

# DES OUTILS NUMÉRIQUES POUR MODIFIER SES CONSOMMATIONS

Jeudi 1<sup>er</sup> juin 2023

Olivier Smadja, Guillemette Quatremère, Laure Laviale

## Une grande diversité de supports :

- Téléphone
- Site internet
- Des chats
- Des chatbots
- Des forums
- Des réseaux sociaux
- Des applications smartphone
- Des applications smartwatch
- Des outils d'auto-mesure / des objets connectés

## Une grande diversité d'interactions :

- Des informations unidirectionnelles
- Des interactions avec un algorithme
- Des échanges de pairs à pairs
- Des échanges avec un professionnel

# UNE ÉVOLUTION DES APPROCHES



< Retour



**Le 39 89** >

Contactez un professionnel de l'arrêt du tabac



Bienvenue dans une vie sans tabac >  
Je trouve ma motivation

## Je trouve ma motivation

Faites le plein de motivation ! Rien de tel pour trouver le courage de vous lancer, et de tenir bon dans votre arrêt du tabac



### Les bienfaits pour ma santé

**2 jours**  
Quelques jours après votre dernière cigarette

**Vous commencez déjà à retrouver le goût et l'odorat.**

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS



### J'ARRIVE PAS A ARRETER LA C

Par **Bonhomme** | Posté le 14/12/2022 à 14h59

Bonjour tout le monde,  
J'ai 40 ans, Je suis consommateur de c depuis a peu pres 20 ans.  
Au début c'était marrant et ça allait avec la fête, maintenant ça ne me fait plus vraiment rire et j'arrete pas d'en prendre, meme tout seul.  
Ca commence a prendre beaucoup trop de place dans ma vie (des fois j'ai des periodes a 1g ou + par jour).et malgré toute mes bonnes intentions je n'arrive pas a arrêter.  
Voila je voulais savoir si d'autres gens connaissaient cette situation aussi et s'ils pouvaient me conseiller.  
Merci

[FIL PRÉCÉDENT](#)[FIL SUIVANT](#)

#### 39 RÉPONSES

**philippeplion** - 16/12/2022 à 02h46

J'ai 33 et je suis dans le même cas que toi , malheureusement je ne peu pas t'aider, on i arrivera mec courage

## PARLONS-EN



### Par chat

Chattez avec  
Drogues Info Service

# L'ESSOR DES RÉSEAUX SOCIAUX



← ☰  Les Breton... 🔍 ➦

Découvrir plus de groupes >

 5 h · 🌐

#bonheurdujour

Bonjour les copains et les copines bzh,

Ce lundi 22 mai, on cherche son petit bonheur. Celui qui nous donnera le sourire pour la journée.



 tabacinfoservice ●



Marie

56 J'aime

tabacinfoservice Une #VieSansTabac c'est une vie avec un plus gros budget pou... plus

Voir les 6 commentaires

il y a 3 jours



← Tweet

 Drogues info service  
@DroguesInfo

#Question #Cannabis Fumer un joint, c'est moins dangereux que fumer une cigarette ? 🙋



Fumer un joint, c'est moins dangereux que fumer une ciga...  
drogues-info-service.fr

18:23 · 29 mars 23 · Twitter Web App

💬 ↺ ❤️ ➦

Tweeter votre réponse 

**3 outils développés par Santé publique France,**

**3 logiques d'intégration humain / algorithmes**

# L'alcoomètre

# L'ALCOOMÈTRE : LE FEEDBACK POUR ÉVALUER SES CONSOMMATIONS

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR  
7j/7 de 8h à 20h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

Bienvenue,  
Nous allons évaluer ensemble votre  
consommation d'alcool.  
Vous allez voir c'est très rapide! 🍷

Pour commencer, faisons un peu  
connaissance : Vous êtes ..?



Une femme



Un homme

CHOISISSEZ UNE RÉPONSE

- L'alcoomètre aujourd'hui
- Un minisite intégré à Alcool info service, créé en 2008
- Un objectif d'évaluation à partir de sa consommation d'alcool la semaine passée
- Un questionnaire permet d'établir un bilan et de réaliser un feedback normatif
- 1,7 M de visiteurs uniques en 2022, durée des visites = 3 minutes en moyenne

# L'ALCOOMÈTRE : LE FEEDBACK POUR ÉVALUER SES CONSOMMATIONS

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR  
09 980 980 930

Quel est votre âge ?



