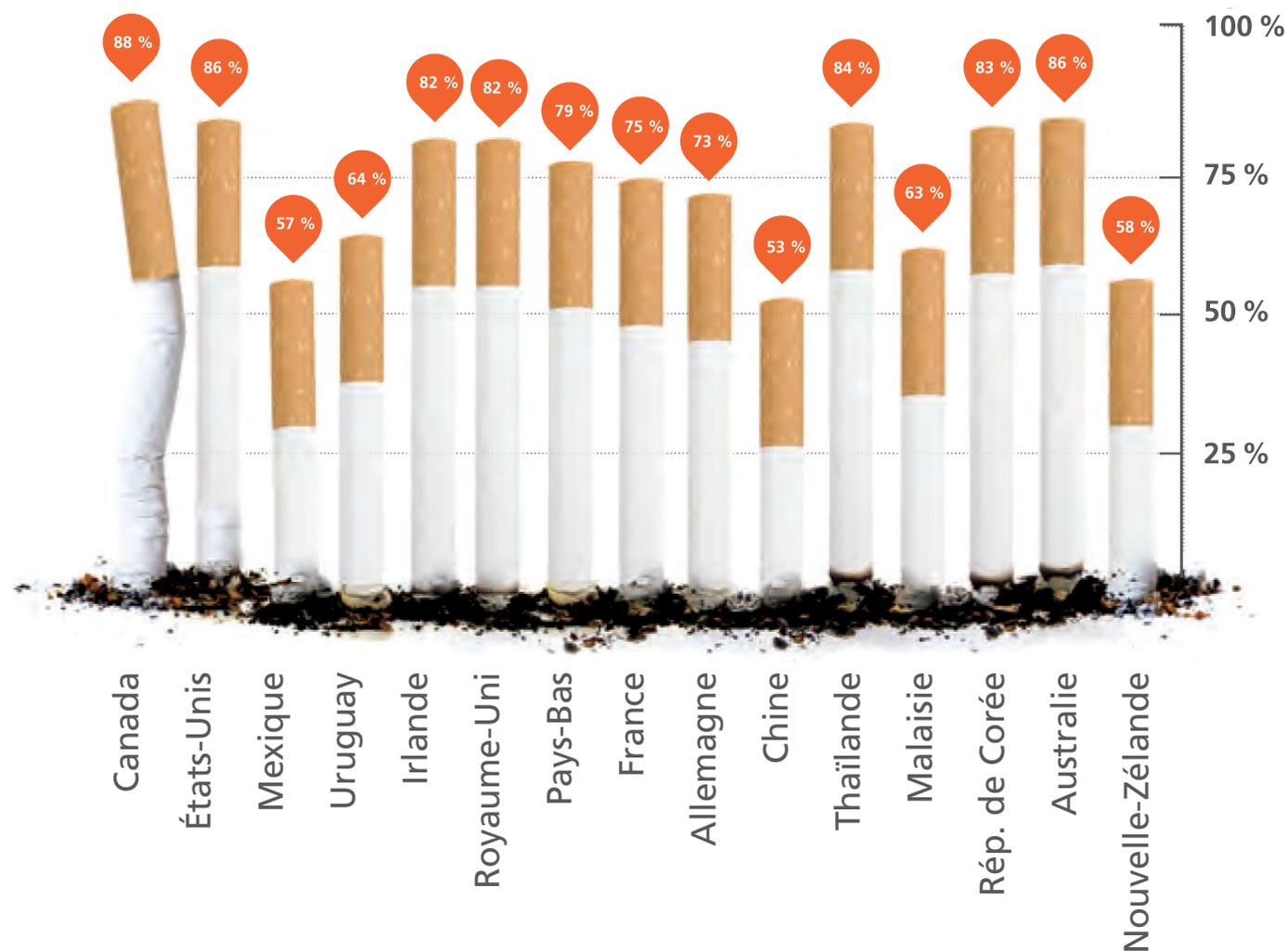
Toutefois, seuls 21 pays proposent des services nationaux complets de sevrage tabagique couvrant partiellement ou entièrement les coûts disponibles aux fumeurs qui désirent arrêter, ce qui représente 19 % de la population mondiale⁴. Un quart des pays à faibles revenus ne possèdent aucun type d'assistance au sevrage tabagique⁵. Même lorsque ce type d'assistance existe, la promotion de l'adoption de ce type de service en milieu professionnel peut s'avérer être un précieux moteur.



LA PLUPART DES FUMEURS CHERCHENT À ARRÊTER

Pourcentage des fumeurs actuels
ayant déjà essayé d'arrêter en 2010

Cependant, seulement 19 % de la
population mondiale a accès à des
services proposant un traitement
contre la dépendance au tabac.



« Le meilleur moyen de créer un impact est de traiter le facteur contribuant principalement au fardeau du cancer, l'utilisation du tabac. Des mécanismes testés, éprouvés et bien rodés existent à un niveau individuel, communautaire et politique et sont en train de faire évoluer la norme vers un choix de vie plus sain. Les milieux professionnels et les employeurs peuvent jouer un rôle de premier plan en facilitant l'adoption d'un choix de vie sans tabac ».

Cary Adams, directrice générale de l'UICC

QUELS AVANTAGES POUR LES EMPLOYEURS ?

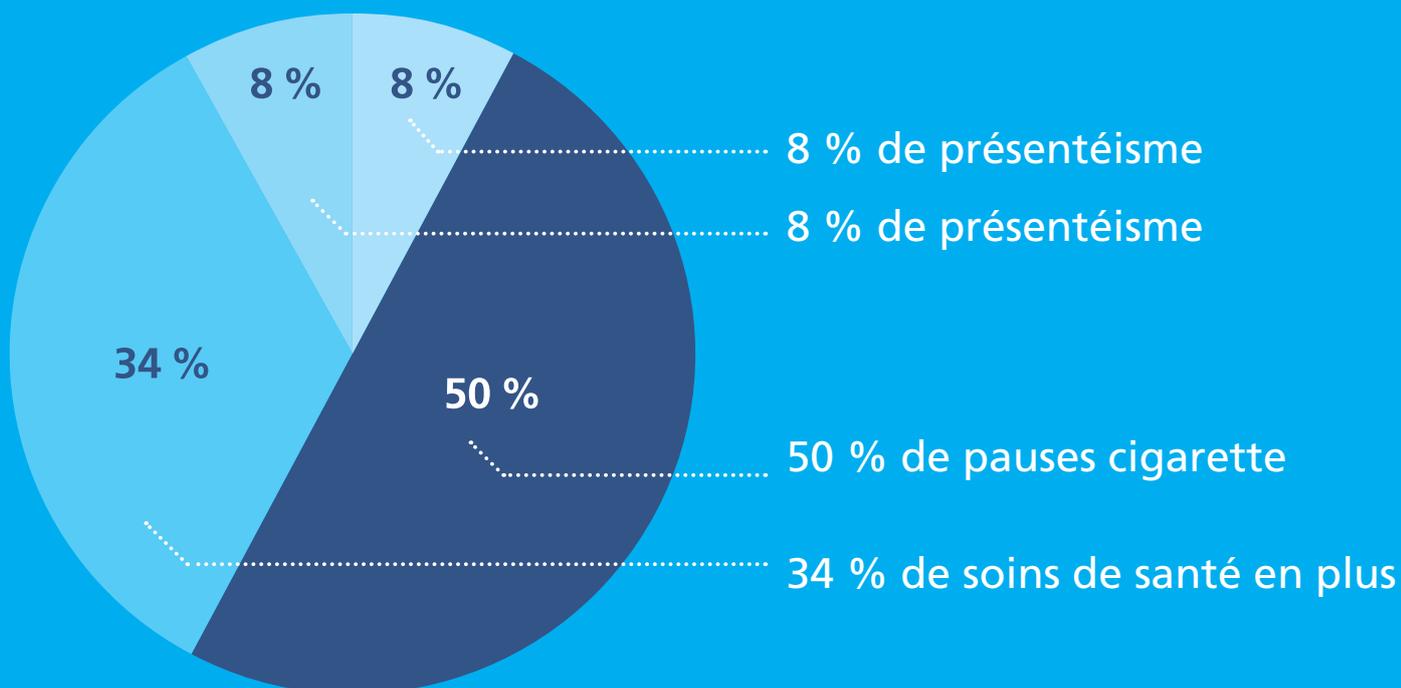
33 %

LES FUMEURS SONT 33 % PLUS SUSCEPTIBLES DE MANQUER LE TRAVAIL QUE LES NON-FUMEURS ET ILS SONT ABSENTS PLUS LONGTEMPS



LES FUMEURS COÛTENT PLUS AUX EMPLOYEURS QUE LES NON-FUMEURS

Coûts supplémentaires annuels :*



*Chiffres : Berman M, Grue R, Seiber E, et al. Première publication Tob Control en ligne : Le 3 juin 2013 doi: 10.1136/1136/tobaccocontrol-2012-050888

Une solide analyse de rentabilisation

Pour la santé au travail

Les entreprises intelligentes et progressistes investissent du temps et des ressources dans l'amélioration de la santé de leurs employés et dans la gestion du bien-être en milieu professionnel, avec des avantages tangibles sur leurs bénéficiaires. Ces organisations reconnaissent que la santé et le bien-être au travail sont non seulement « agréables », mais que c'est aussi dans l'intérêt de l'entreprise, puisque celles qui favorisent la santé des travailleurs sont parmi les plus prospères dans la durée.

