



## CONCOURS POUR ARRÊTER DE FUMER : NEUCHÂTEL TOUSSE MOINS!

**136 Neuchâtelois ont participé au concours national 2009 pour arrêter de fumer.**

**"Je ne tousse plus !" déclare notre gagnant cantonal. Augmentation du nombre de participants et tendance à l'arrêt dans le canton.**

M. Francesco Galata de Buttes a décroché le prix cantonal de CHF 300.- offert par VIVRE SANS FUMER, le Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Les gagnants du prix national d'un montant de CHF 5'000.-ainsi que des dix prix de CHF 500.- seront connus ces prochains jours. Du 4 juin au 3 juillet 2009 les participants devaient renoncer à la cigarette.

Notre lauréat cantonal nous confie: «C'est pénible ! Il y a toujours des envies qui viennent, mais ça ne dure pas longtemps, entre 3 à 5 minutes. Alors je fais quelque chose: Au magasin, je fais une recherche sur internet ou je fais ce que vous conseillez, je bois de l'eau, je prends un grand bol d'air; je me change les idées!». Les bénéfices? "Je ne tousse plus! et fini les maux de tête! "J'ai passé par une diminution, à la maison on ne fumait plus, nous avons des enfants et ça n'est pas à eux de supporter ça; au magasin non plus on ne fumait plus, les cafés sont sans fumée... en fait c'est un tout!" A-t-il de l'aide pour arrêter? «C'est ma femme qui m'aide à tenir, qui me motive quand j'ai une petite baisse de motivation, c'est à elle que je dois dire merci!»

Le nombre de participants au concours est en augmentation dans notre canton et cette année ils sont 20% de plus qu'en 2008 à profiter de cette occasion pour mettre un terme à leur tabagisme. Nous ne sommes pas vraiment surpris par ces résultats aux vues du nombre également croissant des consultations que nous donnons.

Et après un mois d'arrêt, comme l'a observé M. Galata, les bénéfices pour la santé sont déjà au rendez-vous : l'oxygénation du sang est revenue à la normale, les risques d'infarctus commencent déjà à diminuer, le monoxyde de carbone est éliminé du corps, l'haleine s'est améliorée, les poumons commencent à éliminer le mucus des goudrons, le risque de faire bronchites ou pneumonies baisse déjà, la nicotine n'est plus décelable dans le sang et les sens du goût et de l'odorat s'améliorent! Et sans oublier que pour un ex-fumeur qui fumait un paquet par jour, il en est déjà à près de 217 francs d'économie, joli cadeau en perspective non?

### 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 les habitudes tabagiques, d'apprendre à gérer les envies de fumer et surtout de prévenir une rechute après l'arrêt du tabagisme. Nous sommes aussi à disposition pour des conseils par téléphone. Diverses aides existent, répertoriées sur la page "[arrêter online](#)" de notre site.

Le concours national pour arrêter de fumer est un projet du Programme national d'arrêt du tabagisme. Il est organisé par la Ligue suisse contre le cancer, la Fondation suisse de cardiologie et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Il reçoit le soutien financier du fonds de prévention du tabagisme. Les centres cantonaux de prévention du tabagisme sont chargés de mettre cette action en œuvre dans les cantons.

Des images du gagnant et une interview sur notre [page d'accueil](#)  
[Informations](#) sur le concours national (résultats dès le 13 juillet).

Neuchâtel, le 9 juillet 2009