53 ans

Pouvez-vous m'indiquer votre poids ?

Passez cette question >

63kg

DEFINISSEZ VOTRE POIDS ✓

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR  
09 980 980 930

63 kg

C'est noté !

Au cours de la semaine dernière :  
Quel(s) jour(s) avez-vous consommé de  
l'alcool ?

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Aucun

VALIDER ✓

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR  
09 980 980 930

lundi

mardi

mercredi

vendredi

samedi

dimanche

Combien de verres d'alcool avez-vous  
bu le lundi ?

i

 Demi de bière  
25cl

- 0 +

 Verre de vin  
10cl

- 0 +

 Verre d'alcool  
fort 2,5cl

- 0 +

 Cocktail avec  
2,5cl d'alcool

- 0 +

SAISISSEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

# L'ALCOOMÈTRE : LE FEEDBACK POUR ÉVALUER SES CONSOMMATIONS

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

0 980 980 930

## Mes résultats

Votre consommation d'alcool est  
au-dessus des repères de  
consommation

Voir ma consommation de la semaine >

### Repère de consommation



Comme seulement 31% des hommes de  
votre âge, **vous dépassez les repères de  
consommation**

Plus de statistiques 

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

0 980 980 930

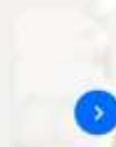
Découvrez quels sont les risques  
pour votre santé



Santé  
iliaire



Cancer  
colorectal



Cancer  
du foie

**+14% de risque de cancer  
colorectal**

Toute consommation d'alcool comporte  
des risques de cancers.

Plus d'informations sur les risques liés à  
l'alcool sur > [ALCOOL-INFO-SERVICE.FR](https://www.alcool-info-service.fr)



ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

0 980 980 930

## Le repère

Maximum 2 verres dans une  
même journée et pas tous les  
jours

Plus de recommandations 

Partager le test



Si cette semaine n'était pas représentative  
de votre consommation habituelle,  
n'hésitez pas à refaire le test sur une autre  
semaine.

Refaire le test >

- L'outil alcoomètre n'a ni sa forme initiale ni sa forme définitive
- A son lancement en 2008, il intègre un volet accompagnement post feedback
- Cet accompagnement visait à réduire les consommations d'alcool en proposant
  - de renseigner ses motivations et ses craintes
  - de se fixer des objectifs maximum de consommation
- Des messages accessibles sur le site permettaient de faire le point sur les changements de consommation



The screenshot shows the website interface for 'Évaluer sa consommation', 'Définir ses objectifs', and 'Suivre les changements'. The 'ACCUEIL' tab is active, with sub-tabs for 'Motivations', 'Habitudes', 'Quantité', and 'Synthèse'. The user is identified as 'Bienvenue, Cyril' with a 'Mon compte' link. A tree icon with a person sitting on it is on the left. The main heading is 'BIENVENUE DANS VOTRE PROGRAMME D'AIDE PERSONNALISÉ'. The text explains the program's goal to reduce alcohol consumption and lists three steps: 1. faire le point sur vos motivations et vos craintes, 2. analyser vos habitudes de consommation, 3. vous fixer un objectif de réduction. It also notes that users can skip steps if they wish.

Évaluer sa consommation | Définir ses objectifs | Suivre les changements

ACCUEIL | Motivations | Habitudes | Quantité | Synthèse

Bienvenue, Cyril | Mon compte

**BIENVENUE**  
**DANS VOTRE PROGRAMME D'AIDE PERSONNALISÉ**

L'objectif de ce programme est de vous aider à réduire votre consommation d'alcool afin de limiter les risques pour votre santé.

La plupart des personnes qui décident de diminuer leur consommation y parviennent et ressentent rapidement des bénéfices pour leur santé.

Cependant, il n'est jamais simple de changer de comportement, de modifier une habitude solidement installée. Pour vous aider, nous vous proposons un programme en 3 étapes :

- faire le point sur vos motivations et vos craintes
- analyser vos habitudes de consommation
- vous fixer un objectif de réduction

Il est conseillé de respecter ces 3 étapes. Cependant, si vous le souhaitez, vous pouvez vous fixer directement un objectif de réduction ; dans ce cas, il sera toujours possible de compléter les autres étapes ultérieurement.

