



Le CIPRET-VS fête ses 25 ans !



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Le CIPRET-VS fête ses 25 ans !

Centre d'information et de prévention du tabagisme

Sion, le 05.06.25



Dre med. Arlette CLOUIT-JENZER, Médecin de référence du CIPRET-VS,
Tabacologue, Martigny



Dr sc. soc. Alexandre DUBUIS, Responsable du secteur Addictions – CIPRET

25 ans de lutte contre le tabagisme :

Rétrospective d'un travail collectif et regard vers l'avenir

- A l'origine, une prise de conscience
 - Le Valais s'arme d'un nouvel outil
 - Début d'une lutte commune pavée de victoires
 - Chiffres clés
 - Le CIPRET-VALAIS en quelques initiatives phares (campagnes & lobbying)
 - Impact & bilan
 - Un regard vers l'avenir
 - Remerciements
 - Annexes
-

Les années 2000: un constat sans appel

La population suisse subit une forte exposition au tabagisme passif, le gouvernement est poussé à l'action



Des statistiques alarmantes

Une nette augmentation de la prévalence du tabagisme en Suisse est relevée en 1997

La prévalence est la proportion de personnes concernées par un évènement/maladie à une date donnée

- 33 % de la population suisse est touchée par le tabagisme en 1997
- 39 % de fumeurs
- 28 % de fumeuses

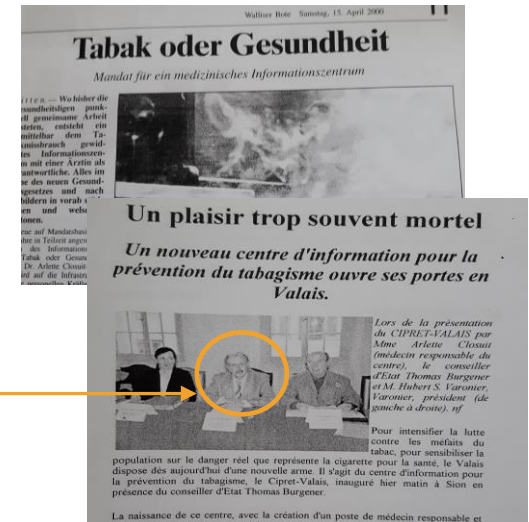
Évolution de la prévalence du tabagisme (%) entre 1992 et 2022, au total et par sexe



Naissance du CIPRET-Valais

Face à la forte prévalence du tabagisme, le Valais s'équipe pour lutter contre la première cause de mortalité évitable en Suisse

- CIPRET: Centre d'information et de prévention du tabagisme
- Reconnu par le Département santé, affaires sociales et de culture
- Inauguré à Sion le 15.04.2000, en présence notamment de :
 - Mme Béatrice JORDAN, Directrice LVPP
 - M. Thomas BURGNER, Conseiller d'Etat
 - Dr PD Hubert S VARONIER, Président Comité
 - Prof. Jean-Marie TSCHOPP, membre Comité
 - Prof. René TABIN, membre Comité
 - Dr Jürg Kämpfen, membre Comité



Les missions du CIPRET-Valais

- Coordonner les actions de prévention tabagique en Valais
- Informer et aider concrètement à:
 - Réduire l'initiation au tabac
 - Protéger contre le tabagisme passif
 - La désaccoutumance au tabac

Un centre valaisan veut dissiper un méchant rideau de fumée

TABAGISME • Avec la création d'un CIPRET, le Valais se donne une arme plus précise pour lutter contre la première cause de mortalité évitable en Suisse. Sans diaboliser les fumeurs.

CHARLES PRALONG

Où ignore si les Valaisans fument plus ou moins que les Suisses, il faudra attendre quelques semaines pour que la Ligue valaisanne contre les toxicomanes (LVT) propose une interprétation cantonale des études menées par l'ISSA. Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanes. Il n'est pas nécessaire de l'attendre pour agir: tout indique que les chiffres du tabac en Valais sont tout à fait comparables aux données nationales. La situation est particulièrement inquiétante chez les jeunes: en quatorze ans, le nombre des filles et garçons qui fument au moins une fois par semaine a triplé chez les jeunes de treize ans et doublé chez ceux de quinze ans. La création à la fin avril du Centre d'information valaisan pour la prévention du tabagisme (CIPRET), qui reçoit, croix de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel et Berne, l'association, répond à un souci premier de santé publique: il faut essayer de dissiper ce rideau de fumée qui coûte des vies et de l'argent. Le CIPRET dispose pour cela d'un médecin responsable à 40%, d'un secrétaire à temps partiel, le tout pour un budget de 140 000 francs. Ce n'est pas Bâle, mais le canton a promis de financer en soutien des actions ponctuelles.

UNIFIER LA LUTTE

Le champ d'action est large et de

d'autres organisations, cantonales comme la Ligue contre le cancer et la LVT, il y a aussi les médecins, pharmaciens, enseignants, pharmaciens, centres médico-sociaux. Une des tâches majeures du CIPRET sera de coordonner les entreprises de santé et des autres. «On a déjà beaucoup fait, mais de façon ponctuelle et locale», explique la médecin responsable du CIPRET, Arlette Closin. En reliant les efforts, on espère toucher plus de monde et mieux. Prenez, par exemple, la ressource: campagne de sensibilisation à la consommation d'alcool récemment lancée par la LVT. On aurait pu imaginer lui associer un message contre le tabagisme, tant alcool et cigarettes font association de malfaiteurs.

Comment procéder-ils? Le centre est encore trop jeune pour que la question trouve des réponses précises. Arlette Closin évoque des pairs, mais ignore leur itinéraire et qu'ils exercent ou non dans le cadre de la Journée sans tabac du 31 mai, campagnes locales, par exemple dans les cabinets de médecins et dans les écoles, informations et aide à ceux qui tentent d'arrêter de fumer, mise sur pied de points préventifs dans les manifestations, promotion des espaces sans cigarettes. Tout cela sans exclusion. Le CIPRET ne veut pas limiter dans la syndrôme de l'ex-fumeur, devenu si insidieux par rapport à son ancien vice qu'il fume, tous les dangers qu'il rencontrera.

humide, nous soutiendrons aussi la création de lieux réservés aux fumeurs», précise Arlette Closin.

