

# Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

---

23.05.2016 - 09:41 Uhr

## Journée stop-tabac: adieu la cigarette

Berne (ots) -

La Journée stop-tabac a lieu le 31 mai. A cette occasion, des milliers de fumeuses et de fumeurs abandonnent la cigarette pour 24 heures. Nombre d'entre eux enchaînent avec le concours pour arrêter de fumer, qui est souvent le point de départ d'un sevrage réussi. Après six mois, un tiers des participants est en effet toujours non-fumeur.

En Suisse, la Journée stop-tabac est désormais le nouvel événement majeur organisé dans le cadre de la Journée mondiale sans tabac. La plupart des fumeuses et des fumeurs trouvent que tenir une journée sans fumer est plus facile qu'ils le pensaient. La Journée stop-tabac constitue une occasion unique de faire le test. En s'inscrivant sur le site [www.stop-tabac-31mai.ch](http://www.stop-tabac-31mai.ch), les intéressés participent en outre à un tirage au sort doté de 100 bons d'achat d'une valeur de 25 francs chacun.

Pour ceux qui en veulent davantage, le concours pour arrêter de fumer se déroule du 1er au 30 juin 2016. A gagner: des prix en espèces de 20 fois 500 francs et 80 fois 50 francs. Comme l'ont montré des évaluations par le passé, ce concours a déjà permis à un grand nombre de fumeuses et de fumeurs de réussir à se défaire de leur dépendance à la nicotine. En effet, six mois après le concours, un tiers des participantes et participants environ est toujours non-fumeur, ce qui est un taux de réussite élevé. L'inscription au concours se fait en ligne à l'adresse [www.stop-tabac-31mai.ch](http://www.stop-tabac-31mai.ch).

Par ailleurs, la ligne stop-tabac répond à toutes les questions concernant le sevrage tabagique au 0848 000 181. Comment tenir quatre semaines ou plus sans cigarettes? Quelles sont les pierres d'achoppement? Il est aussi possible de se faire accompagner par des conseillères et conseillers, qui rappellent gratuitement la personne concernée sur demande. Cet appui aide à résoudre rapidement les problèmes qui surviennent sans que l'on s'y attende.

Les deux événements stop-tabac relèvent du Programme national d'arrêt du tabagisme, mis en oeuvre par la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, la Fondation Suisse de Cardiologie et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme AT, et financé par le fonds de prévention du tabagisme.

La Journée stop-tabac et le concours pour arrêter de fumer sont organisés en partenariat avec la Fédération des médecins suisses FMH, la Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse, la Société suisse des médecins-dentistes SSO, l'Association suisse des infirmières et infirmiers ASI et Swiss Dental Hygienists.

Renseignements:

Verena El Fehri, directrice, Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, tél. 031 599 10 20, courriel: [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch).

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100058010/100788290> abgerufen werden.