Ce programme vous propose également plusieurs outils qui vous permettront de mesurer concrètement les résultats de vos efforts.

Pour vous aider à diminuer votre consommation d'alcool, vous pouvez en parler à votre entourage : famille, amis... Ils vous encourageront et pourront vous aider à faire le point sur le succès ou l'échec de votre démarche de réduction.

- Cette version de l'alcoomètre a été en ligne jusqu'en 2019
- Une évaluation a été réalisée en 2009 via un essai contrôlé randomisé<sup>1</sup> (alcoomètre vs information simple)
- Public inclus : personnes ayant une consommation à risque selon l'audit
- Indicateur principal d'évaluation : évolution du nombre de verres consommés à l'inclusion puis à 6 semaines
- Résultats :
  - Parmi les individus ayant utilisé l'intervention jusqu'à la fin, l'outil a été **efficace dans l'aide à la diminution de la consommation d'alcool pour les buveurs à risque** et notamment pour les buveurs excessifs.
  - Cependant, très peu d'entre eux ont participé à l'étude dans son ensemble et ont abandonné avant la fin.

1. Guillemont J, Cogordan C, Nalpas B, Nguyen-Thanh V, Richard JB, Arwidson P. Effectiveness of a web-based intervention to reduce alcohol consumption among French hazardous drinkers: a randomized controlled trial. Health Education Research. 2017;32(4):332-342.

- 2017 => avis d'experts, révision des seuils de consommation d'alcool à moindre risque pour la santé
- Nécessité de
  - réviser le volet autoévaluation de l'alcoomètre,
  - Améliorer la complétion du programme en le simplifiant et en adaptant l'interface aux codes graphiques du moment
- Difficulté à mobiliser les ressources humaines de plusieurs directions de SpF pour faire aboutir une refonte complète
- 2019 : mise en ligne d'une version centrée sur l'auto-évaluation

- Un outil intéressant dont le recours dépend des qualités intrinsèques et de la promotion
- Une évolution constante des codes graphiques, des usages de navigation, du rapport entre la navigation desktop vs mobile
- En projet,
  - une refonte graphique pour une meilleure intégration à l'écosystème d'Alcool info service
  - le développement du volet ecoaching via une app ou un site type progressive web app

# Tabac info service

Un approfondissement progressif de l'intégration  
humain / algorithme

## Ici et maintenant

Bonjour olivier.smadja,

Votre santé est un élément important de votre bien-être et vous le savez, vous êtes en mesure de préserver ce capital. Pourtant, dans l'immédiat, ce n'est peut-être pas forcément ce qui vous motive le plus dans le fait d'arrêter de fumer. En effet les risques liés à votre tabagisme vous paraissent peut-être lointains.

**L'idée reçue du jour :** Plus on est jeune, plus on pense que les risques associés au tabac ne concernent que les tabagismes anciens et que les dangers à court terme n'existent pas. Attention à cette idée reçue ! Notamment à cause du monoxyde de carbone, ce gaz toxique que vous absorbez en fumant, les risques peuvent être beaucoup plus précoces que ce que l'on croit.

De même, au-delà des risques pour votre santé, il existe des désagréments pour le coup très immédiats : la mauvaise haleine, l'odeur du tabac froid, le jaunissement des dents et des doigts, le teint brouillé, la peur du manque, l'argent qui part en fumée, ... n'est-ce pas ici et maintenant ?

Toutes ces raisons font partie de votre quotidien et ne doivent pas être considérées comme mineures car, finalement, ce sont peut-être elles aussi qui feront pencher la fameuse balance sur laquelle nous avons travaillé du côté de l'arrêt. Un petit poids + un petit poids + un petit poids... cela finit par un gros poids !

A bientôt !

