



Communiqué pour les médias

Evaluation du concours pour arrêter de fumer 2016

Selon les résultats d'un sondage mené auprès des participantes et des participants à l'édition 2016, l'inscription au concours pour arrêter de fumer aide un grand nombre de fumeuses et de fumeurs à renoncer définitivement à la cigarette. Le concours sera à nouveau organisé en juin prochain.

L'objectif du concours pour arrêter de fumer est le suivant: s'abstenir de fumer pendant un mois entier. L'an dernier, deux tiers (66 %) des participantes et participants ont réussi à relever le défi. Ces résultats réjouissants découlent d'un sondage représentatif sur le concours pour arrêter de fumer 2016 mené par l'institut LINK sur mandat du Programme national d'arrêt du tabagisme. 500 participantes et participants alémaniques et romands ont été interrogés.

Cette pause accompagnée d'un mois a permis à un grand nombre d'entre eux de renoncer définitivement à la cigarette. 42 pour cent des personnes interrogées ne fument plus aujourd'hui. Ces résultats n'ont rien d'étonnant. En effet, les personnes qui décident de ne pas fumer pendant un mois entier constatent rapidement des changements positifs qu'elles ne regretteront jamais: plus de souffle, meilleure endurance et amélioration du teint, pour ne citer que trois exemples.

L'an dernier, le Programme national d'arrêt du tabagisme a une nouvelle fois apporté un soutien actif aux personnes désireuses de cesser leur consommation. Plus d'un tiers des personnes interrogées (37 %) ont visité la page Facebook consacrée au concours pour arrêter de fumer et qui permet aux participantes et participants d'échanger leurs expériences. Les participantes et participants ont également apprécié les newsletters qu'ils ont reçues régulièrement. 64 pour cent des personnes qui les ont lues ont estimé que les conseils et astuces qu'elles contenaient étaient utiles ou très utiles. Par ailleurs, les participantes et participants ont fait preuve d'initiative personnelle: en arrêtant de fumer, la plupart d'entre eux ont eu recours à un ou plusieurs moyens d'aide. Un peu plus d'un participant sur cinq (22 %) a utilisé des substituts nicotiques. Les coaches en ligne et les applications recommandés par le programme ont aussi été souvent utilisés, à savoir Stop-tabac.ch (16 %) et SmokeFree Buddy App (10 %). Une personne sur dix (11 %) a fait appel à la Ligne stop-tabac.

Le sondage démontre en outre que le concours est souvent l'occasion d'arrêter de fumer en même temps que des amis ou des connaissances. Près de la moitié (48 %) des participantes et participants ont essayé de convaincre d'autres personnes de participer, et ce avec un certain succès: en moyenne, chacune de ces personnes est parvenue à motiver une autre personne à s'inscrire.

«C'est surtout au début qu'il faut tenir bon», explique Verena El Fehri, directrice de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. «S'ils réussissent à résister pendant les premières semaines, les participantes et les participants apprécient leur nouvelle vie

sans tabac. Les résultats du sondage nous motivent pour la prochaine édition qui aura lieu au mois de juin 2017.»

Le concours pour arrêter de fumer se déroulera du 1^{er} au 30 juin prochains. Les fumeuses et les fumeurs qui réussiront à renoncer à la cigarette pendant cette période prendront part au tirage au sort doté d'un prix principal de 5000 francs et de dix autres prix de 500 francs. La participation est ouverte à toutes les fumeuses et tous les fumeurs, ainsi qu'aux personnes ayant arrêté de fumer après le 1^{er} mars 2017. Inscription et informations supplémentaires: www.concours-stop-tabac.ch.

Le Programme national d'arrêt du tabagisme est mis en œuvre par la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, la Fondation Suisse de Cardiologie et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Le concours est également soutenu par la Fédération des médecins suisses FMH, la Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse, la Société suisse des médecins-dentistes SSO, l'Association suisse des infirmières et infirmiers ASI et Swiss Dental Hygienists. Le programme est financé par le fonds de prévention du tabagisme.

Renseignements: Verena El Fehri, directrice, Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, tél. 031 599 10 20, courriel: info@at-schweiz.ch.