Pour aider vos employés à abandonner le tabac

En aidant leurs employés à cesser de fumer, les entreprises, même celles ayant mis en place des politiques non-fumeurs, peuvent améliorer leurs résultats de plusieurs façons :

- Éviter la perte de productivité et les absences pour cause de maladie
- Réduire les coûts de soin de santé
- Éviter la perte de productivité due aux personnes qui prennent des pauses cigarette

Les programmes de sevrage tabagique en milieu professionnel offrent un retour sur investissement mesurable qui peut se traduire par des économies en coûts nets sur quatre ans⁶.

- **Les investissements dans les programmes de sevrage tabagique au travail peuvent générer des avantages immédiats en termes d'économies.** Une étude américaine a montré qu'en investissant de 0,18 à 0,79 dollars US par mois et par employé, un employeur peut générer des économies cumulées allant de 1,70 à 2,20 dollars US par employé et par mois après cinq ans⁷.
- **Pour les sociétés au sein de l'Union européenne et en Asie, l'initiative sur l'abandon du tabac fait partie des 5 interventions les plus importantes permettant de diminuer les coûts de soins de santé¹.** Aux États-Unis, il a été estimé que l'absence de tabac dans l'ensemble des lieux de travail permettrait d'économiser plus de 60 millions de dollars US en frais médicaux au cours de la première année et environ 280 millions de dollars US au cours des sept premières années⁸.
- **Les gains de productivité découlant de la réduction du nombre de pauses cigarettes non autorisées et de l'absentéisme sont considérables.** Les recherches menées par le Centre britannique pour l'étude des mesures de contrôle du tabac ont montré que les fumeurs sont 33 % plus susceptibles de manquer le travail que les non-fumeurs et qu'ils étaient en moyenne absents 2,7 jours de plus par an⁹.
- Les entreprises profitent de la consolidation de leur réputation en ajoutant de l'intégrité et de la crédibilité à leur marque et en améliorant leur capacité à attirer et à retenir les personnes.



L'usage du tabac est un facteur de risque partagé et modifiable pour les cinq principales maladies non transmissibles (MNT) : les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, les maladies respiratoires chroniques, la santé mentale et les troubles neurologiques. Les MNT infligent un lourd fardeau financier sur les sociétés par la perte de productivité au travail. Les entreprises ont l'occasion et la responsabilité d'aider leurs employés à cesser de fumer, en mettant en place des initiatives en milieu professionnel et des structures de soutien.

Katie Dain, directrice générale, L'Alliance MNT

« Arrêter de fumer avant l'âge moyen permet d'éviter à plus de 90 % le risque de cancer du poumon attribuable au tabac »¹



LA LUTTE CONTRE LE
TABAGISME PEUT

ÉVITER 22 %

DE DÉCÈS PAR
CANCER DANS
LE MONDE

Cela représente près de 1 million de personnes en âge de travailler²

¹ Peto R, Darby S, Deo H et al. BMJ 2000 : 321:323-9

² Chiffres : Globocan 2012 : Estimation de la mortalité par tranche d'âge (15-69 ans)

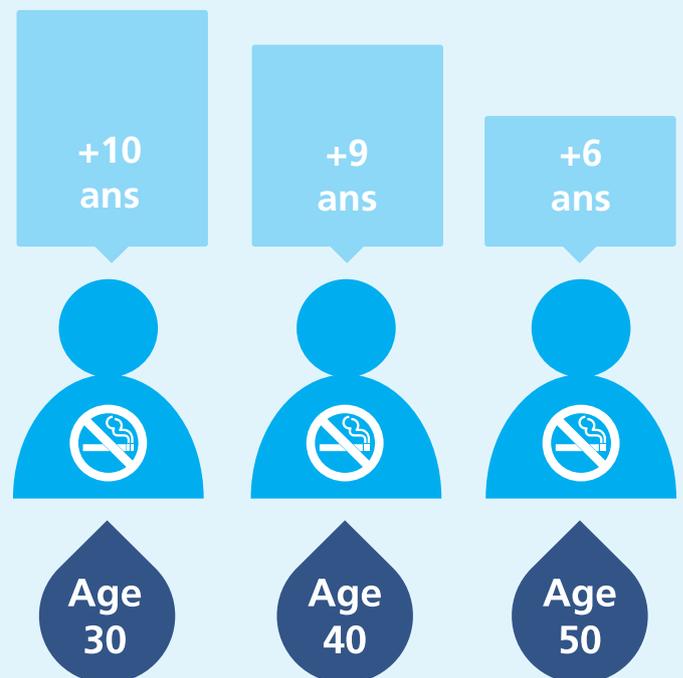
VIVRE SANS TABAC : LE CHOIX SAIN

Le tabagisme constitue la plus grande cause évitable de cancer dans le monde. Fournir aux employés les outils et l'environnement nécessaires pour les aider à abandonner le tabac aura un impact positif majeur sur leur santé et celle de leurs familles et amis.

- Le tabac n'est pas comme tous les autres produits légalement disponibles. Il est addictif et tue jusqu'à la moitié de ses utilisateurs⁵. La réduction du taux de tabagisme allègerait considérablement le fardeau mondial d'un grand nombre de cancers, notamment celui du poumon, de la cavité buccale, du larynx, du pharynx, de l'œsophage, du pancréas, de la vessie, du rein, du col de l'utérus et de l'estomac, ainsi que de la leucémie myéloïde aiguë¹⁰.
- Il n'y a pas de niveau sain du tabagisme. La meilleure chose qu'un fumeur puisse faire pour sa propre santé et celle de sa famille et de ses amis est d'arrêter de fumer. La bonne nouvelle est que l'arrêt du tabac est bénéfique à tout âge : il augmente l'espérance de vie et en améliore la qualité¹¹.
- Les personnes en meilleure santé ont un meilleur moral, une plus grande motivation et une meilleure satisfaction au travail. Cesser de fumer peut faire une grande différence dans le bien-être et la qualité de vie d'une personne. Cesser de fumer réduit les risques d'impuissance, la difficulté à tomber enceinte, le risque de naissances prématurées, un faible poids de naissance, ou le risque de fausse couche¹².

EN CESSANT DE FUMER, VOUS AUGMENTEZ VOTRE ESPERANCE DE VIE

Augmentation de l'espérance de vie



COMMENT BÂTIR UN PROGRAMME PERFORMANT D'ARRÊT DU TABAC

La création d'un programme d'arrêt du tabac en milieu professionnel est un processus en 4 phases.

Ici, nous vous donnons des conseils sur l'établissement de chaque phase de votre programme étayées par des éléments de preuves, des études de cas, des outils et des ressources permettant de guider vos choix vers une solution sur mesure pour vos effectifs.



EXAMINER

Chaque organisation doit évaluer les besoins de ses employés et créer une analyse de rentabilisation pour les dirigeants afin que l'aide à l'arrêt du tabac soit pertinente et bien reçue.



Créer une analyse de rentabilisation pour les dirigeants

Il est essentiel de convaincre les plus hauts dirigeants des avantages financiers et sur la santé. Votre entreprise a peut-être déjà intégré un plan de santé et de bien-être des employés à sa stratégie, cependant il est essentiel d'être convaincu de la valeur des interventions à la fois au niveau de l'entreprise et des employés afin de pouvoir avancer. Il est fondamental pour tous les programmes d'entreprise de comprendre et d'être capable de communiquer à vos collègues que l'engagement et la motivation des employés à abandonner le tabac offrent des avantages financiers et sur la santé. Voir section 1 pour plus d'informations.