ENSEIGNER «LA VRAIE LIBERTÉ»

Le CIPRET utilisera et soutiendra enfin une expérience pilote de prévention menée dans des écoles valaisannes depuis 1994. Initiée «la vraie liberté», elle a été proposée à 1100 écoles de 1^{re} primaire dans le grand canton, puis étendue ponctuellement dans le reste du canton. Les enseignants, infirmières, médecins et organisations de prévention qui ont lancé ce projet attendent qu'il soit introduit dans le programme scolaire «l'éducation à la santé» souffert du relâchement de l'éducation 2000, explique le pédiatre et médecin scolaire René Tabac. «Nous avons manqué de directives claires du département de l'édu-

cation, et l'intégration du programme dans l'horaire dépend du bon vouloir de l'enseignant». Cela devrait changer. Bien qu'aucune évaluation scientifique n'ait mesuré son impact, «la vraie liberté» a reçu un succès global pendant sa phase de test: excellent accueil de la part des maîtres, message d'information efficace auprès des élèves, en particulier dans les écoles où les enseignants, en tant que promoteurs cigarettes, «A la maison, les écoles discutent avec leurs parents, y compris ceux qui fument», se réjouit René Tabac.

La Commission cantonale de promotion de la santé, qui bâche sur le sujet, devrait bientôt donner à ce programme la légitimité qui lui manque et l'étendre à toutes les écoles du canton.

Inquiétantes bouffées

La Suisse figure parmi les pays européens où l'on consomme le plus de tabac. Quelques chiffres inquiétants.

- En 197-98, le pays comptait 1 955 millions de fumeurs et fumeuses de 15 à 74 ans. Chacun e consommé en moyenne 22 cigarettes par jour.
- Le pourcentage du nombre de fumeurs demeuré de 1970 à 1995, puis

les filles fument davantage que les garçons, au contraire de ce qu'on constate chez les adultes.

- Les malades dus ou liés au tabac représentent 14% des 60 000 décès enregistrés chaque année en Suisse.
- Les coûts sociaux directs et indirects du tabagisme sont évalués à près de 10 milliards de francs par

LE COURRIER

MARCI 25 AVRIL 2000

3

Les missions du CIPRET-VALAIS

- Se coordonner avec les autres organismes cantonaux et nationaux :
 - Une collaboration riche avec le CIPRET-Genève, l'AT et le CIPRET-Vaud



Dr Jean-Charles RIELLE

Responsable CIPRET-Ge et politicien très engagé, a parrainé les premiers pas du CIPRET-Valais, a été très généreux en conseils et exemples de matériel



Mme Verena EL FEHRI

Dir. de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT), a partagé ses connaissances sur le tabagisme en Suisse et les stratégies de prévention



Prof. Jacques CORNUZ

Dir. de l'Unité de Prévention du CIPRET-Vd, puis Dir. et médecin-chef de la PMU, puis d'Unisanté Lausanne. Expert international en prévention du tabagisme, a instruit des formateurs qui ont permis au CIPRET-Vs de s'engager en aide à la désaccoutumance au tabac et de transmettre des informations scientifiques

Le début d'une lutte commune et organisée

CIPRET-Valais:

Communion entre Conviction et Co-Construction : 5 C



FORMATION
PROFESSIONNELLE VALAIS

GASTROVALAIS




Les prémices du CIPRET-Valais

2000-2001:

- 1^{er} séminaire organisé par CIPRET-Valais au **Centre du Parc** à Martigny le 09.11.2000
- Encouragement à l'arrêt du tabac, Journée 31 mai - Concours: 2000-2017
- Séminaires de formation en désaccoutumance
- Thématiques diverses: influence de la pub

Reconnu par la Société Suisse de Médecine Interne et par la Société Suisse de Médecine Générale

AIDE À LA DÉSACCOUTUMANCE AU TABAC: comment améliorer son efficacité?	13 h 45: Bienvenue Dr A. Closuit, Sion Dr P.-Y. Uldry, Martigny, modérateur
	13 h 50: Introduction: bénéfices à l'arrêt du tabagisme et importance de l'implication médicale dans la désaccoutumance au tabac PD Dr J.-M. Tschopp, Montana
	14 h 05: Tabagisme chez les jeunes: et si nous étions en train de gagner la partie? Dr J.-C. Rielle, Genève
	14 h 35: Que faire devant un fumeur «récalcitrant»? Dr J. Cornuz, Lausanne
	15 h 05: Aide médicamenteuse: substituts nicotiques et bupropion Dr J.-P. Zellweger, Fribourg
	15 h 35: PAUSE CAFÉ
	15 h 50: Ateliers (3) avec présentation et discussion de cas cliniques concrets Animateurs: Drs J.-P. Zellweger, J. Cornuz et P. Bodenmann avec la participation de médecins-pneumologues valaisans
	16 h 45: Conclusions Dr P.-Y. Uldry, Martigny, modérateur
	16 h 50: APERITIF

Organisation: Dr A. Closuit (CIPRET-VS) Dr J. Cornuz (CHUV)

Inscription par téléphone: 027 / 323 31 00

Jeu 9 novembre 2000 de 13 h 45 à 16 h 50 Centre du Parc à Martigny



Premier jalon historique

2000-2002:

Des hôpitaux sans fumée

- Convaincre les Directions des hôpitaux, le personnel
- Protéger de la fumée passive : « Espaces fumeurs » bien définis
- Encourager et soutenir l'arrêt du tabac pour les patients hospitalisés : cours pour personnel infirmier et médical

→ L'hôpital de Malévoz devient le 1er hôpital sans fumée du Valais grâce au Dr Raphaël Carron (1946-2008)



Le CIPRET-VALAIS en quelques campagnes phares

- La fumée passive | 2007-2025
- Campagne BPCO | 2010-2013
- Campagne Cardio-vasculaire | 2015-2017
- Facebook J'arrête de fumer | 2015-2016
- Grossesse sans tabac | 2015-2025
- Pramont sans tabac | 2017-2024
- Campagnes jeunes | 2007-2025
- Campagnes de désaccoutumance | 2007-2016



Campagnes sur la fumée passive

2007-2025:

- Loi sur la santé en Valais:

Dès 2009, interdiction de fumer dans tous les lieux publics fermés ou à usage public

→ Exposition passive à la fumée en baisse:

- En 2007: expo chez 19 % des non-fumeurs
- En 2017: expo chez 6 % des non-fumeurs

(Données Canton du Valais*)



*Source : OVS – Rapport « Perception de la santé et comportements de la santé en Valais» 2020, jan., [Lien](#).

