

Communiqué de presse

Fribourg, le 27 mai 2013

31 mai : Journée mondiale sans tabac

Une journée pour réfléchir à sa consommation de tabac

Suggérer de prendre le temps pour réfléchir à sa consommation de tabac à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, telle est l'invitation lancée par le Centre de prévention du tabagisme CIPRET Fribourg aux 24% de fumeurs et fumeuses que compte la population fribourgeoise¹.

Cet appel pourrait rencontrer un écho favorable auprès des personnes concernées étant donné que plus de la moitié des fumeurs et fumeuses expriment le souhait d'arrêter de fumer. Avec les offres professionnelles d'aide à l'arrêt du tabac proposées par le CIPRET, les chances de succès sont augmentées de 50%².

Retrouver la saveur des aliments, profiter pleinement des odeurs d'un sous-bois, enjamber deux étages sans s'essouffler, bénéficier de plus d'argent pour ses loisirs, ne pas être constamment à l'affût d'un cendrier... Voilà peut-être quelques pistes de réflexion suggérées aux fumeurs et fumeuses à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac.

Augmenter ses chances de réussite avec l'aide d'un-e professionnel-le

Pour franchir le cap vers une vie sans tabac, les fumeurs et fumeuses peuvent compter sur les offres professionnelles et individualisées du CIPRET : des consultations individuelles, des coachings stop-tabac – ou comment franchir les étapes vers une vie sans tabac, de la préparation à la prévention des rechutes, avec l'accompagnement d'un-e coach – et des cours de groupe en entreprise.

En plus de la motivation personnelle qui demeure bien évidemment un élément clé du succès,

¹ M.I.S Trend, *Enquête sur la problématique du tabagisme réalisée auprès de la population fribourgeoise*, septembre 2012.

² Lancaster T., Stead L. F. (2008). *Individual behavioural counselling for smoking cessation (Review)*. In « The Cochrane Library », Issue 4, 48p.



il a été démontré qu'avoir recours à un soutien professionnel pour arrêter de fumer permet d'augmenter les chances de réussite de 50%.

Fixer une date d'arrêt et s'y tenir

Si la préparation demeure une étape primordiale pour se libérer de la cigarette, le fait de fixer une date d'arrêt et de s'y tenir joue également un rôle important. A cet effet, le CIPRET rappelle le concours national pour arrêter de fumer, organisé par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) qui débute le 3 juin prochain et invite les fumeurs et fumeuses à faire une pause sans tabac de 4 semaines ou plus, naturellement. Le CIPRET encourage vivement les fumeurs et fumeuses du canton à faire une tentative d'arrêt en participant à ce concours doté de deux prix cantonaux de CHF 500 en plus des prix nationaux. Les prix seront tirés au sort parmi les personnes ayant tenu leur engagement.

En route vers les bénéfices de l'arrêt

Si arrêter de fumer est souvent difficile, rappelons que près d'une personne sur 5 dans le canton de Fribourg (19%) est un ex-fumeur ou une ex-fumeuse qui a certainement dû s'y prendre à plusieurs reprises pour se libérer définitivement de la cigarette.

Après quelques heures d'arrêt, les bénéfices pour la santé se font déjà ressentir : le monoxyde de carbone est éliminé du corps, l'oxygénation du sang s'améliore, l'haleine perd son odeur de tabac. Après quelques jours, la respiration s'améliore, de même que le goût et l'odorat et le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer.

Alors, après réflexion, pourquoi ne pas s'y mettre tout de suite?



Inscription et information à propos du concours pour arrêter de fumer :

<http://www.at-suisse.ch>

Pour plus de renseignements :

CIPRET Fribourg

Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, CP 96

1705 Fribourg

Tél. 026.425.54.10

Courriel : info@cipretfribourg.ch

Disponibilités : 27, 28 et 29 mai 2013

*Le **CIPRET Fribourg** est le centre de compétence cantonal bilingue en matière de prévention du tabagisme. Sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS), le CIPRET met en œuvre le Programme cantonal Tabac 2009-2013. Les actions du CIPRET sont réparties en 4 axes : informer et sensibiliser ; empêcher le début de la consommation ; encourager l'arrêt ; protéger contre le tabagisme passif.*

*Le **31 mai de chaque année, depuis 1988, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et ses partenaires célèbrent la Journée mondiale sans tabac** afin de sensibiliser la population aux dangers du tabac sur la santé des fumeurs et fumeuses et de leur entourage. L'épidémie mondiale de tabagisme tue chaque année près de six millions de personnes dans le monde, dont plus de 600'000 sont des victimes du tabagisme passif. Elle est ainsi considérée par l'OMS comme « l'une des plus graves menaces ayant jamais pesé sur la santé publique mondiale »³. En Suisse, plus de 9'000 personnes décèdent chaque année des suites du tabagisme, ce qui représente 15% des décès. Causant le décès prématuré d'un-e fumeur/euse sur deux, le tabagisme est la plus importante cause de décès évitable⁴.*

³ OMS : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/fr/index.html>, consulté le 14.05.2013

⁴ OFS (2012). *Les décès liés au tabac en Suisse. Estimation pour les années entre 1995 et 2007*. Accès : <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/news/publikationen.html?publicationID=3522>. Consulté le 14.05.12.