L'APPLICATION BIEN-ÊTRE 2010 DU FORUM ÉCONOMIQUE MONDIAL

L'application bien-être en milieu professionnel 2010 du Forum économique mondial aide les organisations à élaborer une solide analyse de rentabilisation afin d'investir dans un programme de bien-être en milieu professionnel. L'application est conçue pour estimer :

- le plein coût des maladies chroniques au sein de la population des employés, y compris les coûts de soin de santé et la perte de productivité sur cinq ans
- les économies potentielles réalisées à partir d'un programme de bien-être personnalisé ciblant les facteurs de risque pertinents.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <http://wellness.weforum.org/index>



« Nous avons récemment participé au soutien d'une prestation d'aide aux fumeurs qui désirent arrêter grâce à des partenariats avec des prestataires de santé au travail, les lieux de travail individuels et les organismes gouvernementaux locaux. Cela semble bien s'accommoder au sein d'une approche globale de la santé et du bien-être, lorsque les entreprises s'engagent et prennent des mesures visant à améliorer la santé globale de leurs effectifs. Autrement dit, elles ne se concentrent pas uniquement sur l'un des facteurs de risques des maladies pouvant être prévenues telles que tabagisme. Cela favorise un changement culturel dans l'ensemble de l'entreprise et crée accessoirement un environnement où les employés peuvent être aidés à modifier leur comportement. »

Luke Atkin, Quit Victoria, Australie

Évaluer la volonté des effectifs à être aidés pour abandonner le tabac

Le succès final de toute intervention contre le tabagisme repose réellement sur la volonté des fumeurs à arrêter, il est donc essentiel d'établir d'abord les besoins des personnes et leur volonté à changer de comportement. Dans de nombreux cas, il peut être utile de procéder à un sondage auprès des employés ou à une évaluation des besoins pour mesurer systématiquement les opinions et attitudes des employés envers la cigarette et fournir des données précises pour adapter le programme sur la base de la motivation de chacun, sur ce qui les aiderait à arrêter de fumer et sur ce qu'ils perçoivent comme des obstacles à l'abandon du tabac. Tous ces éléments peuvent varier considérablement en fonction de l'environnement et de la culture. Par exemple, on estime qu'en Inde, à peine environ un quart des fumeurs adultes actuels pensent à s'arrêter au cours des 12 prochains mois par rapport à l'Irlande, où la plupart des fumeurs, soit 8 sur 10, déclarent vouloir arrêter^{4,13}.

S'attacher dès le début au travers de discussions dans votre entreprise à évaluer la nécessité et l'intérêt d'un programme d'abandon du tabac, la meilleure façon de l'introduire et les personnes à impliquer dans la planification et la mise en place, permettra de mettre en place des programmes pertinents aux taux de participation plus élevés.

C'est aussi à cette étape qu'il faut commencer à se pencher sur les types d'interventions pour l'abandon du tabac les mieux adaptés à votre lieu de travail. Ces informations sont décrites en détail à la page 18. Par exemple, si vous envisagez de mettre en place des solutions mHealth, il est donc nécessaire de comprendre l'utilisation et la disponibilité des communications mobiles au sein de votre communauté et de vos effectifs, ainsi que les potentiels obstacles tels que le coût et l'accès qui limiterait le taux de participation, à inclure dans le cadre de votre planification. Il faut également tenir compte de la façon dont ces interventions peuvent être intégrées au sein d'une offre plus vaste sur la santé et le bien-être en milieu professionnel.



Ressource

Santé au Canada : Un échantillon de l'évaluation des besoins des employés : Arrêter de fumer au travail

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/cessation-renoncement/index-eng.php#a6.1.1

Révision des politiques antitabac en milieu professionnel

L'introduction d'un programme antitabac devrait aller de pair avec les politiques antitabac des entreprises. Les politiques antitabac peuvent aider les fumeurs à réussir à cesser de fumer en réduisant les déclencheurs environnementaux et en faisant en sorte que l'interdiction de fumer soit la norme. Dans de nombreux pays, il est désormais juridiquement obligatoire d'interdire le tabac au travail, dans le cadre des engagements nationaux visant à appliquer la convention-cadre pour la lutte antitabac de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un traité mondial sur la base de données probantes qui fixe le cadre de contrôle national et international de la lutte antitabac¹⁴. Depuis 2012, 20 pays ont mis en œuvre des politiques nationales détaillées d'air sans fumée couvrant les lieux publics et professionnels et 12 autres pays possèdent une réglementation locale protégeant la majorité de leurs citoyens, mais les lois exhaustives antitabac ne protègent qu'environ 1 milliard de personnes, soit 16 % de la population mondiale.

Un environnement de travail sans fumée signifie l'interdiction totale de fumer, non seulement sur le lieu de travail mais aussi à une certaine distance des bâtiments et dans les espaces publics, afin de réduire grandement l'environnement physique disponible aux fumeurs.



Ressources

Smokefree-in-a-Box par le Global Smokefree Partnership (Travail sans tabac) est une initiative multi-partenariat internationale servant de boîte à outils sous l'égide des entreprises qui désirent éliminer le tabac. Ce guide est un outil très complet pour les processus et les domaines d'action clés, nécessaire à l'application de politiques antitabac sur votre lieu de travail.

www.globalsmokefreepartnership.org

Guide de l'American Cancer Society (ACS) pour cesser de fumer et boîte à outils antitabac pour milieux professionnels :

Un échantillon de politique sans tabac en milieu professionnel

www.cancer.org/acs/groups/content/@editorial/documents/document/acspc-035057.pdf

Ressources pour les membres du Global Business Group on Health

Le Global business Group on Health a élaboré une série de ressources axées sur l'approche antitabac au niveau mondial comprenant des études de cas, une feuille de route stratégique, des politiques spécifiques à chaque pays ainsi que des informations pour cesser de fumer. Les membres peuvent accéder à ces ressources à l'adresse :

www.businessgrouphealth.org/global/issues/tobacco.cfm

À propos du Global Business Group on Health

Le Global Business Group on Health est une évolution du Global Health Benefits Institute, créé en 2005. Il soutient les entreprises membres en luttant contre l'escalade des problèmes de santé et des défis présentés par les prestations sociales pour leurs effectifs globalement diversifiés. En employant un modèle de pratique axé sur la collaboration et le partage des prochaines pratiques et sur des résolutions innovantes de problèmes, le Global Business Group fournit aux employeurs des ressources pratiques, faciles à implémenter et culturellement pertinentes avec des analyses comparatives par pays et répondant à des problèmes spécifiques, ainsi que l'opportunité de nouer le dialogue avec des leaders d'opinion et des organisations de même nature. Le Global Business Group exploite également l'expérience et l'influence de ses membres collectifs pour maximiser les investissements en capital humain et encourager les changements sur les marchés au niveau des pays afin d'affecter positivement la vie des employés et de leurs familles. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

global@businessgrouphealth.org

Johnson & Johnson

Création d'une culture sans tabac en milieu professionnel



Johnson & Johnson a proposé son premier programme de promotion Live for Life au sein de son entreprise en 1979, avec l'objectif de faire des « employés de Johnson & Johnson les plus sains du monde. »

En 2006, Johnson & Johnson a commencé à se concentrer sur le cancer et depuis, la prévention et le traitement du cancer ont été intégrés à ce programme complet, modèle de promotion de la santé. Il comprend l'adoption d'interventions de meilleures pratiques pour réduire la consommation de tabac parmi ses employés. Les efforts promulgués par Johnson & Johnson pour l'arrêt du tabac se sont axés sur la politique, la communication, le soutien des dirigeants, et le changement de comportement, ainsi que sur les ressources pédagogiques, délivrées dans le cadre de la mission pour des employés sains.

Johnson & Johnson a créé un environnement culturel et politique démontrant son engagement envers la santé de son personnel en établissant une politique en milieu professionnel pour décourager la consommation de tabac à travers le monde. L'usage du tabac est désormais interdit sur toutes les propriétés détenues ou louées par Johnson & Johnson.

D'autre part, des ressources et communications sont mises à la disposition des employés pour accompagner le changement de comportement afin qu'ils cessent de fumer. Aux États-Unis, toute une gamme de services a été mise gratuitement à la disposition de tous les employés, des retraités et de leurs personnes à charge admissibles afin qu'ils arrêtent de fumer. En voici certains exemples :

- Matériel relatif à l'arrêt du tabac
- Conseils par téléphone avec un éducateur spécialisé dans l'arrêt du tabac
- Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) : gommes, pastilles ou patches
- Médicaments de sevrage tabagique sous prescription
- Remboursement de visite médicale partiellement prise en charge par la société
- Programme de santé numérique en ligne avec coaching pour arrêter de fumer
- Professionnels du bien-être sur site et conseillers pour l'assistance des employés

Tandis que **ces supports sont personnalisés en fonction du lieu, de la culture et des besoins de santé spécifiques**, Johnson & Johnson a déployé à l'international des politiques antitabac harmonisées et l'accès aux services d'arrêt du tabac dans le cadre de 12 programmes « Culture de la santé ». De manière significative, chaque année l'entreprise est tenue d'établir un rapport à l'aide d'un outil d'évaluation mondial sur les progrès réalisés sur chacun des 12 programmes y compris le respect des politiques antitabac et l'accès à des ressources pour arrêter le tabac. L'outil établit des rapports au moyen d'un système de « feu tricolore » afin que les entreprises dont l'évaluation n'a pas le feu vert soient soutenues pour créer un plan d'action visant à faciliter le progrès vers ces objectifs.