Campagne BPCO



2010-2013:

- Information multi-canaux sur la BPCO: affichages de rue, etc
- Inciter les fumeurs > 45 ans à effectuer un test de dépistage en pharmacie
- **> 3000 tests de spirométrie en pharmacie** (67% fumeurs ou ex-fumeurs)
- Après 3 ans:
 - **69 %** des Valaisans interrogés connaissent la BPCO
 - **77 %** des fumeurs interrogés connaissent la BPCO



Campagnes cardio-vasculaire

2015-2017:

- Large impact médiatique
- Stands, près de 400 contrôles TA



- Collaboration avec médecins, pharmaciens, hôpitaux, TV



Campagne Facebook «J'arrête de fumer»

2015-2016 :

- 1^{ère} édition :
 - Attente de départ : 30 Valaisans
 - Résultat : > **1000** fumeurs Valaisans inscrits
- 2^e édition :
 - **7008** Romands ont participé à la campagne
- 91 % des participants: ont effectué une expérience d'arrêt
- Abstinence rapportée à 1 mois : 57%, à 6 mois : 13,5 %
- Facilité d'accès, dynamique communautaire appréciée, large impact médiatique
- **Grand Prix Romand de la Création** catégorie Réseaux Sociaux
- Extension de la campagne au niveau national 2019 – 2020: Stopgether



Campagne Facebook «J'arrête de fumer»

Un co-construction pluri-disciplinaire
Avec la participation de :

- Prof. Jean-Paul Humair, responsable du Cipret –Ge
- Dre Isabelle Jacot-Sadowski, médecin associée Unisanté
- Et de l'agence de communication Ibrid Sion :
 - M. Roland Savioz (1964-2020) et M. Fabrice Joliat



Campagne «Grossesse sans tabac»

2015-2025 :

- Dépliants, affiches pour les médecins, sage-femmes, crèches ...
- Informations dans la presse (Page santé...)
- Séminaires et formation en désaccoutumance pour professionnels de santé
- Campagne reprise par d'autres cantons



Campagne Pramont sans tabac

2017-2024

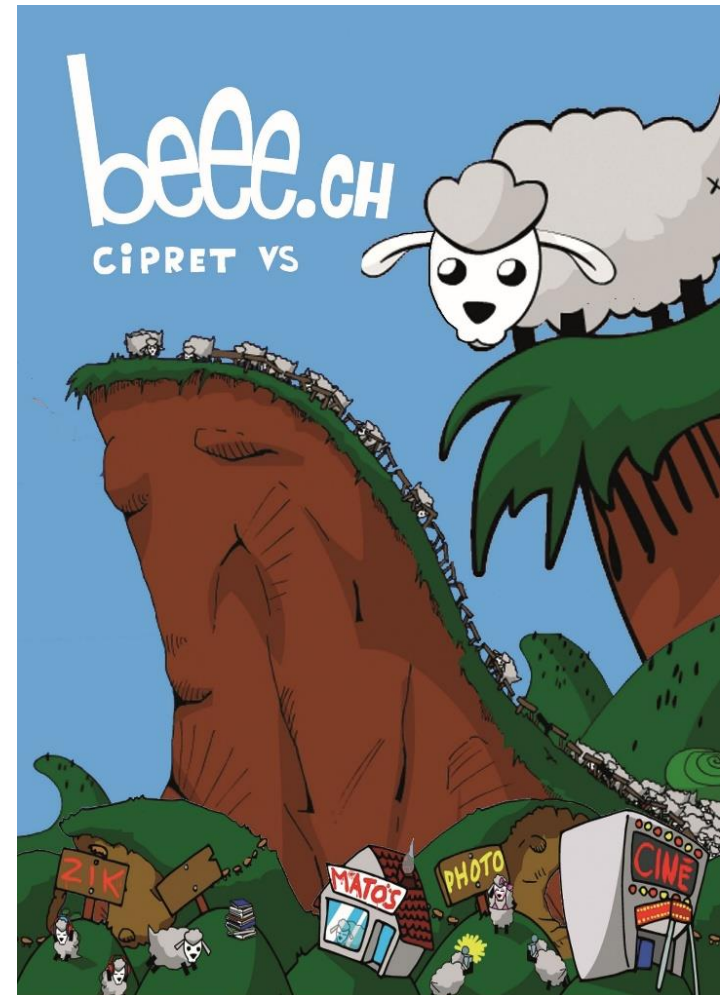
Un projet éducatif innovant en milieu fermé

- **Première suisse!**
- En partenariat avec le Service de Médecine pénitentiaire (SMP)
- En collaboration avec le CIPRET Valais
- Soutenu par la FL2PA Fondation latine «Projets Pilotes Addictions»



Campagnes jeunes

2007-2009



Campagnes jeunes

2007-2025

EXPERIMENT EXPERIENCE PROGETTO
NICHTRAUCHEN NON-FUMEUR NONFUMATORI



Gewinnerklasse 90S, Leuk



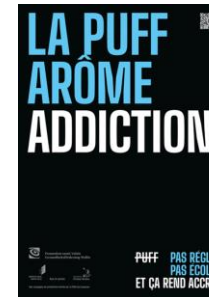
Gewinnerklasse 90S, Siders

Tabac et pilule
contraceptive



un mélange
détonnant !

Il existe des aides efficaces
à l'arrêt du tabac



Campagnes jeunes

2011-2019

Apprentissage sans tabac



2020-...

Ready4Life



Campagnes jeunes

fiesta[®]


*femmes*TISCHE
*hommes*TISCHE


swiss
olympic
for the spirit of sport

COOL & CLEAN

[AdO 
preventeam]

 **ESCAPE**
ADDICT

BE  MY
ANGEL



Campagnes de désaccoutumance

2007-2016



La vie sans fumée
ça s'apprend



Cours stop-tabac
Séance info tabac offerte
Renseignements et inscription
027 329 04 15
www.cipretvalais.ch

CIPRET VALAIS
Rue des Condémines 16
1950 Sion

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



Pour respirer librement

Oui

à la loi sur la santé

le 30 novembre

fonctionnaire ?



7 Valaisans sur 10
veulent l'interdiction de la fumée
dans les cafés et restaurants.*

*Enquête menée par W. G. Bachmann AG



>> Pétition en ligne sur www.jumee-passive.ch

A quand une loi ?

La FUMÉE PASSIVE
en souffre. En en meurt.

La FUMÉE PASSIVE
On en souffre. On en meurt!

[illegible][illegible]

SCHUTZ VOR PASSIVRAUCH:
Stimmen Sie am 30. November JA zum Gesundheitsgesetz.
Unterstützungskomitee für das Gesundheitsgesetz Postfach 888, 1951 Sitten

Lobbying politique

2022 : Soutien de l'initiative «Enfants sans tabac»

Première Suisse:

- 14.01.2022 - Conférence de presse avec Mme Marianne Maret, Députée au Conseil aux Etats pour le soutien de l'initiative*



→ **En Valais : 56,6% de oui**



*Photo © Le Nouvelliste, 2022, 15 jan.

