

10.12.2015 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse: Tabac, alcool et résolutions de fin d'année.

Lausanne (ots) -

Fête et cotillons. Souvent la fin d'année marque aussi le début de nouvelles résolutions. Notamment en matière de tabagisme

Sans vouloir gâcher la fête, rappeler que le tabac demeure la principale cause de décès évitable en Suisse avec un mort par heure est sans doute nécessaire. Plus de la moitié des personnes qui fument souhaitent arrêter. La fin d'année semble donc propice à relever le défi et tourner le dos à cette addiction. Un pari avec soi-même ou un challenge entre amis? Vous pouvez être aidé dans votre volonté d'arrêter de fumer.

Trouver du soutien

Il existe de nombreuses possibilités pour vous aider (<http://www.stop-tabac.ch/fr/>). Des applications pour smartphones (SmokeFree Buddy - <http://www.smokefree.ch/fr/buddy-app/>), à la sollicitation de professionnels de la santé, aux substituts nicotinique jusqu'aux méthodes dites "alternatives" comme l'hypnose ou l'acupuncture: la liste n'est pas exhaustive. A chacun de trouver ce qui lui convient le mieux. Si vous avez échoué, ne vous découragez pas; les candidats à l'arrêt font parfois plusieurs tentatives avant d'y parvenir!

Mais encore avant de commencer la fête

Réfléchir à sa consommation d'alcool pour en évaluer les conséquences est utile. En effet, les festivités de fin d'année sont aussi propices à l'augmentation du risque d'accident de la route. En Suisse, pour l'année 2014, environ 10% des accidents étaient dus à l'alcool et, chaque mois, on a dénombré 2 morts et 40 blessés graves sur les routes. La limite légale de 0,5 pour mille est vite atteinte. Une fois l'alcool présent dans le sang, aucun moyen - qu'il s'agisse de café, d'aliments ou de médicaments - ne permet d'en accélérer l'élimination. Le taux d'alcool diminue en moyenne de 0,1 à 0,15 pour mille par heure. Pour les jeunes conducteurs, la tolérance zéro est de mise depuis le 1er janvier 2014. Pourquoi ne pas tenter de nouvelles recettes de cocktails sans alcool? (<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/224-recettes-de-cocktails-sans-alcool.html>)

Et si malgré tout, vous avez bu ou que vos proches ont bu, ne prenez pas de risques inutiles dans le trafic. Nez Rouge vous ramènera en sécurité à la maison : appelez-les au 0800 802 208.

Addiction Suisse vous invite aussi, s'il vous manque encore des cadeaux à mettre sous le sapin, à visiter sa boutique en ligne (<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/96-artisanat>). Les articles en vente sont fabriqués dans des ateliers de réinsertion par des personnes dépendantes en traitement. L'achat de ces objets soutiendra leur rétablissement.

Addiction Suisse vous souhaite de belles fêtes!

Des liens utiles pour l'arrêt du tabac:

www.stop-tabac.ch www.at-suisse.ch www.smokefree.ch/fr/buddy-app/

Des liens utiles par rapport à l'alcool: <http://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/alcool/circulation-routiere/> Taux légaux d'alcoolémie

<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/224-recettes-de-cocktails-sans-alcool.html> Recettes cocktails sans alcool

<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/213-apero-avec-ou-sans.html> Apéro avec ou sans

La Fondation Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de la fondation est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet. Plus de 200 000 personnes soutiennent notre ONG.

Plus d'informations sur notre site internet <http://www.addictionsuisse.ch>

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur: <http://www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse>

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100781694> abgerufen werden.