

## «Rauchen schadet – Let it be ...»

Nationaler Rauchstop-Wettbewerb zum Tag des Nichtrauchens

Ursula Steiner-König, ZV-Ressort Prävention und Santé publique

Auch in diesem Jahr empfiehlt der Zentralvorstand der FMH seinen Mitgliedern, ihre Patientinnen und Patienten auf den Tag des Nichtrauchens – 31. Mai – und den Wettbewerb aufmerksam zu machen. Dem Editorial dieser Nummer können Sie entnehmen, worum es in Sachen Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung geht: da viele zu rauchen aufhören möchten, es aber ganz allein nicht schaffen, lohnt es sich, diesen Menschen Zusammenarbeit anzubieten, ihnen zu helfen, es zusammen mit Menschen ihres

näheren Umfeldes zu schaffen, von der Zigarette weg zu kommen. Die süchtige Abhängigkeit braucht nicht länger bewiesen zu werden. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene unterschätzen allerdings das Suchtpotential von Rauchwaren, so dass ihnen auch in Ihrer Sprechstunde besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Der diesjährige Wettbewerb wendet sich allerdings an die Altersgruppe der 25- bis 45jährigen Raucherinnen und Raucher – etwa 200 000 Personen in der ganzen Schweiz. Die Teilnahme am Wettbewerb stellt eine wirksame Unterstützung dar, verlangt eine Abstinenz vom Rauchen während eines Monats, was häufig als erster Erfolg zum definitiven Rauchstop verbucht werden kann.

Materialien in deutscher, französischer und italienischer Sprache zum Wettbewerb können bestellt werden bei der *Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (at)*, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 389 92 46, Fax 031 389 92 60, E-mail: info@at-schweiz.ch, Internet: www.at-schweiz.ch oder www.at-suisse.ch

## «Fumer, ça fait du mal – let it be ...»

Concours national pour arrêter de fumer / Journée sans fumer

Ursula Steiner-König, domaine «Prévention et santé public» du CC

Cette année également, le Comité central de la FMH recommande à ses membres et aux patients la journée sans tabac du 31 mai et le concours qui l'accompagne. L'éditorial de ce numéro vous renseigne sur les moyens d'améliorer la santé de la population: étant donné que nombreuses sont les personnes qui souhaitent arrêter de fumer mais n'y arrivent pas vraiment toutes seules, il vaut la peine de leur offrir la possibilité de se sortir du tabagisme avec leur

entourage immédiat. La nicotinedépendance devient rapidement une évidence. Les adolescents et les jeunes adultes minimisant souvent le potentiel d'addiction des produits du tabac, il s'agit d'y accorder une importance particulière lors de la consultation médicale.

Le concours de cette année s'adresse, au demeurant, au groupe d'âge entre 25 et 45 ans, à savoir un collectif de près de 200 000 personnes en Suisse. La participation au concours représente un soutien efficace à la désaccoutumance. En effet, une abstinence d'un mois est exigée, période considérée souvent comme un succès sur la voie de l'arrêt définitif du tabagisme.

La documentation du concours est disponible en français, allemand et italien auprès de l'Association suisse de prévention du tabagisme (AT), Effingerstrasse 40, 3001 Berne, tél. 031 389 92 46, fax 031 389 92 60, e-mail: info@at-schweiz.ch, page internet en français: www.at-suisse.ch ou en allemand: www.at-schweiz.ch.