



CONCOURS POUR ARRÊTER DE FUMER

111 Neuchâtelois ont participé au concours national « Arrêtez de fumer et gagnez 5'000 francs ! ». Et ils ont tous gagné une meilleure santé et des économies ! Et bravo d'avoir relevé le défi en plein *Mondial 2006*.

Résultats du tirage au sort cantonal et national.

Il s'agissait de renoncer à la cigarette entre le 5 juin et le 4 juillet 2006 (au minimum !). L'ex-fumeur participait dès lors à un tirage au sort national, 1 fois 5000 francs et 10 fois 500 francs, C'est Mme Karin Locher, de Lausanne qui gagne le prix de 5000 francs.

VIVRE SANS FUMER, le Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme, effectuait, comme chaque année, un tirage au sort supplémentaire parmi les participants neuchâtelois au concours et c'est M. Daniel Borello de Boudry qui remporte le prix de 300 francs.

La participation au concours pour arrêter de fumer de la campagne nationale *Fumer ça fait du mal – Let it be* apporte une motivation supplémentaire aux personnes désireuses d'arrêter. Le contrat auquel les participants et les participantes se sont engagés, les encourage dans leur démarche ; le témoin joue activement le rôle de soutien et l'aspect collectif de la démarche renforce le sentiment de réussite possible. Ils étaient au moins 3700 personnes en Suisse à soutenir le même effort pendant la même période. Savoir que les trois-quarts des participants réussissent à rester au moins 4 semaines sans fumer peut convaincre les plus sceptiques que pour eux aussi, c'est réalisable!

Notre gagnant cantonal apprécie les bénéfices de l'arrêt : l'amélioration de ses capacités sportives et le plaisir de retrouver les senteurs de la forêt.

De nombreux participants et participantes transforment cette pause sans tabac en arrêt définitif. En effet, plus de 40 pour cent des personnes qui ont réussi à rester sans fumer pendant la durée du concours n'ont toujours pas recommencé douze mois plus tard, comme l'attestent des enquêtes représentatives réalisées après le concours pour arrêter de fumer.

Et pour ceux qui ont rechuté, cette expérience constitue une aide très profitable lors de leurs prochaines tentatives d'arrêt.

Les derniers résultats de l'*Enquête suisse sur le tabagisme* (OFSP, mai 2006) mettent en évidence que la motivation à arrêter de fumer a augmenté en Suisse entre 2001 et 2005. La proportion des personnes désireuses d'arrêter de fumer dans les 6 mois est passée de 25 % en 2001 à 32 % en 2005. Deux raisons principales motivent l'abandon en général: ne plus être dépendant et prévenir certaines maladies.

Les personnes intéressées peuvent trouver du soutien auprès de notre Centre ou des conseils sur notre site dans la rubrique *Cesser*

Sous www.vivre-sans-fumer.ch/latest_news.html vous trouverez une interview et la photo du gagnant du prix cantonal.

Sous www.letitbe.ch les gagnants suisses.

Neuchâtel, le 17 juillet 2006