Concours pour arrêter de fumer organisé pour la Journée mondiale sans tabac

Les raisons d'arrêter de fumer diffèrent selon l'âge

A partir d'un certain âge, les fumeurs sont motivés à arrêter de fumer par le stress et les maladies qu'il entraîne, ainsi que par un avis médical. Les plus jeunes sont incités à arrêter par le prix élevé des paquets, par l'odeur dérangeante de la fumée et par des soucis de santé en général. Une participation au concours national pour arrêter de fumer augmente encore la motivation à mener une vie sans fumée.

Claudia Zbinden

Une enquête récente auprès de 2052 fumeuses et fumeurs de l'état américain de New York a permis de comparer le groupe d'âge des plus de 65 ans avec le groupe des 17 à 65 ans (Chest Meeting Abstracts 2007; 132: 489b). Les deux groupes ont suivi un cours de désaccoutumance au tabac de six semaines.

Les fumeurs plus âgés peuvent être convaincus d'arrêter de fumer par des arguments liés à leur âge. En effet, à plus de 65 ans, la proportion des personnes ayant été hospitalisées récemment est plus importante. Le nombre de maladies cardiaques, de cancers, de BPCO et/ou d'asthme est aussi plus grand parmi ce groupe.

Les plus jeunes citent nettement plus souvent les obstacles suivants à un arrêt du tabagisme: prise de poids, stress, peur de la rechute et des symptômes de désaccoutumance.

5000 francs à gagner

Le concours national pour arrêter de fumer est organisé pour la Journée mondiale sans tabac du 31 mai. Toutes les personnes qui fument tous les jours des cigarettes, des cigares, la pipe ou qui consomment d'autres produits du tabac peuvent y participer. La condition est d'arrêter de fumer entre le 4 juin et le 3 juillet 2008. Les prix à gagner sont de 1× 5000 francs et de 10× 500 francs. Un parrain ou une marraine doit confirmer par écrit l'arrêt du tabagisme sur la carte d'inscription. 10× 100 francs sont de plus tirés en sort parmi ces témoins. Il est possible de s'inscrire en ligne sur le site www.at-suisse.ch ou de commander la documentation de concours par téléphone auprès de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme au 031 389 92 46. Le délai d'inscription au concours est le 3 juin 2008.

Ligne stop-tabac 0848 000 181

Si le temps manque pour une brève intervention sur la désaccoutumance au tabac ou si des difficultés inattendues surgissent, les fumeurs peuvent être adressés directement à la ligne nationale stop-tabac au 0848 000 181. Les conseillères dûment formées de la ligne stop-tabac connaissent toutes les méthodes ayant fait leurs preuves au plan scientifique. Les consultations sont données en allemand, en français et en italien, de 11h à 19h, du lundi au vendredi (8 centimes la minute dans le réseau fixe).

Le concours national pour arrêter de fumer est organisé pour la Journée mondiale sans tabac par la Ligue suisse contre le cancer, la Fondation suisse de cardiologie et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Il est soutenu financièrement par le Fonds de prévention du tabagisme. La Fédération des médecins suisses FMH, pharmaSuisse, la Société suisse d'odonto-stomatologie (SSO), l'Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI) et Swiss Dental Hygienists sont partenaires de ce projet. Il est également soutenu comme ces dernières années par Nicorette.

Correspondance:
Claudia Zbinden
Responsable de projet
Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Effingerstrasse 40
CH-3001 Berne

claudia.zbinden@at-schweiz.ch