Lobbying politique

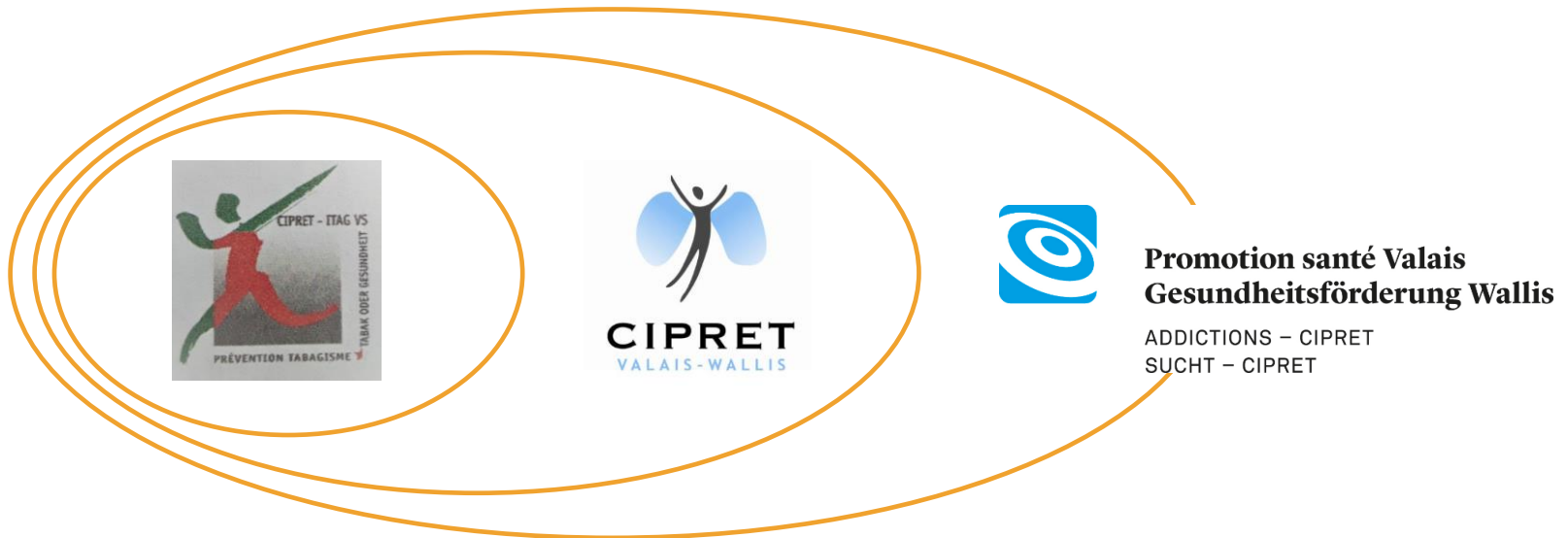
Interdiction de vente de la Puff en Valais

- 14.01.2022 - 14.11.24 :
 - Interdiction vente de cigarettes électroniques jetables type Puffs par le Grand Conseil
- 01.05.25 :
 - Interdiction entrée en vigueur en Valais



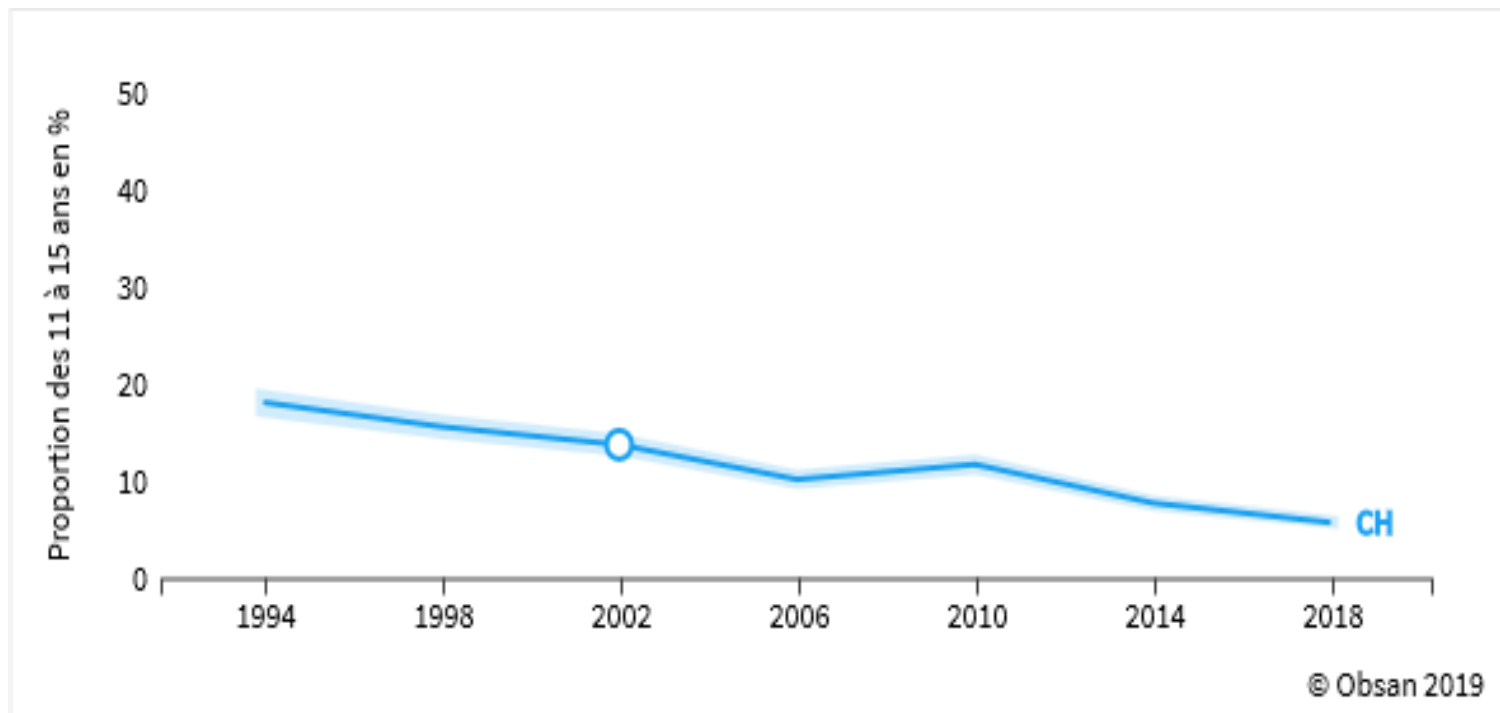
CIPRET-Valais : une évolution visuelle en trois temps forts

Une communication et un logo qui ont évolué avec CIPRET-Valais pour inclure le nombre grandissant de domaines de prévention et s'adapter à une structure en mouvement