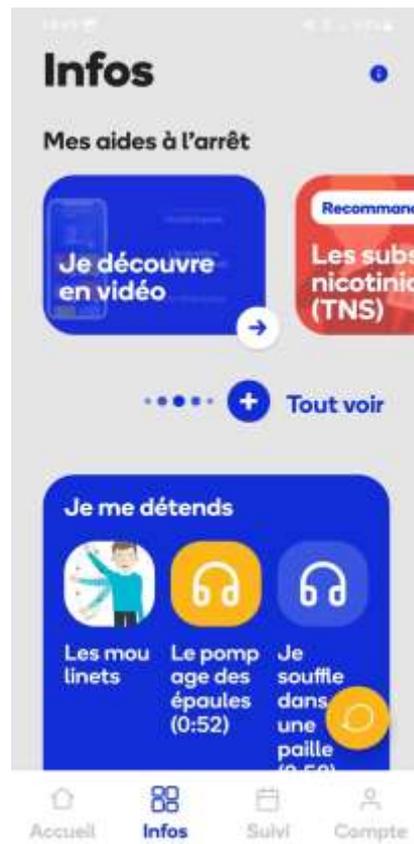
Xavier

Vous pouvez générer votre

Vous attendez sûrement des choses de l'arrêt du tabac : une meilleure santé, être moins essouffé, des économies, ... Lister vos attentes vous aidera à mieux comprendre votre motivation et votre rapport au tabac.

- Un programme d'ecoaching lancé en 2007 (emailing format desktop)
- Personnalisation renforcée en 2009 avec la création de 14 profils (sexe, âge, intensité de la dépendance, etc)
- 2015 adaptation en appli de l'ecoaching et intégration de quelques fonctionnalités (tableau de bord, compteur d'économie)
- 2016 lancement d'une appli native qui s'émancipe d'une logique d'emailing

# TABAC INFO SERVICE EN 2023



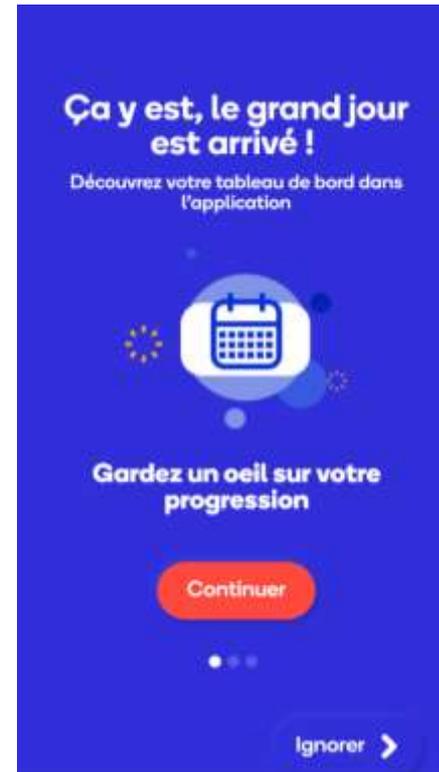


- 3 volets (+2) qui correspondent à la situation vis-à-vis de l'arrêt
- Rendre les activités le plus accessibles possibles => réalisables depuis la home
- Proposer des parcours d'activités personnalisés



- Des interactions intercanaux possibles
- Plusieurs services (site, réseaux sociaux) directement accessibles
- Mais non réellement intégrés dans un parcours d'utilisateur
- Les différents contenus générés par chaque canal ne s'enrichissent pas mutuellement

# DES ÉVOLUTIONS CONSTANTES



Révolutions successives de l'interface graphique, au gré des évaluations et des codes du temps, intégration successives de fonctionnalités : arrêt progressif, possibilité d'utilisation sans création de compte, simplification de la navigation, meilleure articulation avec les campagnes, renforcement de la personnalisation, etc.

- **Stamp**<sup>1</sup> (Sevrage tabagique assisté par mailing personnalisé) : un essai contrôlé randomisé qui portait sur l'émailing accessible depuis tis.fr. Comparaison de l'efficacité de l'ecoaching à 3/6/12 mois vs la brochure « j'arrête de fumer ». **L'ecoaching est plus efficace que la brochure à 3 mois; pas de différence d'efficacité à 6 et 12 mois.** L'ecoaching est d'autant plus efficace que son utilisation est intensive.
- Un **ECR**<sup>2</sup> qui porte sur la version 2016 de l'app. Comparaison de l'efficacité de l'app vs la navigation sur les pages Tabac d'Ameli.fr. **Pas de différence entre les bras intervention et témoin, tant pour le critère principal (abstinence de 7j à 6 mois) que pour les critères secondaires.**
- Un point positif : **le lien entre l'intensité de l'utilisation et l'efficacité.** Les utilisateurs de plus de 7 activités ont un taux de succès dans le sevrage à 6 mois significativement supérieur au bras témoin

