



ARRETEZ DE FUMER ET GAGNEZ... EN PLUS D'UNE MEILLEURE SANTE... DES PRIX !

La participation au concours national « Arrêtez de fumer et gagnez 5'000 francs ! » a connu une nouvelle participation record cette année dans le canton, comme en Suisse. Parmi les 214 participants neuchâtelois deux gagnantes, sans oublier tous ceux qui ont relevé le défi!

Il s'agissait de renoncer à la cigarette entre le 7 juin et le 7 juillet 2004 (au minimum !). L'ex-fumeur participait dès lors à un tirage au sort national, 1 fois 5000 francs et 10 fois 500 francs, Mme Eliette Appiah de La Chaux-de-Fonds a ainsi gagné 500 francs. (Nombre de participants suisses : 5840)

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 Mme Katia Linder, de Boudry, qui remporte le prix de 300 francs.

Les participants au concours ont de grandes chances d'être toujours non-fumeurs une année après, comme le confirme une enquête de l'AT, Association suisse pour la prévention du tabagisme : plus du 40 %. Ainsi plus de 100 participants au concours 2004 seront toujours non-fumeurs dans une année! Et les trois-quarts ont réussi à rester au moins 4 semaines sans fumer. Pour ceux qui ont rechuté, cette expérience constituera une aide très profitable lors de leurs prochaines tentatives d'arrêt.

En Suisse romande, la proportion des fumeurs manifestant leur volonté d'arrêter de fumer est de 61 %, et plus d'un fumeur sur dix a l'intention d'arrêter de fumer dans les 30 jours.

Les ex-fumeurs évoquent deux raisons principales pour motiver leur abandon de la cigarette : « Parce que je ne voulais plus être dépendant de la cigarette » (64 %) et « Pour prévenir certaines maladies » (62 %). (D'après *Enquête sur la consommation de tabac en Suisse*, juin 2003 OFSP, <http://www.suchtund aids . bag . admin . ch / imperia / md / content / tabak / tabakmonitoring / 2 . pdf>)

Les personnes intéressées peuvent trouver du soutien auprès de notre Centre ou des conseils sur notre site www.vivre-sans-fumer.ch dans la rubrique *Cesser* (comment recevoir des sms de soutien, divers programmes de désaccoutumance à télécharger ou online, notamment l'excellent www.stop-tabac.ch).

Le concours « Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs ! » est une action de la campagne nationale « Fumer ça fait du mal- Let it be ».

Dans le canton, nous pouvons compter sur de nombreux partenaires qui relaient le concours : des pharmacies, des médecins, des écoles professionnelles, des lieux de santé.

Sous www.vivre-sans-fumer.ch/latest_news.html vous trouverez une interview et la photo de la gagnante du prix cantonal (image à plus haute résolution sur demande).

Sous www.letitbe.ch les gagnants suisses.

Neuchâtel, le 13 juillet 2004