



COMMUNIQUE DE PRESSE DU 27 JANVIER 2016

Un défi sans précédent lancé dans 6 cantons romands

Arrêter de fumer, ensemble, le 20 mars grâce au programme de soutien sur Facebook

Un défi sans précédent est lancé dans 6 cantons romands : amener des milliers de personnes à arrêter de fumer, ensemble, le premier jour du printemps. Testée en Valais où elle a rencontré un très grand succès, la méthode s'appuie sur la force des réseaux sociaux. Tous les jours, durant 6 mois, les candidats à l'arrêt reçoivent chaque matin des conseils qui les aident à se débarrasser de leur addiction. Mais surtout, ils forment une communauté virtuelle où chacun peut partager son expérience, et obtenir du soutien de la part d'autres participants, ainsi que de spécialistes de la désaccoutumance. La phase de recrutement débute aujourd'hui pour une durée de deux mois. L'action proprement dite commencera le 20 mars et se déroulera jusqu'au 19 septembre 2016.

Des conseils quotidiens

Dès le 20 mars, les candidats à l'arrêt recevront chaque jour - à 6 heures du matin - et pendant 6 mois un conseil en désaccoutumance sur la page propre à leur canton de résidence. « *L'envie de fumer dure environ 3 minutes. Pour résister, les candidats sont incités à venir sur la page Facebook "J'arrête de fumer". Là, ils y trouveront des conseils, mais surtout, ils pourront partager leurs difficultés avec d'autres. Au début, certains viendront 30 ou 40 fois par jour. Puis, au fur et à mesure du sevrage, l'envie sera moins forte – et le besoin de soutien aussi. C'est en tout cas ce que nous a montré l'expérience-pilote menée en Valais* », explique Roland Savioz, concepteur du projet et responsable de l'agence Ibrid.

Une méthode testée en Valais et qui fonctionne

La méthode fonctionne : sur les 1000 participants au programme lancé en septembre dernier en Valais, plus de la moitié des sondés sont non-fumeurs après 3 mois. « *Le tabac est une dépendance dont il est difficile de se défaire. Selon les différentes méthodes utilisées, individuelles ou en groupe, il y a entre 5 et 20% de réussite. On est très nettement au-dessus ! C'est dire les espoirs que nous mettons dans notre programme* », commente Alexandre Dubuis, coordinateur romand du programme. « *Le fonds de prévention du tabagisme (FPT) voit un grand potentiel dans ce projet, déclare Peter Blatter, responsable du Fonds de prévention du tabagisme. D'abord, c'est à notre connaissance le seul qui a mobilisé autant de fumeurs au point qu'il a dû refuser la participation à certaines personnes. Ensuite, nous avons l'impression que la nouvelle tonalité qui voit les fumeurs comme les alliés de la prévention et qui essaie de construire une contre-industrie du tabac a le potentiel de changer la façon de faire de la prévention du tabagisme en Suisse. Enfin, le grand écho que le projet a eu non seulement dans les médias mais également en mobilisant des individus, des communes et des organisations montre qu'il n'a probablement pas encore épuisé tout son potentiel.* »



Des milliers de candidats solidaires et inventifs

Après la phase-pilote menée en Valais, l'objectif est d'améliorer le programme en mettant en commun la créativité et les compétences de tous les cantons partenaires. Ainsi, dans cette version romande une attention toute particulière sera portée à la préparation à l'arrêt (phase de recrutement) et aux conseils pratiques, notamment des conseils pour l'alimentation et l'activité physique, afin d'éviter des prises de poids trop importantes. Si le projet se veut romand, les groupes d'arrêt garderont un ancrage cantonal. Le programme « J'arrête de fumer » couple en effet conseils personnalisés et la solidarité entre candidats. Il est donc important que les candidats puissent trouver non seulement un soutien via Facebook, mais dans les activités de la vie quotidienne. Des candidats peuvent ainsi se retrouver physiquement pour pratiquer une activité sportive ou pour échanger.

Comment s'y prendre

Dès aujourd'hui et jusqu'au 20 mars, les Romands qui souhaitent arrêter de fumer doivent s'inscrire sur la page « J'arrête de fumer » de leur canton de domicile, par exemple « J'arrête de fumer Neuchâtel ». Pour cela, rien de plus simple, il leur suffit d'écrire « je veux arrêter de fumer ». Chaque fumeur inscrit reçoit alors un numéro de candidat et bénéficiera de conseils de préparation à l'arrêt. En affichant ainsi publiquement son intention d'arrêter le tabac, le candidat entre dans une communauté virtuelle. Il pourra compter sur le soutien de tous les autres participants au programme mais aussi de son entourage. L'inscription et toute la participation au programme est entièrement gratuite.

Contacts presse :

Alexandre Dubuis, *PhD*

Coordinateur romand

079 525 85 45

alexandre.dubuis@psvalais.ch

Roland Savioz

Concepteur du projet

079 300 36 60

roland.savioz@ibrid.ch

Peter Blatter

Responsable du fonds de prévention du tabagisme

peter.blatter@bag.admin.ch

058 463 87 60



Pour Genève

Jean-Paul Humair
Médecin directeur
CIPRET-Genève / Carrefour addictionS
079 703 76 61
jean-paul.humair@cipret.ch

Corinne Wahl
Tabacologue
Directrice adjointe du CIPRET-Genève
Carrefour Addictions
079 212 41 59
corinne.wahl@cipret.ch

Pour le Jura

Carine Lehmann
CIPRET Jura
076 458 08 80
carine.lehmann@fondationo2.ch

Pour Neuchâtel

Marc Maréchal
Directeur général
Ligue pulmonaire neuchâteloise
marc.marechal@ne.ch
079 948 65 47

Pour le Valais, Vaud et Fribourg

Alexandre Dubuis, *PhD*
079 525 85 45
alexandre.dubuis@psvalais.ch

Photos libres de droit : www.jarretedefumer.ch