1. Pasquereau A, Smadja O, Andler R, Guignard R, Richard JB, Nguyen-Thanh V. Efficacité à six mois de l'aide au sevrage de la ligne téléphonique Tabac Info Service (39 89). Bull Epidémiol Hebd. 2016;(30-31):548-56. [http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2016/30-31/2016\\_30-31\\_9.html](http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2016/30-31/2016_30-31_9.html)

2. Affret A, Luc A, Baumann C, et al. Effectiveness of the e-Tabac Info Service application for smoking cessation: a pragmatic randomised controlled trial. BMJ Open 2020;10:e039515. doi:10.1136/bmjopen-2020-039515

- **Un post test qualitatif qui porte sur la version 2020** de l'app. Test de l'appréhension (perception, agrément, intérêt) de l'app après des évolutions d'UI (refonte graphique complète – fond bleu, grandes icônes) et d'UX (refonte complète de la navigation – activités accessibles directement depuis la home, mode visiteur)
  - Des points positifs : crédibilité grâce aux émetteurs, inscription simple, bonne accessibilité des activités, contenus multiformats, 2 activités particulièrement appréciés (mon prochain bénéfice et mes économies)
  - Des points d'amélioration : personnalisation insuffisante, environnement trop statique, pas assez de contenus sur la gestion des difficultés, esthétique trop froide
- **Un post test qualitatif sur la version 2022** qui porte sur les mêmes éléments (agrément, intérêt, compréhension, UX)
  - Des points positifs : personnalisation importante, navigation compréhension des contenus
  - Des points d'amélioration liés à certains formats vidéos, des formulations insuffisamment explicites, la nécessité d'accompagner sur le long terme

- Intégrer un dispositif d'évaluation en routine
- Améliorer la visibilité et l'intégration de certains contenus extérieurs à l'appli dans l'appli (réseaux sociaux, question / réponse)
- Développer des nouveaux contenus en post arrêt
- ... et toujours, suivre les codes graphiques

# Une application pour arrêter ou réduire sa consommation de cannabis

=> **Des principes issus d'une revue de littérature<sup>1</sup>, de focus groupes, du recueil de l'avis d'experts du champ pilotés par le laboratoire CLIPSYD de l'Université Paris Nanterre :**

- **Se baser sur les approches motivationnelles** : entretien motivationnel, renforcement positif du changement (abstinence ou réduction)
- **Proposer un programme combiné** (outil *et* humain) et **intensif** (interactions nombreuses, rapprochées et impliquantes)
- **Porter une attention à la préparation** de l'utilisateur en amont du changement
- **Tenir compte de la bonne image** dont bénéficie le cannabis
- **Personnaliser au maximum** le programme

1. Rigaud, L., de Bazelaire, S., & Romo, L. (2017). Utilisation d'outils numériques en vue du traitement de l'addiction au cannabis d'un public francophone : synthèse de la recherche. *Alcoologie Et Addictologie*, 39(1), 23–33

- **Une application qui prévoit une phase de préparation complète**
  - Elle offre plus de chances à l'utilisateur d'atteindre l'objectif qu'il définit par une meilleure connaissance de ses habitudes, ses forces, ses faiblesses....
  - Cette phase est très guidée
- **Etape clé du processus de changement, la préparation consiste à**
  - Définir **son objectif personnalisé** : arrêt, réduction, pause
  - Lister **ses motivations au changement** et mesurer son niveau de motivation et de confiance
  - Choisir la **date** à laquelle il ou elle souhaite démarrer le changement
  - Prendre conscience de sa consommation, de **ses habitudes**
  - Faire l'inventaire de **ses forces et faiblesses**
  - Préparer un **plan d'action en cas d'envie** / de reconsommation
  - renseigner des questionnaires d'évaluation qui portent sur le niveau de dépendance au cannabis et sur l'humeur
- **Ces différents modules sont proposés les uns à la suite des autres de façon naturelle, fluide et ludique**

