



Online-Ausgabe

24 heures  
1003 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Internet  
Type de média: Presse journ./hebd.  
UUpM: 408'000  
Page Visits: 3'637'918



N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006

## «On peut arrêter de fumer seul, mais c'est la méthode la moins efficace»

Tabac 7000 Romands participent au programme «J'arrête de fumer», lancé sur Facebook. Bien plus qu'un gadget, explique le médecin Jean-Paul Hummer, directeur du Cipret-Genève



Par Judith Mayencourt

Mis à jour il y a 15

minutes

Les organisateurs espéraient réunir entre 4000 et 6000 candidats. Au final, plus de 7000 Romands se sont inscrits au programme «J'arrête de fumer», lancé le 20 mars dernier. Succès incroyable pour la première méthode de sevrage tabagique sur Facebook. La recette, déjà testée par un projet pilote conduit sur 6 mois en Valais, est simple: utiliser la puissance des réseaux sociaux pour révolutionner la lutte contre le tabac.

Ici tout est lié : l'information, le recrutement et le programme de désaccoutumance se font sur le même support. Tous les jours, durant 6 mois, les candidats reçoivent des conseils personnalisés. Mais surtout, ils forment une grande communauté solidaire où chacun peut partager ses difficultés et obtenir rapidement du soutien, tant des autres participants que des spécialistes de la désaccoutumance qui les assistent de 6 à 23 heures, 7 jours sur 7. Directeur du CIPRET-Genève, qui est partenaire du projet, le Dr Jean-Paul Hummer explique ce que peut apporter cette nouvelle méthode. Interview

Qu'est ce que Facebook peut apporter à un programme de désaccoutumance ?

Un programme d'aide à l'arrêt du tabac sur Facebook combine 3 éléments efficaces: une très grande accessibilité au programme qui peut toucher beaucoup de gens à tout moment et presque partout ; un soutien mutuel très fort entre les participants appartenant à une communauté solidaire qui traverse la même épreuve ; un soutien individualisé par des professionnels compétents dans l'aide au sevrage de tabac.

Date: 31.03.2016



Online-Ausgabe

24 heures  
1003 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Internet  
Type de média: Presse journ./hebd.  
UUpM: 408'000  
Page Visits: 3'637'918

Lire en ligne

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006

Quelles sont les chances de succès d'un tel programme ?

On peut estimer que ce programme a la même efficacité que les conseils professionnels intensifs, soit un taux d'arrêt d'environ 20 % à 6 mois.

Arrêter de fumer demande de la volonté, non? Peut-on arrêter seul ?

Un fumeur peut arrêter seul, sans aide, mais cette méthode est la moins efficace avec seulement 2-3% d'arrêt. On obtient des taux plus élevés avec des conseils professionnels, surtout s'ils sont intensifs et répétés. Et on peut doubler l'efficacité des conseils en prenant un traitement pour le sevrage. (24 heures)  
(Créé: 31.03.2016, 08h36)