En outre, la mise en place d'un cadre de suivi créé pour quantifier le progrès sur l'ensemble des programmes de promotion de la santé de Johnson & Johnson a permis de mesurer dans le temps la prévalence du risque lié au tabac chez les employés . **Les résultats ont montré que Johnson & Johnson a connu une tendance favorable dans la réduction de la consommation de tabac puisque 4,2 % de ses employés aux États-Unis étaient fumeurs en 2007, contre moins de 3,6 % en 2011.**

CONCEPTION

Chaque organisation doit élaborer son propre programme basé sur des interventions efficaces et éprouvées, adaptées à l'environnement local et aux besoins des employés.



Attribuer la responsabilité de la gestion du programme

L'engagement des dirigeants est un facteur clé pour bâtir un milieu de travail sain¹⁵. Un programme activement soutenu par la haute direction possède une base solide et contribue à établir une culture d'entreprise positive. Lorsque les dirigeants donnent publiquement le ton, leurs employés sont plus susceptibles de s'intéresser et de participer à des initiatives d'arrêt du tabac. Certains dirigeants auront besoin de changer leur propre comportement, et il est impératif qu'ils le fassent afin de démontrer une attitude responsable pour contribuer au succès du programme et mener ces réformes de front.

Une bonne administration et une solide coordination du programme sont des facteurs essentiels à l'aboutissement de tout programme de santé et bien-être en milieu professionnel et doivent être adaptées à la taille de l'entreprise, afin de pouvoir allouer les ressources nécessaires et établir la portée du programme. Il est également important d'établir la capacité de l'entreprise à disposer des ressources nécessaires à l'ensemble du programme et à son évaluation.



Concevoir un programme basé sur ce qui fonctionne

LA PREUVE

Des données provenant de plus de 12 000 personnes incluses dans 57 études ont montré que les interventions délivrées en milieu professionnel ciblant les fumeurs, y compris le conseil et les traitements sont efficaces pour les aider à cesser de fumer^{16,17}. Les chercheurs ont aussi compris pourquoi ces méthodes réussissaient après avoir identifié les « ingrédients actifs » qui aident les personnes à arrêter. Par exemple, façonner la connaissance autour des avantages de l'abandon du tabac, les manières d'arrêter ainsi que la gestion du manque¹⁸.

Les solutions basées sur la technologie pour arrêter de fumer sont également en train de prendre de l'ampleur, avec des innovations en santé mobile créant de nouvelles opportunités pour délivrer des interventions personnalisées. Si nous ne disposons pas encore de données définitives sur leur utilisation dans le cadre des programmes de santé et de bien-être structurés, nous savons déjà que :

- Certains programmes basés sur les SMS permettent de plus que doubler les chances que les fumeurs réussissent à arrêter au bout de 6 mois^{19, 20}.
- Certains smartphones ont la capacité de délivrer plusieurs des ingrédients actifs issus de stratégies éprouvées, ce qui fait d'eux une option concrète^{21, 22}.

Il est essentiel de choisir des stratégies d'arrêt du tabac pertinentes pour les besoins de votre organisation et de vos employés ainsi que des ressources disponibles. Il est également important de connaître l'éventail des options éprouvées disponibles.

Nous vous proposons ici une sélection d'interventions individuelles, y compris des liens vers des ressources et des études de cas conçus pour vous aider à créer un programme adapté, basés sur les meilleures pratiques.

FOURNIR UNE SOLUTION

Fournir une seule intervention efficace et éprouvée peut augmenter le nombre d'employés prêts à abandonner le tabac. Cependant, un programme qui offre une combinaison d'approches et incorpore la participation des employés peut apporter bien plus d'avantages qu'une stratégie à « taille unique ».

En rendant disponibles tout un ensemble d'interventions, les personnes peuvent participer à des programmes de diverses façons, ce qui aboutit à un taux de participation plus élevé et à une diminution du nombre de fumeurs. À terme, cela vous permettra de développer une valeur positive et durable pour votre personnel et votre entreprise.

Les éléments d'appréciation permettant de sélectionner des stratégies basées sur le sexe, l'âge, le niveau d'éducation, etc., sont encore peu nombreux, bien que certaines directives générales existent¹⁷, en particulier :

- Les femmes ont moins de confiance dans leur capacité à cesser de fumer et nécessitent davantage d'informations pour les motiver à arrêter.
- Les fumeurs plus jeunes peuvent nécessiter un soutien plus intensif que les fumeurs plus âgés.
- Les milieux professionnels présentant une large proportion de gros fumeurs avec une faible motivation pour arrêter de fumer peuvent bénéficier d'initiatives de formation et de sensibilisation avant d'initier d'autres stratégies.
- Puisque les niveaux d'éducation et de revenus ont été associés aux possibilités d'arrêter de fumer, les travailleurs les moins instruits et ceux à faible revenus peuvent nécessiter un soutien plus intensif.



CONSEIL INDIVIDUEL

Les séances individuelles sont une méthode couramment utilisée pour aider les personnes qui tentent d'arrêter la cigarette. Il s'agit d'une rencontre en face-à-face entre un fumeur et un conseiller qualifié dans le sevrage du tabac.



LIGNES TÉLÉPHONIQUES POUR LE RENONCEMENT AU TABAC

Ces lignes téléphoniques sont des services dédiés au sevrage tabagique. Elles sont animées par des professionnels de soins de santé qualifiés et fournissent des conseils individualisés gratuits et confidentiels. Ces lignes sont disponibles dans de nombreux pays du monde et peuvent varier en taille et en structure, d'une à deux personnes en charge de la ligne à des structures plus larges, bien établies, pouvant employer des centaines de personnes.

Des études ont montré que les lignes d'aide téléphonique constituent un aspect important de l'accès au soutien pour les fumeurs, et le conseil par rappel augmente l'utilité de ce service. Elles sont souvent utilisées dans le cadre d'un programme intégré de services d'arrêt du tabac en milieu professionnel.



Ressources

Réseau mondial de lignes téléphoniques pour le renoncement au tabac :

<http://globalqnetwork.wordpress.com/>



UTILISATION DES CANAUX DE COMMUNICATION EN MILIEU PROFESSIONNEL POUR FORMER LES EMPLOYÉS

Nous savons que les fumeurs seront à des stades différents de préparation pour participer à des initiatives sur l'abandon du tabac, donc les programmes qui augmentent la sensibilisation au lien entre le tabagisme et le cancer ainsi que d'autres problèmes de santé peuvent influencer les fumeurs non prêts à cesser de fumer et qui peuvent nécessiter davantage de motivation avant d'entamer d'autres stratégies.

Les initiatives d'éducation et de sensibilisation peuvent également fournir une motivation additionnelle aux fumeurs qui participent à d'autres interventions et il est par conséquent préférable de les délivrer parallèlement à d'autres activités de soutien au sevrage tabagique.



CONSEIL EN GROUPE

Les programmes de thérapie comportementale en groupe impliquent des réunions planifiées où les personnes reçoivent des informations sur le tabac, des conseils et des encouragements sur au moins deux sessions.

Il est difficile de savoir si les thérapies de groupe sont plus efficaces que les conseils individuels ou autres conseils, mais elles sont déjà plus efficaces que l'absence de traitement. Les fumeurs cherchant à arrêter ne sont pas tous intéressés par les sessions en groupe, mais pour ceux qui le sont, elles sont susceptibles d'être utiles.

Ces programmes sont souvent externalisés à des fournisseurs spécialisés dans l'arrêt du tabac, plutôt que confiés à des employés formés pour gérer leurs propres programmes internes. Une enquête menée auprès de 129 entreprises au Canada a rapporté qu'environ 50 % des programmes sont administrés par des tiers externes²⁴.



Étude de cas

Pour obtenir un exemple de soutien externalisé, veuillez consulter :

Programmes de sevrage tabagiques en milieu professionnel à Victoria, en Australie

http://www.quit.org.au/downloads/Workplace/Web-Quit_Victoria_workplace_programs.pdf



MÉDICAMENTS

Les conseillers pour le sevrage du tabac ou les professionnels de santé peuvent recommander et prescrire une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou d'autres médicaments pour aider les personnes à cesser de fumer. Il est préférable de délivrer ces médicaments conjointement à d'autres interventions fournissant des conseils, des encouragements et un soutien à ceux qui veulent arrêter.

Les TRN sont délivrées sous forme de gomme, patch cutané, spray nasal, comprimés, pastilles ou inhalateur. Elles fonctionnent en se substituant à la nicotine, sans les autres composants nocifs de la fumée de cigarette. Les thérapies de remplacement de la nicotine peuvent réduire ou éliminer les symptômes de sevrage vécus par de nombreuses personnes quand elles cessent de fumer. Il n'existe aucune évidence qu'un type de TRN fonctionne mieux qu'un autre.

Le bupropion et la varénicline sont des médicaments sans nicotine disponibles sur ordonnance. Le bupropion aide à réduire les symptômes de sevrage de la nicotine et l'envie de fumer. La varénicline diminue le plaisir de fumer et réduit les symptômes de sevrage de la nicotine.