- **Une phase de changement entièrement modulable qui contraste avec la phase de préparation car elle se construit en fonction des évènements qui jalonnent le parcours de l'utilisateur ou de ce qui l'intéresse.**
- **La phase de changement démarre avec la date choisie par l'utilisateur**
  - Elle s'appuie sur le travail effectué durant la phase de préparation : les éléments collectés sont consultables à tout moment dans une section 'mon profil' (motivations principales, situations à risque et stratégie d'action, ressources)
  - Elle est articulée autour **du journal de bord** : inviter à l'action, prendre conscience de son état et suivre son évolution, exprimer ses difficultés et ses progrès
  - Elle est rythmée par le « **point quotidien** » qui invite l'utilisateur à renseigner son état de bien-être ou les symptômes de manque ressentis.
  - Au fil de son parcours l'utilisateur peut consulter et utiliser un ou plusieurs modules (*Symptômes, Se faire plaisir, S'occuper, se dépenser, Relaxation, Faux-pas, Tabac*) en fonction de ce qui l'intéresse.
  - Sa durée est calibrée à **5 semaines**
  - Intégration de **l'aide humaine des professionnels de Drogues info service.**

## Une fin de parcours matérialisée

- qui offre un bilan au sein de l'application
- et propose différentes pistes pour la suite

## Après la phase de changement à la carte, retour à une phase plus guidée pour la fin du parcours

### Si l'objectif est atteint :

- Félicitations
- Conseils de prévention de la rechute
- Proposition d'échanges avec Drogues info service, de rejoindre le forum
- Possibilité de poursuivre sur l'application comme journal des consommations

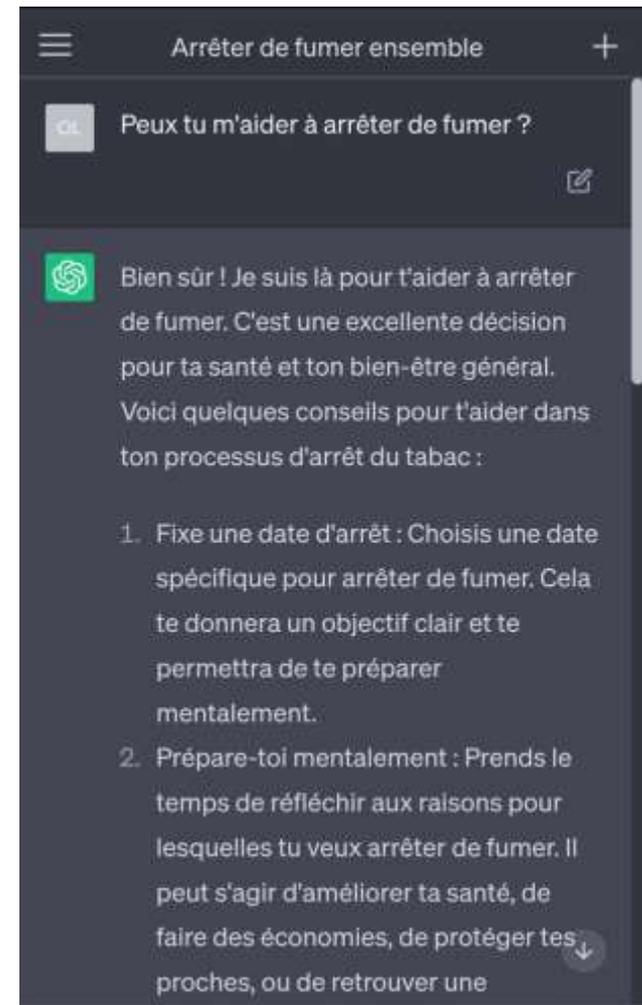
### Si l'objectif n'est pas atteint :

- Message d'encouragement, de réassurance
- Incitation à échanger avec Drogues info service
- Information sur le dispositif d'aide en présentiel
- Possibilité de reprendre le parcours à tout moment

**L'utilisateur peut poursuivre l'utilisation de l'application après la fin du programme comme outil de suivi de ses consommations ou de son abstinence. Des récompenses continuent à lui être délivrées à certaines étapes clés.**

- Développement des contenus avec l'appui d'une communauté en ligne
- Lancement prévu en 2024
- Evaluation via un essai contrôlé randomisé

- Des outils numériques intégrés à une offre de service globale
- Des outils en évolution constante
- Des outils à évaluer
- 2 innovations importantes :
  - Des progressives web app pour remplacer les applications ?
  - Une place pour l'intelligence artificielle à inventer



**Merci de votre attention**

**[olivier.smadja@santepubliquefrance.fr](mailto:olivier.smadja@santepubliquefrance.fr)**