

# Une appli pour prévenir la consommation d'alcool à risque

Le CHUV a développé « Smaart », une application permettant de limiter la consommation d'alcool chez les jeunes utilisateurs-trices. Efficacité démontrée auprès de la communauté étudiante de l'UNIL, l'EPFL, l'EHL et l'HESAV.



Captures d'écran, application Smaart

© CHUV

Malgré que l'ingestion d'alcool demeure l'une des principales causes de morbidité et de mortalité chez les jeunes, une consommation à risque est fréquente chez les étudiant-e-s. En vue d'intervenir de façon précoce, le Service de médecine des addictions du Département de psychiatrie du CHUV innove en créant une application gratuite pour smartphones.

Nommée « Smaart », cette application a été développée avec la participation d'étudiant-e-s de l'Université de Lausanne, de l'École polytechnique fédérale de Lausanne, de l'Hospitality Business School (Lausanne) et de la Haute École de Santé Vaud. Disponible gratuitement sur les plateformes de téléchargement, elle évalue la consommation des utilisateurs-trices et leur signale si cette dernière présente des risques pour la santé.

## Testée avec 1'770 étudiant-e-s

L'efficacité de Smaart a été évaluée auprès de 1'770 étudiant-e-s volontaires de ces quatre écoles vaudoises. Deux mesures ont été étudiées chez ces participant-e-s : le volume total d'alcool consommé et le nombre de jours de consommation excessive, à savoir quatre verres ou plus dans la même journée pour les femmes et cinq verres ou plus pour les hommes.

Résultats : Smaart a permis de limiter la consommation d'alcool pendant les douze mois de l'étude (diminution du nombre de boissons alcoolisées consommées par semaine et diminution du nombre de jours de consommation excessive). Ces résultats viennent d'être publiés dans le prestigieux « British Medical Journal » (BMJ).

L'étude en question, menée par le Service de médecine des addictions et financée par le Fonds national suisse (FNS), est l'une des premières à montrer l'efficacité d'une application de prévention sélective pour la consommation d'alcool à risque.

## Auto-évaluer les risques pour sa santé

En plus de fournir des informations sur l'alcool, Smaart permet d'initier une réflexion sur sa consommation en monitorant cette dernière et son évolution au fil du temps, en la comparant à celles de personnes du même âge en Suisse, en évaluant les risques pour sa santé et en se fixant des limites à ne pas dépasser.

« Ce qui est intéressant avec cet outil digital, c'est qu'il propose une auto-évaluation de sa prise de risque en dehors du cadre d'une consultation, relève le professeur Nicolas Bertholet, médecin adjoint au Service de médecine des addictions du CHUV et premier auteur de l'étude. Il permet de diffuser un message de prévention à un large groupe de jeunes adultes, dont des personnes qui n'auraient pas forcément envie de parler de leur consommation d'alcool à quelqu'un, que ce soit un proche ou un professionnel. »

(Source : communiqué de presse, CHUV)

[Lire l'article complet](#) par dans le « British Medical Journal »