Ressources

Choix de la NHS (Système national de santé au Royaume-Uni) : Traitements pour arrêter de fumer

<http://www.nhs.uk/conditions/smoking-%28quitting%29/Pages/Treatment.aspx>

Conseils d'anciens fumeurs du CDC (Center for Disease Control, États-Unis) : Explorez les médicaments

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/explore-medications.html>



OUTILS SMS

Les applications mHealth sont de plus en plus couramment développées et mises en œuvre dans le secteur de la santé des pays à revenus faibles, intermédiaires ou élevés. L'attention croissante concernant l'application de solutions mHealth est en grande partie attribuable à l'omniprésence des téléphones mobiles ainsi qu'à la commodité, la convivialité, l'évolutivité et le coût relativement faible des applications mHealth.

Les simple plateformes de messagerie par texto sont efficaces pour aider les gens qui tentent d'arrêter de fumer. L'analyse des essais cliniques portant sur l'utilisation des technologies mobiles dans le sevrage tabagique a montré que les interventions de sevrage par SMS ont plus que doublé la désaccoutumance au tabac vérifiée sur le plan biochimique au bout de 6 mois²⁰.

Dans de nombreux pays à revenus élevés, les programmes basés sur textos sont désormais intégrés à des programmes d'abandon du tabagisme. Par exemple, l'Australie, la Nouvelle-Zélande et le Royaume-Uni, offrent tous des programmes par textos au sein de leurs services de sevrage tabagique et en 2012 aux États-Unis, 25 % des lignes téléphoniques d'aide à l'abandon du tabac proposaient un programme par textos en plus des conseils téléphoniques. En outre, les programmes tels que l'initiative lancée par l'OMS et l'UIT en faveur de la santé sur mobile « Be Healthy, Be Mobile » ont augmenté la disponibilité des solutions de sevrage tabagique par SMS dans des pays où les ressources varient²⁵.

Les programmes par texto peuvent soutenir la motivation des fumeurs à arrêter en leur envoyant des conseils personnalisés et motivants, des encouragements ainsi que des informations basées sur des faits. Ces messages peuvent être envoyés à tout moment et un soutien supplémentaire peut être demandé selon la nécessité. Par exemple, les fumeurs qui tentent d'arrêter peuvent envoyer des textos demandant un soutien supplémentaire lorsqu'ils présentent un manque dû au sevrage de la nicotine.

Les programmes par texto offrent une méthode alternative aux employés qui ne souhaitent pas se livrer à des entretiens en face-à-face ou qui ne recherchent pas l'aide d'un professionnel. Jusqu'à présent, tous les faits indiquent qu'ils sont efficaces dans tous les groupes socio-économiques, chez les fumeurs jeunes comme chez les plus âgés. La possibilité d'adapter le contenu du message à un groupe cible, par groupe d'âge, sexe et langue est essentielle afin d'obtenir le meilleur impact. Ils présentent aussi un bon rapport coût-efficacité.



Ressources

Bibliothèque de messagerie QuitNowTXT

La bibliothèque de messagerie QuitNowTXT a été développée pour fournir aux départements de santé, aux institutions académiques et aux agences gouvernementales une base de données des messages nécessaires aux interventions de sevrage tabagique pour les personnes qui souhaitent arrêter. Cette bibliothèque contient des messages spécifiques au moment de la journée avec des réponses par mots clés. La bibliothèque complète peut-être consultée à l'adresse :

<http://smokefree.gov/health-care-professionals>



APPLICATIONS POUR SMARTPHONE

Comme pour les stratégies par SMS, les applications pour smartphones ont le potentiel de fournir une option peu coûteuse avec une large portée. Bien qu'il n'existe que peu d'évidence sur leur efficacité pour aider les personnes à cesser de fumer, la popularité de ce type d'applications est en hausse. La seule critique pouvant leur être adressée est le manque de respect des directives de sevrage tabagique standard et des problèmes d'accessibilité. Cependant, dans un même temps, il est clair que les smartphones ont la capacité de délivrer certains des « ingrédients » essentiels des stratégies éprouvées^{20,21}. Par exemple, les chercheurs ont conclu que les applications peuvent délivrer des fonctions liées à l'auto-conviction, aux compétences, à l'autonomie, à l'élaboration des connaissances, à la rétroaction et au suivi, ainsi qu'au soutien social, toutes importantes pour motiver et soutenir les fumeurs qui souhaitent se défaire de leur dépendance.

Plus de 252 applications de sevrage tabagique pour iPhone et 148 pour Android ont été développées pour aider les personnes à arrêter de fumer. Au moment de choisir ce qui est bon pour votre entreprise, il peut y avoir plusieurs critères à prendre en considération y compris leur coût, leur capacité à fournir des fonctions clés de langage et culturelles, destinées à motiver et à conserver le cap.

Étude de cas

HPB I Quit - Une initiative sur l'abandon du tabagisme par le Conseil de promotion de la santé de Singapour

L'application mobile I Quit développée par le Conseil de promotion de la santé aide les fumeurs à identifier leur type de profil pour personnaliser au mieux leur approche pour arrêter de fumer. Grâce au suivi des progrès, l'application mobile I Quit montre combien de temps une personne a tenu sans fumer ainsi que les achats qu'elle peut réaliser avec l'argent économisé grâce à une simple calculatrice interactive.

Certaines autres fonctionnalités clés comprennent :

- Des liens vers des lignes téléphoniques et des centres de sevrage tabagique pour le soutien et les conseils
- Des liens vers le club I Quit, un réseau de soutien social qui propose des vidéos de motivation et des messages pour aider à arrêter le tabac : <https://www.facebook.com/IQUITClub>;
- Conseils et stratégies d'adaptation pour gérer le manque.

<https://itunes.apple.com/sg/app/hpb-iquit/id477964258?mt=8>



AUTONOMIE

- INFORMATIONS SUR LES AVANTAGES DE L'ABANDON DU TABAC
- SOUTENIR LES PLANS & OBJECTIFS PERSONNELS D'ABANDON DU TABAC
- CAPACITÉ À RECHARGER SA MOTIVATION PERSONNELLE



COMPÉTENCE

- CONSEILS ET ASTUCES POUR ARRÊTER ET GÉRER LE MANQUE
- OUTILS POUR SUIVRE LES PROGRÈS
- RÉTROACTION PERSONNALISÉE SUR LES PROGRÈS ET MESSAGES MOTIVATIONNELS



SOUTIEN SOCIAL

- ACCÈS À UN SOUTIEN ENTRE PAIRS PAR LE BIAIS DES COMMUNAUTÉS VIRTUELLES
- LIENS VERS DES SERVICES D'INFORMATION ET DES LIGNES TÉLÉPHONIQUES DE SEVRAGE TABAGIQUE
- SOUTIEN PAR DES PERSONNALITÉS PUBLIQUES TELLES QUE STARS DU SPORT



Engagement pour la création d'un personnel sans tabac

Pfizer s'est engagée à aider à lutter contre l'épidémie mondiale du tabac en soutenant un ensemble de mesures multi-facettes de lutte contre le tabac visant à prévenir le développement des futures générations de fumeurs, à encourager et à aider les fumeurs à abandonner le tabac, et à aider les anciens fumeurs à continuer de vivre sans fumer. À cette fin, Pfizer a mis en œuvre des mesures déployées dans ses locaux du monde entier, visant à limiter le tabagisme en milieu professionnel au travers de programmes soutenant ses employés dans leurs efforts pour abandonner le tabac.

En février 2009, Pfizer a créé une nouvelle politique pour un « milieu professionnel sans tabac dans le monde » qui interdit d'utiliser des produits dérivés du tabac au sein de leurs locaux, mais aussi dans les véhicules détenus par la société. La mise en œuvre de cette politique a permis à Pfizer de recevoir l'accréditation CEO Cancer Gold Standard et de devenir l'une des 100 sociétés récompensées par ce prix prestigieux.

En tant que société, Pfizer a satisfait aux exigences pour figurer dans ce groupe d'élite. Vous trouverez ci-dessous les étapes accomplies par la société ainsi que ses engagements pour devenir un milieu professionnel sans tabac :

- En juillet 2009, tous les anciens sites de Pfizer aux États-Unis et à Porto Rico avaient mis en œuvre des campus sans fumée conformément aux exigences du Cancer Gold Standard.
- D'ici à décembre 2010, tous les anciens sites de Wyeth aux États-Unis et à Porto Rico avaient respecté la Politique sans tabac et mis en place des lieux de travail sans fumée.
- En janvier 2013, Pfizer disposait de sites qui respectent les exigences de la politique sans tabac en milieu professionnel dans 23 pays.
- L'objectif de Pfizer est de mettre la politique en œuvre dans l'ensemble de ses sites dans le monde.

Comme pour tout changement de politique, il y a des problématiques et des défis à relever. Pfizer a été en mesure de gérer les problèmes spécifiques à chaque site en renforçant la communication à l'échelle des sites.

