

Communiqué de presse

Lausanne, le 25 mai 2021

Et si c'était la bonne ?

Pour la Journée mondiale sans tabac 2021, l'Organisation mondiale de la santé appelle à s'engager dans l'arrêt du tabac avec le slogan « S'engager à arrêter ». La Ligue pulmonaire vaudoise (LPV), en partenariat avec Unisanté, a choisi de donner la parole à celles et ceux qui sont parvenu·e·s à arrêter de fumer, grâce à des capsules vidéos. Les nombreuses méthodes d'aide à l'arrêt sont à l'honneur pour ce 31 mai. Alors que l'efficacité des substituts nicotiques alliés à du conseil motivationnel est largement démontrée, il reste encore souvent des freins à lever pour qu'une tentative d'arrêt devienne un succès à long terme. Rappelons qu'une rechute est un pas supplémentaire vers l'arrêt. Avec un bon accompagnement vers la vie sans fumée tout le monde peut, un jour, y arriver.

C'est possible d'arrêter ! Ce message est porté au travers de capsules vidéo qui sont diffusées sur les réseaux sociaux du 27 mai au 3 juin. Dans ces courtes animations, des témoignages de personnes qui ont cessé de fumer mettent en lumière les bénéfiques ressentis. Arrêter de fumer améliore la santé et les bienfaits vont bien au-delà : économies d'argent, de temps, reprise en main de sa vie, amélioration de la confiance en soi, goût de la liberté, etc. Les témoignages sont extraits de la brochure intitulée « [Ca n'arrive pas qu'aux autres](#) » (éditée par stop-tabac.ch).

Un bon accompagnement augmente les chances de succès

Plus de la moitié des personnes qui fument veulent arrêter. L'accompagnement par des professionnels, combiné à la substitution nicotinique, reste la meilleure option pour un arrêt durable. Le recours à d'autres produits du tabac et produits associés, tels que le tabac dit « chauffé » ou la vaporette (e-cigarette), n'exclut pas de risques sanitaires. **L'arrêt est le seul moyen de préserver sa santé.** Un avis médical peut vous aider à évaluer ces risques et trouver un accompagnement adapté à vos besoins. Dans toute la Suisse, des offres d'arrêt existent. La plateforme www.stopsmoking.ch recense toutes ces offres et les applications pour smartphones disponibles. La ligne stop-tabac a l'avantage d'être atteignable en tout temps et dans plusieurs langues au 0848 000 181. Ces dispositifs sont efficaces pour encourager les fumeurs et fumeuses à se lancer et les accompagner dans leur démarche. Par ailleurs, tout au long de l'année, la Ligue pulmonaire vaudoise et Unisanté proposent respectivement des [sessions d'aide à l'arrêt en petits groupes et des consultations individuelles de tabacologie](#). Les autres [Ligues pulmonaires cantonales](#) offrent aussi un soutien.

Un exemple de mobilisation dans les hôpitaux

Le Forum pour la prévention du tabagisme dans les institutions de santé suisses propose une aide à l'arrêt en ligne gratuite le 31 mai pour les personnes travaillant dans les hôpitaux ou instituts de santé en Suisse.

Infos pratiques

Ligue pulmonaire vaudoise : [Facebook](#) — [Linkedin](#) — [Youtube](#)

Unisanté : [Facebook](#) — [Linkedin](#) — [Twitter](#) — [Youtube](#)

Contacts médias

Ligue pulmonaire vaudoise : Virginie Bréhier – 021 623 38 87 – virginie.brehier@lpvd.ch

Unisanté : Luc Lebon – 021 545 10 26 – luc.lebon@unisante.ch