

Désaccoutumance au tabac

Concours pour arrêter de fumer: haut taux d'abstinence

L'évaluation du concours national pour arrêter de fumer montre que six mois après le concours un tiers des participantes et des participants sont toujours abstinents. Le concours pour arrêter de fumer organisé pour la Journée mondiale sans tabac du 31 mai est une incitation au sevrage tabagique qui complète bien le conseil médical.

Nicolas Broccard^a,
Verena El Fehri^b

a Journaliste scientifique, Berne

b Association suisse pour la
prévention du tabagisme,
Berne

Lors de la dernière évaluation en janvier 2012, le Bureau d'études et de communication Hans Krebs à Zurich et l'Institut de recherche marketing et sociale LINK à Lucerne ont interrogé un échantillon représentatif de 503 participantes et participants au concours 2011. Résultats:

- 61 pour cent ont respecté la pause sans tabac de quatre semaines.
- Sur ces 61 pour cent, 14 ont demandé des conseils à un(e) spécialiste (médecin, dentiste, pharmacien). Cette proportion atteint même 20 pour cent parmi les personnes de plus de 45 ans et 19 pour cent parmi les personnes fortement dépendantes à la nicotine.
- Six mois après le concours, 32 pour cent avaient arrêté de fumer, 25 pour cent depuis plus de trois mois, 7 pour cent depuis moins de trois mois.
- Parmi ceux qui avaient arrêté, 67 pour cent avaient recouru à une aide au moins pour leur sevrage tabagique, le plus souvent un médicament (27 pour cent des substituts nicotiques, 8 pour cent de la varénicline et 2 pour cent du bupropion). Souvent, ces anciens fumeurs et fumeuses avaient aussi utilisé des ouvrages spécialisés, brochures et autre matériel d'information.
- Presque 70 pour cent de toutes les personnes interrogées ont déclaré qu'un concours mettant en jeu des prix en espèces accroissait leur motivation à arrêter de fumer. Cette opinion est particulièrement répandue parmi les moins de 30 ans.

Concours pour arrêter de fumer

Le prix principal de 5000 francs et dix autres prix de 500 francs sont tirés au sort. Tous les fumeurs et toutes les fumeuses qui arrêtent de fumer du 3 juin au 1^{er} juillet au moins peuvent participer au concours.

Il est possible de s'inscrire au concours tant en ligne sur www.at-suisse.ch (français, allemand, italien, anglais, turc) que par écrit avec la carte d'inscription (français, allemand, italien, anglais, albanais, espagnol, portugais, serbe-croate-bosniaque, turc).

Pour commander gratuitement des cartes d'inscription et des affiches du concours, il suffit de s'adresser à l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, soit en ligne sur www.at-suisse.ch, soit en appelant le 031 599 10 20. Le concours sera aussi présent dès mai 2013 sur Facebook et Twitter.

FMH: partenaire du concours

Le concours pour arrêter de fumer est une action du programme national d'arrêt du tabagisme organisée pour la Journée mondiale sans tabac du 31 mai. Les organismes responsables du programme sont la Ligue suisse contre le cancer, la Fondation suisse de cardiologie et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Financièrement, le programme est soutenu par le fonds de prévention du tabagisme. Les organisations partenaires du concours pour arrêter de fumer sont la Fédération des médecins suisses, la Société suisse d'odonto-stomatologie, l'Association suisse des infirmières et infirmiers et Swiss Dental Hygienists.

Ligne stop-tabac

La ligne stop-tabac est un service téléphonique de conseils pour le sevrage tabagique. Les conseillères et les conseillers dûment formés de la ligne nationale stop-tabac connaissent notamment les diverses méthodes pour arrêter de fumer qui ont fait leurs preuves au plan scientifique. Si vous manquez de temps pendant vos consultations pour conduire un entretien détaillé avec vos patientes et patients fumeurs, vous pouvez les adresser à la ligne stop-tabac.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 répond aux appels de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en français, en allemand ou en italien (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Un entretien spécialisé en albanais, en portugais, en serbe-croate-bosniaque, en espagnol et en turc est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ces langues. Tous figurent sur la carte d'inscription. Une consultation en anglais est aussi possible sur demande.

Correspondance:
Verena El Fehri
Directrice
Association suisse pour
la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30
CH-3008 Berne
Tél. 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
[info\[at\]at-schweiz.ch](mailto:info[at]at-schweiz.ch)
www.at-suisse.ch