« Pfizer accorde la plus haute valeur à la santé et au bien-être de ses employés et de leurs familles, protéger la santé des fumeurs et non-fumeurs exige donc la mise en place d'une politique pour un milieu de travail sans tabac, telle que celle en vigueur chez nous. » **Rick Bruno, directeur principal santé et bien-être, États-Unis**

Aux États-Unis, le programme pour le bien-être chez Pfizer propose des ressources pour aider les collègues et leurs personnes à charge à cesser de fumer. Le programme comprend un site Web qui offre des programmes de soutien d'arrêt du tabac, des rubriques questions et réponses, une boîte à outils de communication et des formulaires de remboursement.

Les résultats d'un programme de sevrage tabagique impliquant des employés de Pfizer issus de quatre pays européens (Espagne, Allemagne, France et Belgique) ont été publiés dans le magazine Occupational Health magazine en 2012. Les employés ayant choisi de participer ont chacun reçu 12 semaines de soutien au sevrage tabagique. Certains éléments ont varié en fonction de facteurs locaux tels que la législation, la culture au travail et les conditions de remboursement ainsi que les préférences personnelles des fumeurs eux-mêmes. Cependant, chacun d'entre eux a bénéficié de l'appui d'un programme d'abandon du tabac, mené par une organisation indépendante locale et offrant le choix de conseils en face-à-face, en groupe, par téléphone ou en ligne. Cette initiative a été financée par Pfizer, sans aucun frais pour les participants. **Les résultats ont montré qu'après trois mois dans un programme de sevrage tabagique, les taux d'abandon du tabac ont varié de 40 pour cent en France à 66 pour cent en Espagne.**

Une analyse des résultats de Pfizer par la World Heart Federation (WHF) publiée dans le magazine Occupational Health magazine a conclu que **les programmes de renoncement au tabac devraient constituer un élément central de la politique de bien-être au travail, intégrée dans un programme plus vaste de bien-être pour lutter contre d'autres facteurs de risque des maladies chroniques, en promouvant par exemple une alimentation saine et plus d'activité physique ».**

Outre le CEO Cancer Gold Standard, Pfizer a également rejoint le Global Smoke-Free Challenge (défi mondial pour un lieu de travail sans fumée) du Clinton Global Initiative (CGI). Cette initiative vise les employeurs qui s'engageront à faire de leurs sites des espaces 100 % non-fumeurs, éliminant totalement le tabagisme et la fumée au travail.

METTRE EN PLACE

Chaque organisation doit donner accès à des activités d'abandon du tabac par le biais d'une stratégie dynamique de communication et maximiser les possibilités d'un soutien social



Investir dans une stratégie de communication qui incite à participer

Il est essentiel de promouvoir la participation à un programme de sevrage tabagique au sein de votre milieu professionnel grâce à une stratégie de communication solide fondée sur des perspectives locales. La stratégie doit utiliser les canaux de communication pour diffuser les informations qui conviennent le mieux à votre environnement professionnel ainsi que la fréquence et le calendrier des communications permettant aux personnes de s'impliquer efficacement. Il est aussi important d'identifier les personnes qui sont le mieux placées pour communiquer avec vos employés, il peut s'agir de collègues ou managers tenus en estime, de pairs-conseillers formés à cet effet, ou de membres du personnel dédiés à la prestation des programmes de bien-être et de santé au travail.

Il est essentiel de diffuser les bons messages pour promouvoir votre programme. Nous avons constaté que, parmi les campagnes médiatiques de masse visant à promouvoir l'arrêt du tabac chez les adultes, les messages qui suscitent les plus hauts niveaux d'intérêt sont ceux qui relatent des histoires vécues sur les effets du tabac sur la santé²⁶.

Aborder l'accessibilité financière en tant qu'obstacle à la participation

L'accessibilité financière peut influencer le taux de participation aux services et ainsi, la réduction du montant des frais dont les personnes doivent s'acquitter peut grandement contribuer au succès du programme. Le cas échéant, les régimes d'avantages sociaux des entreprises devraient couvrir les coûts des services de conseil, y compris les conseils par téléphone, les conseils individuels ou la thérapie de groupe ainsi que les médicaments. Envisagez aussi de faire participer les employés à des programmes de sevrage tabagique pendant les heures de travail sans perte de salaire. Il est également important de considérer le coût des messages texto/ données/ appels lors de la mise en œuvre d'une solution mHealth.



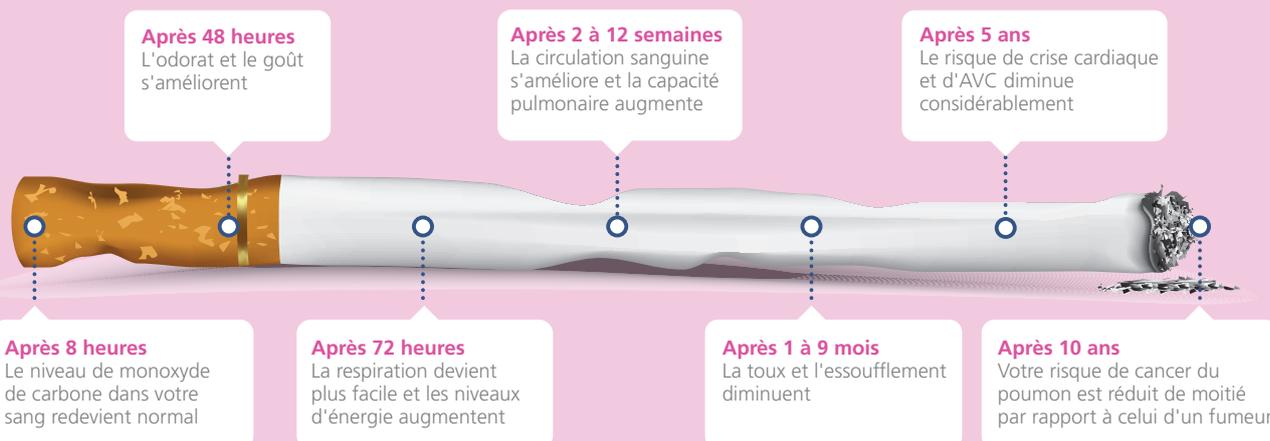
Ressources

National Business Group on Health. Tabagisme : L'entreprise de la désaccoutumance au tabac : Communication avec les employés

www.businessgrouphealth.org/tobacco/cessationefforts/communicating.cfm



VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE S'AMÉLIORENT DÈS QUE VOUS CÉSSEZ DE FUMER



Connaître les possibilités de renforcement du soutien social pour l'arrêt du tabac

Les amis, la famille et les collègues peuvent jouer un rôle important en accompagnant une personne dans son parcours pour arrêter de fumer²⁷. Parce que les personnes qui se sentent soutenues ont plus de chances d'arrêter pour de bon. Il faut parfois plusieurs tentatives à un fumeur avant qu'il ne réussisse à arrêter pour de bon, il est donc important de maximiser les opportunités afin de promouvoir un environnement de soutien durable.

Encourager le soutien par les pairs au travail

Équiper les collègues de ceux qui désirent arrêter de fumer avec les compétences et les connaissances nécessaires leur permettra de soutenir leur entreprise et d'en assurer le succès. Le soutien par les pairs peut se produire « naturellement » ou être structuré²⁸. Chaque milieu professionnel a besoin de décider de l'approche la plus appropriée pour ses employés. Le soutien par les pairs est souvent délivré en milieu professionnel par le biais d'une approche « pairs-éducateurs » ou « pairs-mentors » dans laquelle des employés sont formés pour fournir un soutien informationnel de santé ciblé, par exemple, autour des bienfaits de l'arrêt du tabac ainsi qu'un soutien motivationnel et émotionnel.

