



CONCOURS POUR ARRÊTER DE FUMER

**96 Neuchâtelois ont participé au concours national 2007 pour arrêter de fumer. Et ils ont tous gagné une meilleure santé et des économies !
Résultats du tirage au sort cantonal et national.**

Si c'est M. Didier Bader, de Corcelles-le-Jorat (VD) qui gagne le prix de 5000 francs, le jeune Tobias Reymond des Ponts-de-Martel a décroché de son côté le prix cantonal de 300 francs mis en jeu par VIVRE SANS FUMER, le Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme.

Sur le plan suisse plus de 3000 fumeuses et fumeurs ont participé au concours dont le but était de renoncer à la cigarette entre le 4 juin et le 3 juillet 2007 (au minimum !). En plus du prix principal de 5000 francs, dix prix de 500 francs ont été attribués par tirage au sort.

La participation au concours pour arrêter de fumer apporte une motivation supplémentaire et aide à franchir le pas, en fixant une date à l'arrêt, nous précise notre gagnant cantonal. Plus « d'excuse » pour repousser éternellement ce défi ! Il estime que ce concours est une très bonne idée, particulièrement pour les jeunes, puisqu'on entend très souvent que les économies réalisées sont une des raisons de l'arrêt.

Savoir que les trois-quarts des participants à ce concours annuel réussissent à rester au moins quatre semaines sans fumer peut encourager des sceptiques à se lancer! A plus long terme, 40 % des participants n'ont toujours pas recommencé à fumer douze mois plus tard.

Et pour ceux qui ont rechuté, l'expérience acquise les aidera fortement lors de leur prochaine tentative d'arrêt.

Besoin de soutien pour arrêter de fumer ?

Les personnes intéressées peuvent trouver un soutien professionnel auprès de notre Centre : nous proposons des entretiens individuels qui permettent d'analyser de manière détaillée les habitudes tabagiques en vue de prévenir toute rechute après l'arrêt du tabagisme. Nous sommes aussi à disposition pour des conseils par téléphone.

Diverses aides existent, répertoriées sur notre site www.vivre-sans-fumer.ch/arreteronline

Le concours pour arrêter de fumer est proposé par la Ligue suisse contre le cancer, la Fondation suisse de cardiologie, l'Association suisse pour la prévention du tabagisme et l'Office fédéral de la santé publique en partenariat avec les Centres cantonaux de prévention du tabagisme. La Fédération des médecins suisses, pharmaSuisse, la Société suisse d'odonto-stomatologie, l'Association suisse des infirmières et infirmiers et Swiss Dental Hygienists sont partenaires de ce projet. Le concours a également été soutenu ces dernières années par Nicorette.

Sous www.vivre-sans-fumer.ch vous trouverez une interview du gagnant du prix cantonal et la liste des gagnants du concours national.

Sous www.at-suisse.ch des informations sur le concours national.

Neuchâtel, le 5 juillet 2007