

Document d'information pour les fumeurs souhaitant participer à l'étude :

# Incitations financières pour arrêter de fumer

Madame, Monsieur,

## Quel est le but de cette étude?

Son but est d'évaluer l'efficacité d'un programme d'aide à l'arrêt du tabac combinant des incitations financières et un soutien individualisé sur Internet. La méthode utilisée est l'étude comparative: un tirage au sort vous donnera une chance sur deux de recevoir des incitations financières et une chance sur deux d'être attribué à un groupe témoin qui n'en recevra pas.

## A quoi vous engagez-vous si vous participez à l'étude?

Vous vous engagez alors :

- à arrêter de fumer à une date fixée par vous-même (dans le mois suivant votre enrôlement dans l'étude),
- à accepter l'éventualité d'être attribué au groupe témoin qui ne recevra pas d'incitations financières,
- à répondre à 4 brefs questionnaires en tout (au départ puis après 3, 6 et 18 mois),
- si vous arrêtez de fumer, vous vous engagez à vous rendre à notre centre à Genève (quartier de Champel) pour fournir de la salive pour analyse de la cotinine et du thiocyanate (2 indicateurs de l'exposition au tabac) et pour souffler dans un appareil mesurant le monoxyde de carbone.

## Incitations financières

### Montants

Le montant maximal que recevront les personnes qui arrêteront de fumer sera de 1'500 Frs en tout, distribué en 6 tranches successives de valeur croissante, une semaine après avoir arrêté de fumer (100 Frs), 2 semaines (150 Frs), 3 semaines (200 Frs), un mois (300 Frs), 3 mois (350 Frs) et 6 mois (400 Frs). Ces montants seront remis exclusivement sous forme de bons-cadeaux Migros (car Migros ne vend pas de tabac ni d'alcool). Ces bons sont aussi valables dans les magasins Migros *Do it + Garden*, *Micasa* (meubles), *Melectronics*, *SportXX* et dans les restaurants Migros.

### Vérification

Les récompenses ne seront remises qu'après vérification biochimique de l'abstinence tabagique, dans nos locaux à Genève (cotinine dans la salive <10 ng/ml, monoxyde de carbone <4 ppm, thiocyanate <100 µmol/l). À chaque test négatif, vous recevrez un certificat de non-fumeur.

## Rendez-vous manqués

Si vous fumez ou manquez un rendez-vous, le schéma des récompenses reprendra au niveau de la dernière valeur atteinte. Par exemple, si un participant non-fumeur se présente aux 3 premiers rendez-vous, mais manque le 4<sup>ème</sup> rendez-vous (après un mois) et se présente au 5<sup>ème</sup> rendez-vous (après 3 mois), il recevra 300 Frs après 3 mois (au lieu de 350) et 350 Frs après 6 mois (au lieu de 400).

## Aides à l'arrêt du tabac

Quel que soit le groupe auquel vous serez attribué :

- vous aurez accès à un programme personnalisé d'aide à l'arrêt du tabac sur Internet,
- vous recevrez des brochures sur l'arrêt du tabac,
- vous signerez un contrat de non-fumeur, dans lequel vous vous engagez à arrêter de fumer à une date fixée par vous-même.
- vous pourrez inviter un ami ou un proche à vous soutenir durant votre tentative d'arrêt.

### Programme d'aide à l'arrêt du tabac sur Internet

Ce programme, disponible pour les 2 groupes, comprend :

- des conseils individualisés générés automatiquement, en fonction du profil de chacun,
- un suivi par e-mail durant 3 mois,
- des forums de discussion, « chat », témoignages, informations, etc.

### Brochures

Ces brochures fournissent des conseils pour arrêter de fumer et vous informent sur les traitements efficaces de la dépendance ou sur des thèmes spécifiques (« Femmes et tabac », « Additifs du tabac »). Vous y lirez notamment des témoignages motivants et poignants.

### « Supporter »

Vous pourrez inviter un ami ou un proche à vous soutenir durant votre tentative d'arrêt. Cette personne (votre « supporter ») contresignera votre contrat de non-fumeur. Si vous le souhaitez, nous informerons votre « supporter » de votre arrêt du tabac et nous l'inviterons à vous encourager régulièrement.



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE MÉDECINE**  
Institut de médecine  
sociale et préventive

### Informations importantes

Au début de l'étude, vous devrez vous rendre dans notre centre (quartier de Champel à Genève) pour les formalités d'inscription et pour la vérification biochimique du statut de fumeur par tests de cotinine dans la salive et de monoxyde de carbone dans l'air expiré (durée 30 minutes).