Impact

Evolution de la consommation tabagique parmi les jeunes de 11 à 15 ans en Suisse qui fument occasionnellement

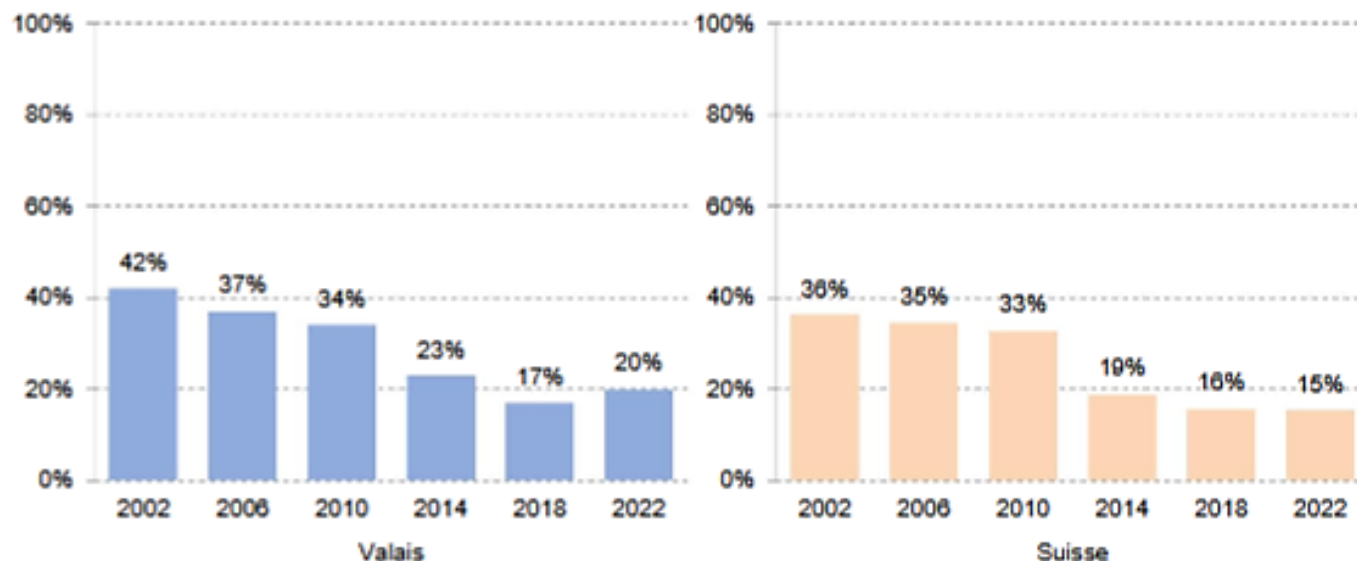


Source: *Addiction Suisse, Lausanne, Etude HBSC, Obsan 2019*

Impact

Evolution de la consommation tabagique parmi les jeunes de 11 à 15 ans en Valais qui ont fumé au moins une fois dans leur vie, de 2002 à 2022.

G12 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont fumé des cigarettes traditionnelles au moins une fois dans leur vie, Valais-Suisse, 2002-2022

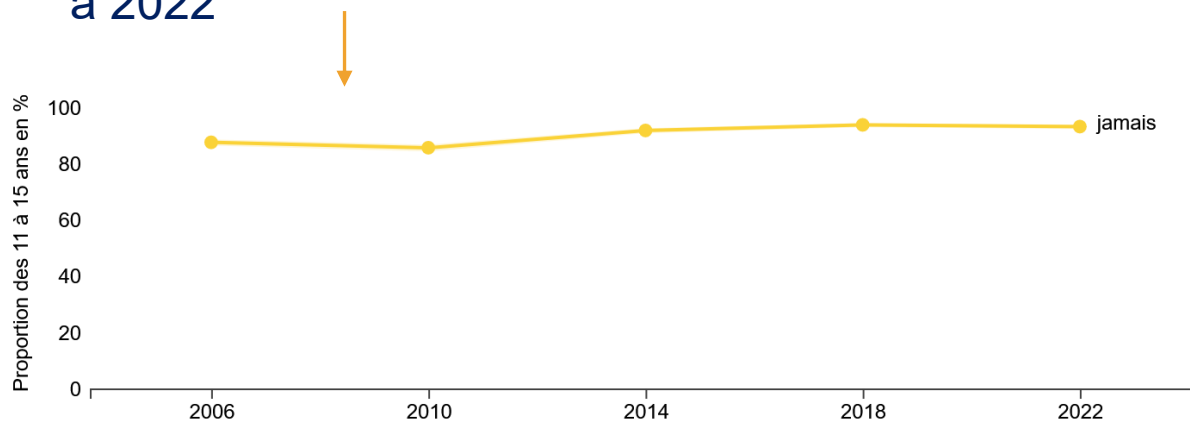
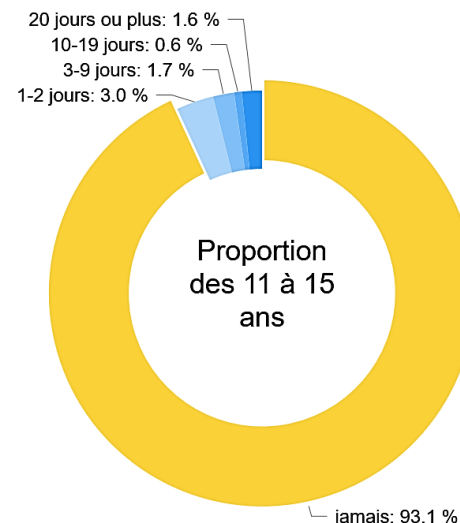


Source : Observatoire valaisan de la Santé. Novembre 2024.

Impact

Distribution de la consommation de cigarettes :

- Proportion des 11 à 15 ans en % qui ont consommé des cigarettes au cours des 30 derniers jours – 2022
- Evolution du % des jeunes de 11 à 15 ans n'ayant jamais fumé de 2006 à 2022



Impact

Consommation de la vaporette chez les jeunes

Proportion (%) des écoliers (14-15 ans) affirmant avoir fumé la cigarette électronique au moins une fois dans les 30 derniers jours, par âge et par sexe, Valais-Suisse, depuis 2018

		Garçons		Filles	
		Valais	Suisse	Valais	Suisse
2018	14 ans	19%	13%	17%	18%
	15 ans	25%	13%	19%	21%
	14-15 ans	22%	13%	18%	20%
2022	14 ans	27%	15%	27%	20%
	15 ans	28%	25%	32%	25%
	14-15 ans	27%	20%	29%	22%

Source : Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC), Addiction Info Suisse

Dernière mise à jour : Août 2024

Remarques(s):

Lors de l'enquête 2018, cette question n'a été posée qu'aux écoliers de 14 et 15 ans, alors que l'enquête 2022 s'est intéressée aux enfants de 11 à 15 ans. Par soucis de cohérence et de comparabilité, seuls les 14-15 ans sont relevés.