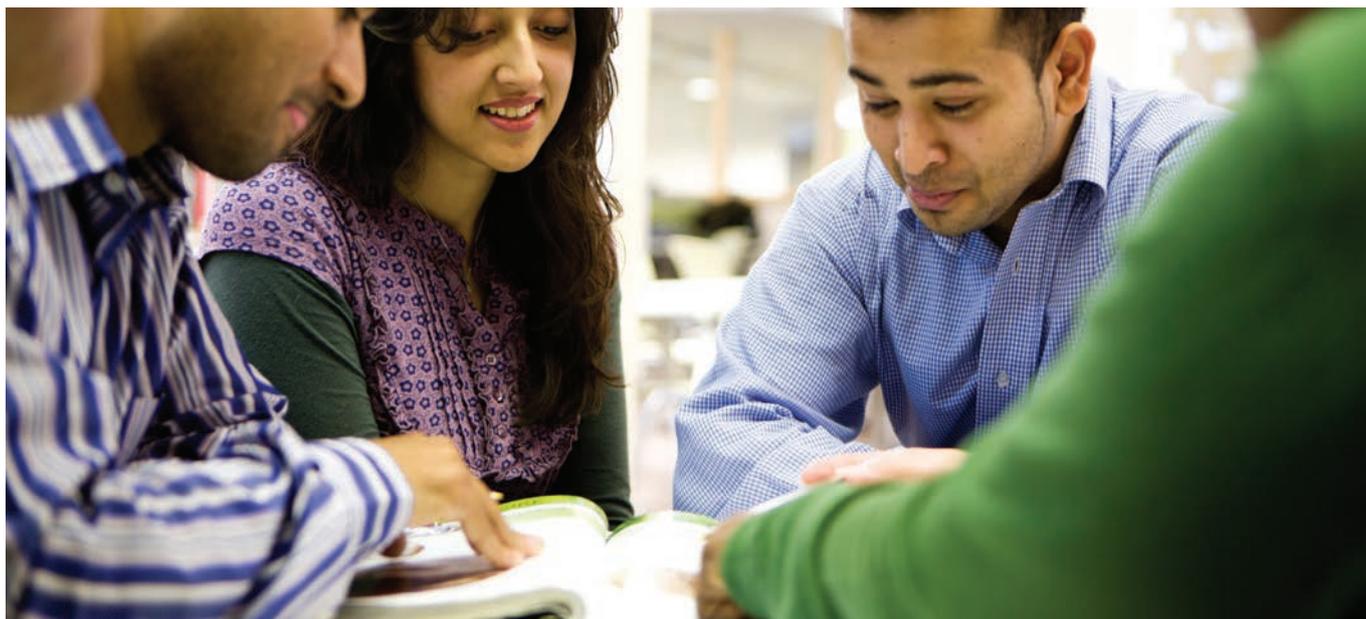


Ressources

L'Association pulmonaire de l'Alberta et le NWT : Smart Steps (Progresser intelligemment) vers une vie sans fumée

Smart Steps est un ensemble de programmes de sevrage tabagique conçus spécifiquement pour les milieux professionnels au Canada. Au cours de trois séances d'une heure, les participants développent un plan d'abandon du tabac personnalisé pour aider à faire face au sevrage, à développer des mécanismes d'adaptation, ainsi que pour apprendre à connaître les médicaments et leur fonctionnement. Les employés non-fumeurs sont également invités à assister à ces séances, et obtiennent des informations sur la façon de soutenir leurs collègues qui essaient d'arrêter.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
http://www.ab.lung.ca/sitewyze/files/Smart_Steps.intro.pdf



Connaître les initiatives antitabac en vigueur au sein de votre communauté

Il est aussi important de regarder au-delà du milieu professionnel afin d'identifier les possibilités de soutien offertes par la communauté, en partant du principe que lorsque des groupes de personnes interconnectées arrêtent de fumer, cela les encourage à s'arrêter pour de bon. Cela peut s'avérer particulièrement important dans certaines communautés et cultures où les comportements et les croyances peuvent grandement varier vis-à-vis de l'impact positif de l'arrêt du tabac. Par exemple, l'OMS estime que seulement 23,2 % des adultes chinois pensent que le tabagisme provoque des maladies graves¹³.

De plus en plus, la culture du sport est mise à profit pour pousser et encourager les communautés et les individus à vivre sans fumer. Le sport est très fédérateur, il permet de rassembler les personnes en leur donnant l'impression d'appartenir à une communauté. Ces relations sociales peuvent être des facteurs de motivation importants pour entamer et soutenir les tentatives d'abandon du tabagisme.

Étude de cas

Le FC Barcelone (FCB) et la Commission européenne ont accompli ensemble des progrès importants dans les initiatives de lutte contre le tabac. En janvier 2012, le FCB est devenu le premier club de football espagnol à faire volontairement de son stade et de toutes les installations du Camp Nou une zone non-fumeurs. Dans un même temps, l'initiative « Arrêter de fumer avec le Barça » a été lancée, via une plateforme innovante en ligne qui fournit des conseils fondés sur des données tangibles, un soutien personnalisé et des conseils quotidiens aux fumeurs par les joueurs star du Barça, l'équipe d'encadrement et le personnel par le biais de l'application mobile du programme, FCB iCoach. « Arrêter de fumer avec le Barça » s'appuie sur le succès de la campagne de la Commission européenne « Les ex-fumeurs, rien ne les arrête ! » qui soutient plus de 350 000 fumeurs et ex-fumeurs dans leur vie sans tabac.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <http://www.quitsmokingwithbarca.eu>

Soutenir des campagnes publiques augmentant de façon prouvée les tentatives d'abandon du tabac

Promouvoir des campagnes efficaces d'arrêt du tabac peut être utile pour fournir un soutien supplémentaire à vos employés. Les campagnes qui rappellent aux fumeurs pourquoi arrêter et qui les guident dans ces tentatives peuvent inciter les fumeurs à tenter d'arrêter ou à renouveler leurs tentatives d'arrêt tout en augmentant leur motivation à participer à des programmes d'arrêt du tabac. Les grands événements et les campagnes ciblées qui visent à aider les personnes à cesser de fumer ou à réduire l'exposition aux facteurs de risque de cancer peuvent également vous permettre de lancer votre programme afin que vos efforts aient un plus grand impact.

*Environ 16 % des adultes sud-africains fument tous les jours et environ 72 % d'entre eux disent vouloir arrêter de fumer*²⁹

Étude de cas

L'Afrique du Sud marque la Journée mondiale sans tabac en appelant à l'arrêt du tabagisme.

Chaque année, le 31 mai, l'OMS et ses partenaires célèbrent la Journée mondiale sans tabac, en soulignant les risques pour la santé associés à l'usage du tabac et en plaidant pour des politiques efficaces de réduction de la consommation de tabac.

En 2014, alors que l'Afrique du Sud se prépare à marquer la Journée mondiale sans tabac, le Dr Aaron Motsoaledi, Ministre de la Santé, a appelé les fumeurs à arrêter. « Je demande à tous les fumeurs de cesser immédiatement de fumer. Fumer provoque des décès par cancer du poumon et des maladies cardiaques, et ces maladies issues du mode vie peuvent être évitées », a-t-il déclaré. « Le Département de la santé encourage les personnes à adopter des modes de vie sains en arrétant leur consommation de tabac et d'alcool, pour vivre une vie longue et saine. »

Le Dr Motsoaledi a encouragé les personnes à se protéger elles-mêmes et les futures générations, non seulement des conséquences dévastatrices du tabac sur la santé, mais aussi du fléau social, environnemental et économique de l'utilisation du tabac et de l'exposition à la fumée passive.

L'Afrique du Sud a adopté une vaste législation pour l'interdiction de fumer sur le lieu de travail. Il est interdit de fumer sur les lieux de travail et dans les lieux publics, y compris dans les établissements de soins de santé, les écoles, les restaurants, les aéroports, les hôtels, les bars et les lieux de divertissement.

ÉVALUER

Chaque organisation doit suivre et évaluer les programmes en termes de retour sur investissement et continuellement chercher à en améliorer les résultats.



Bâtir un cadre de suivi et d'évaluation

Il est nécessaire d'intégrer dès le début d'un programme d'abandon du tabagisme un cadre de suivi et d'évaluation et de le maintenir tout au long du projet afin de :

1. Vérifier si le programme maintient son effet en mesurant le taux d'abandon du tabac sur le temps.
2. Apprendre avec l'expérience ce qui fonctionne et ce qu'il faut améliorer et utiliser ces leçons ainsi que les commentaires des employés pour améliorer l'efficacité du programme.
3. Calculer les coûts de mise en œuvre et les coûts récurrents du programme (coût par fumeur désireux d'arrêter)

Les programmes de sevrage tabagique sont généralement mesurés par leur efficacité à aider les fumeurs à abandonner le tabac et à rester non-fumeurs pendant au moins 6 mois. La première évaluation prévue peut avoir lieu après un an de fonctionnement du programme afin d'assurer que suffisamment de participants ont complété six mois de programme depuis leur premier jour de sevrage. D'autres évaluations peuvent être planifiées si nécessaires. Ces évaluations doivent permettre d'entretenir l'amélioration continue du programme et son exécution.



Ressources

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
Promotion de la santé au travail : Renoncement à
l'usage du tabac**

<http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/evaluation/topics/tobacco-use.html>

Types d'évaluation des résultats

Les principales évaluations des résultats d'un programme doivent s'axer sur son efficacité en termes de taux d'abandon du tabac. Dans le cadre d'un suivi régulier, les participants peuvent fournir des données indiquant :

- S'ils ont sérieusement essayé de cesser de fumer pendant le programme et le nombre de tentatives sérieuses d'abandon du tabac réalisées au cours du programme.
- S'ils n'ont pas fumé du tout depuis le premier jour d'arrêt. Cette évaluation du taux d'abandon du tabac (abstinence continue) peut autoriser d'occasionnelles rechutes³⁰.