Après 3, 6 et 18 mois, si vous arrêtez de fumer, l'arrêt sera vérifié par analyse de la cotinine et du thiocyanate dans la salive et du monoxyde de carbone dans l'air expiré. Dans ce cas seulement, vous devrez vous engager à vous déplacer dans notre centre pour fournir un échantillon de salive et pour souffler dans l'appareil de mesure du monoxyde de carbone. Ce déplacement sera compensé (25 Frs). Les échantillons de salive seront détruits après analyse de la cotinine et du thiocyanate. Les questionnaires seront recueillis sur Internet, après 3, 6 et 18 mois, il faut 5 minutes pour y répondre. Si vous ne répondez pas à ces questionnaires, vous serez contacté par courrier postal et par téléphone. Si les informations permettant de vous contacter (e-mail, téléphone, adresse) ne sont plus valides, un ami ou membre de votre famille désigné par vous-même sera alors contacté pour obtenir ces informations.

Il existe un risque que des hackers accèdent aux données, toutefois, les informations que vous fournirez seront protégées de façon stricte et la confidentialité de ces données sera assurée. L'accès à ces informations sera limité strictement aux responsables de l'étude. Les documents sur papier seront gardés sous clé et toutes les mesures nécessaires seront prises pour protéger les documents en format électronique. Toutefois, ces informations pourront être consultées, sous réserve de la confidentialité, par les autorités de santé et par les commissions d'éthique, conformément à la législation sur la recherche médicale.

La participation est volontaire. En tout temps, vous serez libre de cesser de participer à l'étude sans devoir expliquer les raisons de cette décision.

Alternatives de prise en charge : des traitements efficaces de la dépendance au tabac sont disponibles, notamment des traitements psychologiques et des médicaments (substituts nicotiques, varénicline, bupropion). Si de nouveaux traitements de la dépendance au tabac apparaissent au cours de l'étude, nous vous en informerons. Pour en bénéficier, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à votre pharmacien ou appeler la ligne stop-tabac au 0848 000 181.

### Les symptômes de sevrage du tabac

L'arrêt du tabac peut être suivi de troubles (symptômes de sevrage) qui s'atténuent en général après quelques semaines, mais qui peuvent durer plusieurs mois. Ces symptômes sont atténués par la prise de substituts nicotiques à dose adéquate. Ils sont les suivants : besoin urgent de fumer, irritabilité, impatience, agitation, anxiété, nervosité, humeur dépri-

mée, dépression, difficultés de concentration, insomnies, troubles du sommeil, appétit augmenté et prise de poids. Toutefois, l'arrêt du tabac est aussi rapidement suivi d'une amélioration de la respiration (on tousse moins, on est moins essoufflé), d'une amélioration des sens du goût et de l'odorat et surtout d'une réduction des risques de maladies.

### Qui peut participer ?

Uniquement les personnes qui remplissent **tous** les 14 critères d'inclusion listés ci-dessous. Nous prévoyons d'enrôler 1500 fumeurs dans cette étude. L'enrôlement des participants commencera en 2011 et s'achèvera à fin 2012.

### Critères d'inclusion

1. Avoir au minimum 18 ans.
2. Revenu annuel du ménage inférieur à 30'000 Frs pour les contribuables célibataires et inférieur à 95'000 Frs pour les contribuables mariés, vérifié sur présentation de la taxation fiscale.
3. Fumer tous les jours, au moins 5 cigarettes par jour.
4. Être fumeur depuis au moins un an.
5. À l'entrée dans l'étude, monoxyde de carbone dans l'air expiré : au moins 10 ppm.
6. À l'entrée dans l'étude, cotinine salivaire : au moins 10 ng/ml (test NicAlert 1 ou plus).
7. Fixer une date d'arrêt du tabac au plus tard un mois après l'enrôlement dans l'étude et s'engager par écrit à arrêter de fumer à cette date en signant le contrat de non-fumeur.
8. S'engager à répondre à tous les questionnaires de suivi et à participer à tous les tests de vérification biochimique de l'abstinence.
9. Déclarer avoir compris et accepter l'éventualité d'être attribué au groupe témoin qui ne recevra pas d'incitations financières.
10. Signer le formulaire de consentement à chaque ligne.
11. Présenter un document d'identité avec photo, dont une copie sera conservée dans nos dossiers.
12. Avoir un accès quotidien à Internet, à la maison ou au travail.
13. S'engager à consulter sa messagerie électronique quotidiennement pendant l'étude.
14. Indiquer une adresse valide de courrier électronique, indiquer un numéro de téléphone et une adresse postale valides.

### Critères d'exclusion

Aucun

**Si vous ne remplissez pas tous les 14 critères d'inclusion, vous ne pourrez pas participer et il est dès lors inutile de remplir les documents de l'étude.**

Pour recevoir davantage d'informations, vous pouvez contacter le responsable de l'étude : Jean-François Etter, tél. (022) 379 04 59, ou par e-mail : Jean-Francois.Etter@unige.ch.

**I n s c r i p t i o n s   s u r   w w w . s t o p - t a b a c . c h / 1 5 0 0**