Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2009

Effet prouvé des mises en garde contre le tabagisme

En mettant leurs patientes et patients fumeurs en garde contre les maladies et les décès précoces provoqués par le tabagisme, les médecins arrivent plus facilement à les motiver à arrêter de fumer. La participation au concours national pour arrêter de fumer favorise aussi la désaccoutumance à la nicotine.

Claudia Zbinden

Le souci pour sa propre santé est l'une des principales motivations de l'arrêt du tabagisme, comme l'a confirmé une étude randomisée, publiée dans les «Annals of Behavioral Medicine» [1]. Le groupe d'intervention a reçu des messages clairs concernant les dégâts sur la santé causés par le tabac, le groupe de contrôle des messages sur des situations de stress non spécifiées. Dans les deux semaines qui ont suivi, plus de cinquante pour cent des participants au groupe d'intervention ont fait une tentative pour arrêter de fumer contre dix-neuf pour cent dans le groupe de contrôle.

Concours pour arrêter de fumer

Tous les fumeurs et fumeuses peuvent participer au concours. Les prix sont de 1 × 5000 et 10 × 500 francs, plus 10 × 100 francs pour les témoins devant confirmer l'arrêt du tabagisme des participantes et participants sur la carte d'inscription.

La carte d'inscription et d'autres documents sur l'arrêt du tabagisme sont disponibles en français, en allemand et italien, ainsi qu'en albanais, en portugais, en serbe-croate-bosniaque, en espagnol et en turc. Les inscriptions ont lieu jusqu'au 3 juin 2009 auprès de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme soit en ligne sur le site www.at-suisse.ch soit par téléphone au 031 599 10 20.

Ligne stop-tabac 0848 000 181

Les fumeuses et les fumeurs peuvent s'adresser aux conseillères dûment formées de la ligne nationale stop-tabac au 0848 000 181 pour un entretien détaillé.

La ligne est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en français, en allemand ou en italien. Un entretien spécialisé en albanais, en portugais, en serbe-croate-bosniaque, en espagnol ou en turc est également possible, avec un numéro pour chacune de ses langues. Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

Le concours national pour arrêter de fumer est une action de la Ligue suisse contre le cancer, de la Fondation suisse de cardiologie et de 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. Les ligues cantonales contre le cancer, les ligues pulmonaires cantonales, les centres cantonaux de prévention du tabagisme et d'autres organismes de prévention et de promotion de la santé sont responsables de la mise en œuvre de cette action dans les cantons.

1 Magnan RE, Köblitz AR, Zielke DJ, McCaul KD. The effects of warning smokers on perceived risk, worry, and motivation to quit. Ann Behav Med. 2009;37(1):46-57.

Correspondance:
Claudia Zbinden,
responsable de projet
Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30
CH-3008 Berne
Tél. 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35

info@at-schweiz.ch