



Online-Ausgabe

La Côte
1260 Nyon 1
022/ 994 41 11
www.lacote.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 48'000
Page Visits: 246'259

[Lire en ligne](#)

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

Home Lifestyle Santé

31.08.2016, 00:01 Actualisé il y a 57 minutes

Tabac et habitudes numériques



Il fut un temps où la fumée était un must, avant la naissance de campagnes pour arrêter de fumer. Aujourd'hui, la promotion de la santé passe par l'intégration des habitudes numériques des jeunes. PUBLICDOMAINPICTURES.NET

Par SDA-ats-ots

PRÉVENTION - La Ligue pulmonaire lance un programme de coaching par SMS.

En lançant le projet ready4life, la Ligue pulmonaire innove en matière de promotion de santé et de prévention: grâce à un programme de coaching par SMS, elle renforce les compétences individuelles et sociales des apprentis et leur permet ainsi de renoncer au tabac. Il sera testé au cours de l'année scolaire 2016-2017 dans 5 cantons.

Ready4life est un projet de promotion de la santé qui intègre les habitudes numériques des apprentis afin de les encourager à ne pas fumer en renforçant leurs compétences de vie: gestion du stress, renforcement des compétences sociales et capacité de résister aux substances addictives. Il est lancé dans les cantons de Vaud, Genève, Argovie, Berne et des deux Bâles.

Participer par le biais des tablettes

Le projet profite de la large utilisation que font les jeunes des médias électroniques: les apprentis peuvent participer par le biais de leur tablette, smartphone ou ordinateur. Un coaching individuel par SMS les soutient



Online-Ausgabe

La Côte
1260 Nyon 1
022/ 994 41 11
www.lacote.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 48'000
Page Visits: 246'259

[Lire en ligne](#)

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

dans leurs efforts pour mener une vie sans tabac et sans dépendances. Le programme s'articule autour de trois axes:

BE YOU gestion du stress et des émotions.

BE SMART réaction aux comportements des autres, développement de sa propre opinion, apprentissage de ses propres capacités de communication.

BE HEALTHY connaissances sur le tabac, influence du marketing et des normes sociales.

Après un questionnaire introductif par Internet, les participants bénéficient pendant six mois d'un soutien continu sous forme d'un coaching par SMS. Ce soutien leur permet de renforcer et développer de nouvelles capacités de gestion du stress et de leurs propres émotions. Les fumeurs sont amenés à questionner leur point de vue et leurs habitudes par rapport au tabac. Le programme renforce particulièrement la capacité de construire sa propre posture et à résister aux substances addictives. La participation à ready4life est récompensée: une implication active offre la chance de gagner des prix attractifs.

Collaborations

La participation à ready4life est gratuite. Le projet pilote sera évalué en vue de son optimisation et de sa mise en œuvre dans d'autres cantons pour l'année scolaire 2017/18.

Ce projet est le résultat d'une collaboration de la Ligue pulmonaire, qui en assure la coordination nationale, avec l'Institut für Sucht - und Gesundheitsforschung (ISGF) et l'Institut für Technologiemanagement de l'Université de St-Gall (ITEM-HSG). SDA-ats-ots

<http://ots.ch/p1loS>

Vivre, c'est respirer

La Ligue pulmonaire conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire.

Elle les aide ainsi à vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

Intégrée dans un excellent réseau de professionnels, la Ligue pulmonaire répond aux demandes de ses patientes et de ses patients et les encourage à s'entraider.

En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, la Ligue pulmonaire agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires.

Vous devez être identifié pour consulter cet article

Non-abonné