Impact

Proportion (%) des écoliers affirmant avoir fumé la cigarette traditionnelle au moins une fois dans les 30 derniers jours, par âge et par sexe, Valais-Suisse, depuis 2006

		Garçons		Filles	
		Valais	Suisse	Valais	Suisse
2006	11 ans	7%	3%	2%	3%
	12 ans	9%	7%	9%	4%
	13 ans	7%	10%	11%	9%
	14 ans	21%	14%	19%	20%
	15 ans	30%	25%	30%	27%
	11-15 ans	15%	12%	14%	13%
2010	11 ans	4%	3%	2%	1%
	12 ans	11%	6%	3%	4%
	13 ans	16%	13%	12%	10%
	14 ans	26%	23%	21%	20%
	15 ans	31%	33%	31%	27%
	11-15 ans	18%	16%	14%	13%
2014	11 ans	3%	2%	1%	1%
	12 ans	6%	5%	1%	2%
	13 ans	8%	6%	6%	5%
	14 ans	12%	12%	17%	11%
	15 ans	12%	19%	29%	18%
	11-15 ans	9%	9%	11%	8%
2018	11 ans	2%	1%	1%	0%
	12 ans	6%	2%	3%	2%
	13 ans	3%	4%	6%	3%
	14 ans	10%	10%	10%	10%
	15 ans	16%	17%	17%	15%
	11-15 ans	7%	7%	7%	6%
2022	11 ans	2%	2%	1%	1%
	12 ans	2%	2%	4%	2%
	13 ans	4%	6%	6%	6%
	14 ans	14%	8%	11%	11%
	15 ans	21%	14%	23%	17%
	11-15 ans	9%	7%	9%	7%

Source : Health Behaviour in School-Aged Children (HSBC), Addiction Info Suisse. Dernière mise à jour : Août 2024

Impact

Proportion (%) de la population, âgée de 15 ans et plus, se déclarant fumeurs, par sexe, Suisse, depuis 2011

Année	Hommes		Femmes		Total	
	Fumeurs quotidiens	Fumeurs occasionnels	Fumeurs quotidiens	Fumeurs occasionnels	Fumeurs quotidiens	Fumeurs occasionnels
2007	23%	9%	18%	6%	20%	7%
2012	23%	9%	18%	6%	20%	8%
2017	22%	10%	17%	7%	19%	8%
2022	18%	9%	14%	7%	16%	8%

Impact

Proportion (%) de la population se déclarant fumeur par sexe et par classe d'âge, Valais-Suisse, depuis 1992

		Valais			Suisse		
		Fumeur	Ancien fumeur	Jamais fumé	Fumeur	Ancien fumeur	Jamais fumé
15-39 ans	1992	37%	14%	49%	36%	14%	50%
	1997	41%	13%	46%	41%	11%	48%
	2002	32%	14%	54%	37%	11%	53%
	2007	35%	10%	55%	34%	11%	55%
	2012	35%	7%	58%	37%	11%	52%
	2017	38%	11%	51%	34%	11%	55%
	2022	27%	10%	63%	28%	12%	60%
40-64 ans	1992	28%	28%	44%	30%	26%	44%
	1997	28%	30%	42%	33%	25%	42%
	2002	25%	31%	45%	32%	11%	53%
	2007	27%	26%	47%	29%	26%	45%
	2012	32%	25%	43%	29%	25%	47%
	2017	23%	24%	53%	28%	24%	48%
	2022	29%	18%	52%	26%	23%	51%
65 ans et plus	1992	10%	28%	62%	15%	28%	56%
	1997	16%	26%	57%	15%	26%	59%
	2002	11%	25%	65%	14%	27%	59%
	2007	16%	30%	55%	13%	32%	55%
	2012	14%	38%	48%	13%	33%	54%
	2017	14%	39%	47%	14%	35%	51%
	2022	15%	38%	47%	14%	36%	50%

Un bilan réjouissant

25 ans après son inauguration, le CIPRET-Valais a pu :

- Conserver le rôle de coordinateur au sein de PSV et du canton
- Organiser nombreuses campagnes «grand public» et plus spécifiques
- Encourager et donner des formations et conseils en désaccoutumance au tabac pour les fumeurs et les professionnels de la santé et de la prévention
- Observer une baisse de la prévalence du tabagisme:
 - 1997: 33 % | 39 % de fumeurs | 28 % de fumeuses (CH)*
 - 2022: 24,9 % | 27,5% de fumeurs | 22,5 % de fumeuses (VS)**
- Rapidement réagir à l'évolution de l'industrie et de la société : informations, adaptation du cadre structurel et législatif
 - Concernant la protection du tabagisme passif
 - La vente des produits du tabac et nicotinés

*(ESS 1992-2022, Sources OFS)

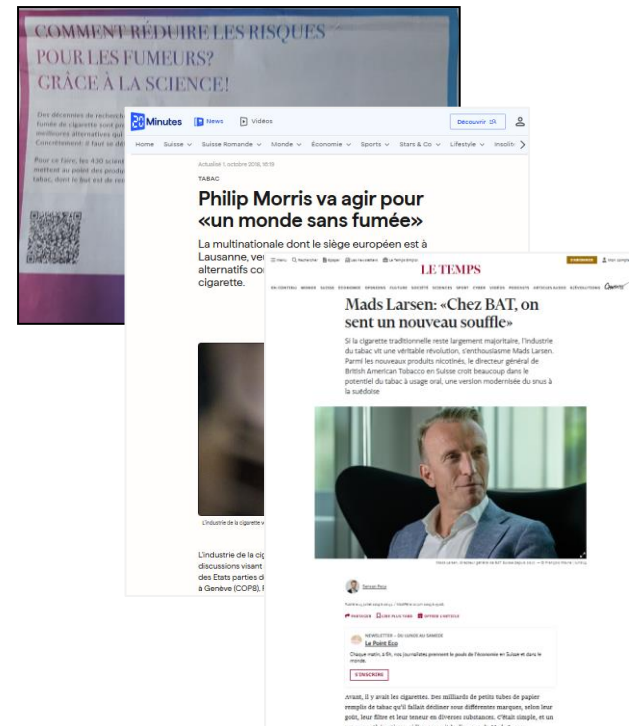
** (ESS/Obsan 2025)

Le regard porté vers un avenir caractérisé par de nouveaux enjeux...

