

COMMUNIQUE DE PRESSE DU 15 OCTOBRE 2015



Valais : Arrêt du tabac via Facebook Résultats à 1 mois : 57% ont arrêté de fumer

Le CIPRET-Valais a développé, en première suisse, un projet-pilote pour arrêter de fumer via les réseaux sociaux. Les résultats obtenus dépassent toutes les prévisions. Ce sont 1028 Valaisannes et Valaisans (une majorité de femmes) qui ont décidé d'arrêter de fumer – ensemble – le 7 septembre. Le CIPRET-Valais systématise ainsi une aide quotidienne à l'arrêt, aide couplée à une chaîne de candidats solidaires.

Les conseils dispensés chaque jour sur la page « J'arrête de fumer » sont élaborés par le CIPRET-Valais à partir des données mises à disposition par l'équipe du Professeur Jean-François Etter (Institut de santé globale, Université de Genève) qui se charge de l'évaluation du programme.

Les premiers résultats de cette évaluation viennent de nous parvenir. Force est de constater après un mois que la formule répond aux attentes des fumeurs (85% des sondés viennent deux à trois par semaine sur la page et 58% y viennent tous les jours) et qu'elle a incité de nombreux Valaisans à arrêter de fumer. On a de plus identifié 1028 personnes qui souhaitent se débarrasser de cette action et pour ceux qui n'ont pas réussi cette fois le CIPRET reviendra avec d'autres actions. Le CIPRET constitue ainsi une contre-industrie du tabac.

CIPRET, l'esprit start-up

Le CIPRET-Valais (Centre d'Information pour la Prévention du Tabagisme), secteur de Promotion Santé Valais est en charge du Programme cantonal valaisans de prévention du tabagisme (Les

CIPRET existent dans tous les cantons romands). Avant cette opération, les heures d'ouverture de notre organisme de prévention étaient celles d'un bureau ordinaire. Depuis le lancement de ce projet pilote, le CIPRET est devenu une start-up ouverte 7 jours sur 7, de 6 h du matin à 23 h.

Un programme qui colle à l'actualité

Le programme colle à l'actualité. L'alcool est, par exemple, un dangereux facteur de récurrence pour les ex-fumeurs. Après 4 verres, les risques de reprendre une cigarette sont grands. L'actualité : en octobre, durant 10 jours, 220'000 personnes se rendent à la Foire du Valais, le risque est grand que des candidats refument à cette occasion. Aussi, nous avons lancé des alertes vidéos (clips réalisés avec le biologiste Nicolas Donzé et l'humoriste Daniel Rausis) pour ne perdre aucun candidat dans les couloirs de la Foire du Valais.

Les résultats en chiffres :

179 questionnaires permettent d'avoir des données des candidats avant le 7 septembre et un mois plus tard

Plus en détails :

- Parmi les 179 valaisans ayant répondu au suivi, 146 participent au programme Facebook en étant inscrits et 29 sans être inscrits. 2 ne participent pas au programme.
- Nous avons respectivement 37 hommes inscrits au programme (ayant reçu un numéro), 13 hommes non-inscrits et 108 femmes inscrites contre 17 femmes non-inscrites. Nous avons donc, au total, une proportion de 125 femmes (70% environ) pour 50 hommes (30% environ).
- L'âge moyen des répondants est de 38 ans, pour une étendue de 15 ans à 68 ans.
- Parmi les 179 valaisans, 102 (57%) disent avoir arrêté au cours des 2 derniers mois.
 - 92 personnes (52%) ont arrêté de fumer entre le 3 et le 12 septembre.
 - Parmi ces 92 personnes, exactement 75 (42%) ont arrêté le 7 septembre 2015, jour du lancement.
 - Parmi les 179 valaisans, on en dénombre 76 qui sont restés fumeurs (43 %), 65 qui fument quotidiennement, et 11 occasionnellement. Il y a 1 ex-fumeur depuis plus de 6 mois.
- Parmi les personnes ayant arrêté de fumer (n=92), 16 utilisent des substituts nicotiques et 11 la e-cigarette.
- Fréquentation Facebook (N=179) : 103 tous les jours (58%) et 49 (27%) y viennent 2 à 3 fois par semaine
- Utilité du programme pour arrêter de fumer (N=179) : 46 (26%) le juge très utile et 76 (43%) assez utile
- Le programme Facebook motive à poursuivre la démarche d'arrêt : Parmi les 102 valaisans qui ont arrêté de fumer il y a moins de 2 mois, pour 38 (38%) le programme motive énormément, 46 (45%) le programme motive assez et 17 (17%) motive un peu.

Contact presse :

Alexandre Dubuis, *PhD*

Responsable du CIPRET

079 525 85 45

alexandre.dubuis@psvalais.ch