

COMMUNIQUE DE PRESSE DU 25 AOUT 2015

Valais : Première Suisse

900 Valaisans arrêtent de fumer le 7 septembre

Le CIPRET-Valais a développé, en première suisse, un projet-pilote pour arrêter de fumer via les réseaux sociaux. Le résultat obtenu dépasse toutes les prévisions. Ce sont 900 Valaisannes et Valaisans (une majorité de femmes) qui vont 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.

Des conseils quotidiens

Dès le 7 septembre, chaque jour à 6 heures du matin et pendant 6 mois un conseil sera publié sur la page www.facebook.com/j.arrete.de.fumer.ch. Ces conseils ont été élaborés et mis à disposition du CIPRET par l'équipe du Prof. Jean-François Etter (Université de Genève, stop-tabac.ch). En voici un exemple: « Déjà 3 jours sans fumer! Bel effort, continue, tu seras bientôt récompensé! Passer le cap des premiers jours sans tabac est une grande performance! Mais tu n'es pas encore libéré de la dépendance, car la cigarette a plus d'un tour dans son sac. En effet, tu devras faire attention aux aspects psychologiques et comportementaux de la dépendance. Certains petits gestes de tous les jours ne sont pas innocents et la tentation pourra surgir lorsque tu te retrouveras devant un café ou devant un verre, pris en compagnie d'amis fumeurs par exemple. Il est impératif d'entretenir sa motivation et de se rappeler les raisons de son arrêt! Tu as fait le bon choix, lutte contre la nostalgie de la cigarette... »

900 candidats solidaires et inventifs

L'arrêt en groupe facilite la démarche; le groupe devient un moteur pour envisager de se débarrasser d'une substance très addictive. Chaque participant peut librement faire part de ses appréhensions, de ses doutes, etc. mais également de ses stratégies pour éviter les situations à risque. Preuve en sont les propositions de candidats: bracelet, t-shirt, etc. pour afficher leur intention d'en finir avec la cigarette.

Contact presse :

Alexandre Dubuis, *PhD*

Responsable du CIPRET

079 525 85 45

alexandre.dubuis@psvalais.ch