...selon les nouveaux produits : tabac à chauffer, snus, sachets de nicotine, vaporettes, ... un «nouveau» monde selon l'industrie du tabac

Proportion (%) des élèves de 14 et 15 ans qui ont utilisé la pipe à eau, le snus, du tabac à priser ou du tabac chauffé au moins une fois dans les 30 derniers jours, Valais, 2018 et 2022*

Année de l'enquête	2018			2022		
	14	15	Total	14	15	Total
Pipe à eau	5%	4%	5%	2%	3%	2%
Snus	6%	6%	6%	6%	8%	7%
Tabac chauffé	1%	2%	2%	3%	6%	4%
Tabac à priser	NA	NA	NA	5%	9%	7%



*Observatoire valaisan de la Santé. Novembre 2024.

nxp/ats, (2018, 1 oct.). «Philip Morris va agir pour «un monde sans fumée»». 20Minutes, [lien](#)

Pecan, Serva, (2019, 14 juil.). «Mads Larsen: «Chez BAT, on sent un nouveau souffle»»- Le Temps, [lien](#)

Le regard porté vers un avenir caractérisé par de nouveaux enjeux...

...selon le genre et l'âge :

Jeunes

- Prévention auprès des jeunes: capitale pour prévenir l'entrée en consommation

Femmes

- Information et soutien des femmes dans la désaccoutumance aux produits du tabac et nicotinés: essentielle
 - Baisse de la prévalence du tabagisme au cours des 25 dernières années est moins marquée chez les femmes que chez les hommes.
 - Prévalence du cancer du poumon, associée étroitement au tabagisme dans 85-90 % des cas, en augmentation depuis 50 ans
-

Le regard porté vers un avenir caractérisé par de nouveaux enjeux...

...selon le genre et l'âge :

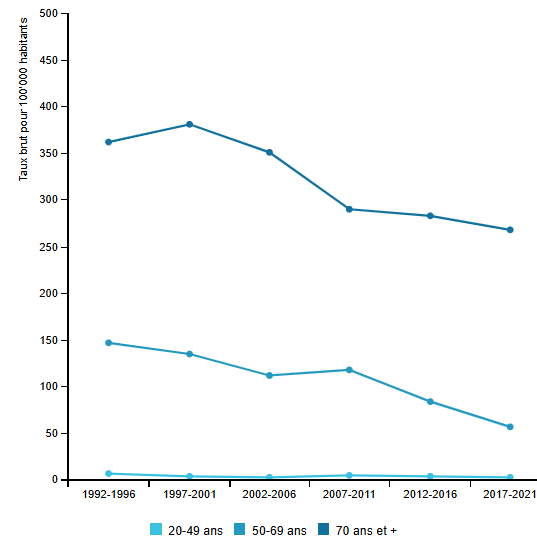
Femmes

- La mortalité par cancer du poumon a diminué depuis 1992 chez les hommes mais pas chez les femmes, particulièrement chez les fumeuses les plus âgées, en Valais comme en Suisse (OVS 2024)

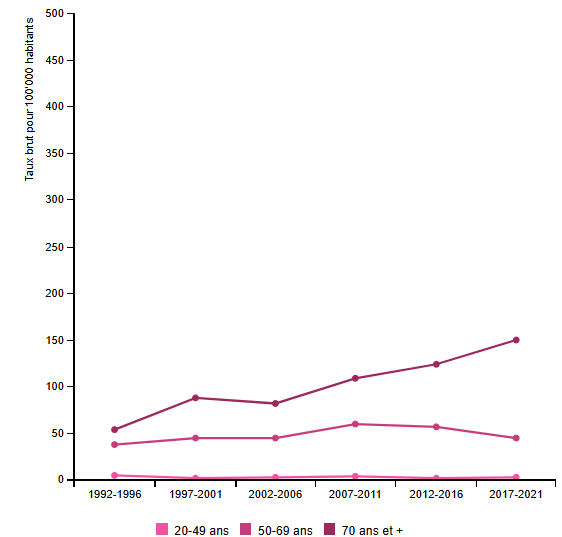
Taux brut de mortalité, par âge, Valais

Taux brut de mortalité, pour 100'000 habitants, du cancer du poumon, par classe d'âge et par sexe, Valais, 1992-2021

Hommes



Femmes



Le regard porté vers un avenir caractérisé par de nouveaux enjeux...

...selon le genre et l'âge :

Femmes

Augmentation de la mortalité par cancer du poumon chez les femmes en Suisse :

- Historiquement, les femmes ont commencé à fumer plus tardivement et ont commencé à arrêter de fumer plus récemment
- Latence entre arrêt du tabac et annulation du risque de cancer



Le regard porté vers un avenir chargé de nouveaux enjeux...

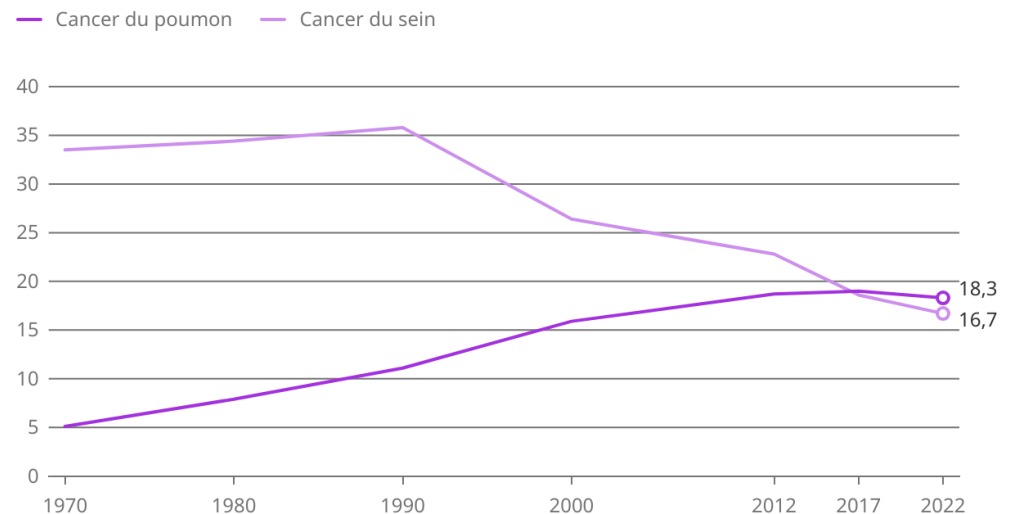
...selon le genre et l'âge :

Femmes

- Les décès par cancer du poumon sont passés de 5,1% en 1970 à 18,3% en 2022
- Un croisement avec la mortalité par cancer du sein est en train de s'effectuer, liée aussi à une meilleure détection du cancer du sein et à des traitements plus performants