Les taux d'abandon peuvent également être examinés contre des populations prioritaires ou d'autres critères tels que le groupe d'âge, le sexe, des groupes d'employés, etc.

Les évaluations qualitatives ou descriptives sont également importantes à prendre en compte. Les employeurs peuvent tirer parti du point de vue des participants sur :

- leur avis sur l'efficacité du programme pour les aider à cesser de fumer
- les éléments du programme qui leur plaisent ou ne leur plaisent pas
- leur sentiment sur la façon d'améliorer le programme
- pour ceux qui n'ont pas réussi à cesser de fumer, évaluer s'ils ont réduit le nombre de cigarettes fumées et s'ils sont mieux équipés pour cesser de fumer à l'avenir

Le partage des témoignages des employés ayant réussi à cesser de fumer au cours du programme peut aussi s'avérer extrêmement bénéfique.

En outre, d'un point de vue opérationnel, il est utile que l'équipe du programme se penche sur ce qui a bien fonctionné, sur ce qui pourrait être amélioré, les catalyseurs, les barrières et les éléments ayant permis la mise en œuvre réussie du programme.

Sanitas (Bupa)

Programme d'arrêt du tabac dans le cadre d'une approche « à quatre piliers de la santé »



Sanitas, filiale de Bupa, est un prestataire de soins de santé en Espagne. Sanitas dirige Sanitas Smile, une stratégie pour la santé et le bien-être des employés, initiée en 2009. Le programme est composé de « quatre piliers » couvrant l'activité physique, l'hydratation, la nutrition et la promotion des soins de santé (y compris l'arrêt du tabac, les douleurs dorsales et la gestion du stress). Le programme de santé et de bien-être est désormais en vigueur sur tous les sites professionnels de Sanitas, avec 2 200 employés inscrits.

350 employés sont inscrits au programme de sevrage tabagique qui offre des conseils par des professionnels formés et une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN). Il propose aussi une ligne téléphonique de sevrage tabagique ouverte 24h sur 24 et 7 jours sur 7 pour les personnes nécessitant des conseils, des informations ou un soutien additionnel.

Le programme a été évalué en partenariat avec l'Université Européenne de Madrid. Des entretiens dans le cadre de la recherche ont été menés au début du programme et un suivi a été effectué à 6 mois et 12 mois. **20 % des personnes sont restées sans fumer après un an. Pendant toute la durée du programme de santé et de bien-être, la productivité a augmenté de 45 %.**



« Je me suis inscrite à ce programme car je voulais arrêter de fumer avant d'avoir un bébé. Sanitas Smile m'a donné la possibilité de contacter un psychologue dès que je ressentais l'envie de fumer. On m'a donné des conseils très simples pour éviter de fumer, tels que boire un verre d'eau, aller me promener ou me brosser les dents. C'était pour moi la partie la plus utile du programme. Le programme m'a aidée à réussir à ne plus fumer. »

Une employée Sanitas

RÉFÉRENCES

1. Forum économique mondial. (2010). The new discipline of workforce wellness: Enhancing corporate performance by tackling chronic disease. Genève : Forum économique mondial.
2. Shafey O, Eriksen M, Ross H, Mackay J. The Tobacco Atlas 3rd Ed. Atlanta, GA : American Cancer Society ; Bookhouse.
3. West R. (2012). Stop smoking services: increased chances of quitting. NCSCCT Briefing n° 8. Londres : Centre national pour l'abandon du tabac et de la formation.
4. Mackay JL, Eriksen M, Ross H. The Tobacco Atlas 4th Ed. Atlanta, GA: American Cancer Society ; Bookhouse.
5. Organisation mondiale de la santé. (2014). Tabac Aide-mémoire N° 339 Disponible à l'adresse : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/fr/>. Genève : Organisation mondiale de la santé.
6. Halpern MT, Dirani R, Schmier JK. (2007). Impacts of a smoking cessation benefit among employed populations. J Occup Environ Med. 49:11-21.
7. Résumé : Making the Business Case for Smoking Cessation. America's Health Insurance Plans. 2005. Disponible à l'adresse : <http://www.businesscaseroi.org/roi/apps/execsum.aspx>. Dernier accès : le 1er mai 2014.
8. Ong MK, Glantz SA (2004). Cardiovascular health and economic effects of smoke-free workplaces. Am J Med. 117:32-8.
9. Wend SF, Ali S, Leonardi-Bee J. (2013) Smoking and absence from work: systematic review and meta-analysis of occupational studies. Addiction. 108:307-19.
10. Organisation mondiale de la santé. (2012). Rapport mondial : La mortalité attribuable au tabac 2012. Genève : Organisation mondiale de la santé.
11. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. N Engl J Med. 370:60-8.
12. Organisation mondiale de la santé. Initiative pour un monde sans tabac : Les principaux avantages de l'arrêt du tabac Disponible à l'adresse : <http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/fr/>.
13. Organisation mondiale de la santé. Initiative pour un monde sans tabac : Renoncer au tabac. Disponible à l'adresse : <http://www.who.int/tobacco/quitting/background/fr/>.
14. Organisation Mondiale de la Santé. Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac. <http://www.who.int/fctc/fr/> Dernier accès : le 1er mai 2014.
15. C3 Collaborating for Health. (2011). Workplace health initiatives: evidence for effectiveness. Londres : C3 Collaborating for Health.
16. Cahill K, Lancaster T. Workplace interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 2. Art. No.: CD003440. DOI: 10.1002/14651858.CD003440.pub4
17. Bell K, Richardson L, McCullough L, Greaves L. (2007). NICE rapid review : Workplace Interventions to promote smoking cessation. Disponible à l'adresse : <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11381/43914/43914.pdf>
18. National Institute for Health and Care Excellence (2014). Behaviour change: Individual approaches. NICE guidelines [PH49]. Disponible à l'adresse : <http://www.nice.org.uk/Guidance/PH49/Evidence>. Dernier accès : le 20 juin 2014.
19. Free C, Knight R, Robertson S, et al. (2011). Smoking cessation support delivered via mobile phone text messaging (txt2stop): a single-blind, randomised trial. The Lancet, 378, 49-55
20. Free C, Phillips G, Galli L, et al. (2013). The Effectiveness of Mobile-Health Technology-Based Health Behaviour Change or Disease Management Interventions for Health Care Consumers: A Systematic Review. PLoS Med, 10(1): e1001362. doi:10.1371/journal.pmed.1001362.
21. Choi J, Noh G-Y, Park D-J (2014). Smoking cessation apps for smartphones: content analysis with the self-determination theory. J Med Internet Res. 16(2): e44. doi:10.2196/jmir.3061.
22. West R, Michie S. Suitability of smartphones for delivering behaviour change techniques. University College London, septembre 2013. Available at: <http://www.rjwest.co.uk/slides.php>.
23. Stead LF, Hartmann-Boyce J, Perera R, Lancaster T (2013). Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Numéro 8. Art. No.: CD002850. DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub3.
24. Lamontagne E, Stonebridge C. (2013). Smoking Cessation and the Workplace: Briefing 2—Smoking Cessation Programs in Canadian Workplaces. Ottawa : The Conference Board of Canada.
25. OMS / UIT. BE HE@LTHY, BE MOBILE. Technologie mobile pour une vie saine. Un guide pour les pays qui participent au programme mHealth. <http://www.itu.int/en/ITU-D/ICT-Applications/Documents/faqs.pdf>.
26. Durkin S, Brennan E, Wakefield M (2012). Mass media campaigns to promote smoking cessation among adults: an integrative review. Tobacco Control 21:127e138.
27. Quitnow. Soutien communautaire : Disponible sur : <http://www.quitnow.ca/helping-others-quit/healthcare-providers/what-works/community-support.php>. Dernier accès : le 6 juillet 2014.
28. Muramoto ML, Wassum K, Connolly T et al. (2010). Helpers Program: A pilot test of brief tobacco intervention training in three corporations. Am J Preventive Med 38: S319-S326.
29. Global Business Group on Health (2014). Tobacco use and cessation: Afrique du Sud. Disponible à l'adresse : <http://www.businessgrouphealth.org/pub/f31541b9-2354-d714-51ba-ac49fbf729c0>. Dernier accès : le 6 juillet 2014.
30. Groupe Cochrane contre l'addiction au tabac. Glossaire. Disponible à l'adresse : <http://tobacco.cochrane.org/fr/glossary>. Dernier accès : le 22 juin 2014.



« La richesse d'une entreprise dépend de la santé de ses travailleurs ».

Dr Maria Neira, Organisation mondiale de la santé

Union for International Cancer Control
Union internationale contre le cancer
62 route de Frontenex • 1207 Genève • Suisse
Tél +41 (0)22 809 1811 Fax +41 (0)22 809 1810
Courriel info@uicc.org
www.uicc.org

Bupa
15 - 19 Bloomsbury Way, London, WC1A 2BA
www.bupa.com • @bupa