Décès selon les cancers du poumon et du sein chez les femmes, de 1970 à 2022

Taux standardisé pour 100 000 habitantes



État des données: 11.12.2023

Source: OFS – Statistique des causes de décès (CoD)

gr-f-14.02.09.01

© OFS 2025

➔ **D'où l'importance de continuer à encourager et aider les fumeuses à arrêter de fumer le plus rapidement possible**

Nos remerciements

Equipe Addictions-CIPRET : M. Alexandre **DUBUIS**, responsable du Secteur Addictions-CIPRET / Mme Cathy **BERTHOUSOZ**, chargée de prévention et évaluation / Mme Isabelle **GAUCHER MADER**, chargée de prévention / M. Sébastien **BLANCHARD**, chargé de prévention / Mme Romaine **DARBELLAY**, chargée de prévention / Mme Carmen **TONEZZER**, chargée de prévention (fin avril) / M. Tobias **HENZEN**, chargé de prévention / toute l'équipe Ecoles-Animation et sa responsable Mme Catherine **MOULIN ROH**.

Groupe de référence du CIPRET-VS : M. le Dr Laurent **REY**, spéc. FMH médecine interne générale / Président, M. le Dr Cédric **DESSIMOZ**, spéc. FMH médecine interne générale, adjoint du médecin cantonal / Mme Dre Arlette **CLOSUIT-JENZER**, spéc. FMH médecine interne générale, médecin de référence du CIPRET-VS / M. Alexandre **Dubuis**, responsable du secteur Addictions-CIPRET / M. le Dr Bertrand **JOP**, spéc. FMH cardiologie / Mme. Emeline **BARRAS**, membre du Comité de Pharmavalais / M. Jean-Bernard **MOIX**, Directeur de Promotion santé Valais / Mme Dre Clémence **MORELLI ZAHER**, pneumologue / Prof. René **TABIN**, spéc. FMH pédiatrie.

Chaleureux remerciements à l'ensemble du Comité de Promotion santé Valais, à son Président: M. Dominique **FAVRE** et sa Vice-Présidente: Mme Valérie **VOUILLAMOZ**.

En mémoire de figures phares de la lutte contre le tabagisme



Dr PD Hubert S. VARONIER
(1932-2023)

Pédiatre allergologue, Président du CIPRET-Valais :

Immense engagement personnel pour la prévention tabagique en Valais, grâce à ses convictions et son expertise à Genève



Mme Béatrice JORDAN
(1939-2021)

Directrice de la Ligue Valaisanne contre les maladies Pulmonaires et pour la Prévention (LVPP) :

Le CIPRET-VS a beaucoup bénéficié de son engagement, de sa force de persuasion et de sa richesse relationnelle

En mémoire de figures phares de la lutte contre le tabagisme



Prof. Jean-Marie TSCHOPP
(1948-2020)

Pneumologue, Directeur du Centre Valaisan de Pneumologie, au Comité du CIPRET-Valais :

Très impliqué dans l'étude Sapaldia, dans l'enseignement thérapeutique des patients avec BPCO

« Ce qui a rendu mon époux le plus fier dans sa trajectoire professionnelle est d'avoir pu participer aux avancées de la prévention tabagique, en matière d'information, d'aide et de législation. » Témoignage de Mme Maria-Pia TSCHOPP (2025)



Dr Alain GUNTERN
(1972-2020)

Président de Pharmavalais, membre du Comité de référence du CIPRET-Valais :

Très apprécié pour sa créativité et son dynamisme

Annexes

Archives :

(classées chronologiquement)

- **Extraits coupures de presse 2000-2003**
-

Un plaisir trop souvent mortel

Un nouveau **centre d'information pour la prévention du tabagisme** ouvre ses portes en Valais.

Pour intensifier la lutte contre les méfaits du tabac, pour sensibiliser la population sur le danger réel que représente la cigarette pour la santé, le Valais dispose dès aujourd'hui d'une nouvelle arme. Il s'agit du centre d'information pour la prévention du tabagisme, le CIPRET-Valais, inauguré hier matin à Sion en présence du conseiller d'Etat Thomas Burgener.

La naissance de ce centre, avec la création d'un poste de médecin responsable et d'une secrétaire à temps partiel vise à poursuivre le travail d'information et de sensibilisation de la population, à coordonner les actions de prévention, à aider les fumeurs et à promouvoir la désaccoutumance au tabac avec la collaboration du corps médical, mais aussi d'assurer la liaison avec les autres organisations antitabac cantonales, fédérales ou internationales.

Constat inquiétant

La lutte contre le tabagisme ne date pas d'hier. Depuis des années, la Ligue valaisanne contre les maladies pulmonaires, en association avec des médecins, d'autres ligues ou organismes de prévention, se bat pour dénoncer les méfaits du tabac et inciter les fumeurs à renoncer à un plaisir plutôt dangereux, voire mortel. Hélas, force est de constater que ces efforts d'information et de prévention ne sont



Lors de la présentation du CIPRET-VALAIS par Mme Arlette Closuit (médecin responsable du centre), le conseiller d'Etat Thomas Burgener et M. Hubert S. Varonier, président (de gauche à droite).

de succès, notamment chez les jeunes. Selon l'Office fédéral des statistiques, le tabagisme a augmenté en Suisse de 28,7% à 41,6% chez les garçons de 15 à 19 ans, et de 18,3 à 38,5% chez les filles des mêmes classes d'âge. La situation est pratiquement identique en Valais. Autre

j'
les non-fumeurs

rette se fume de plus en plus jeune. L'enquête menée auprès des écoliers démontre en effet que de 1986 à nos jours, le nombre de garçons et filles qui fument au minimum une fois par semaine a triplé chez les jeunes de 13 ans, et doublé chez ceux de 15 ans.

Plaisir mortel

«La prévention du tabagisme me tient tout particulièrement à cœur, parce que le tabac est la première cause évitable de morbidité et de mortalité prématurée dans notre pays», a rappelé hier la doctresse Arlette Closuit, médecin responsable du CIPRET-Valais. «Toutes les heures, une personne décède en Suisse des conséquences directes de son tabagisme. En tant que médecin, je m'engagerai en faveur de stratégies de prévention excluant toute intolérance ou discrimination envers les fumeurs, à qui il sera volontiers proposé une aide, du moins pour ceux qui le souhaitent. Il faut lutter contre la fumée, pas contre les fumeurs qui en sont victimes.»

Autre témoignage du Dr Jean-Marie Tschopp, médecin-chef du Centre de pneumologie de Montana: «Le tabagisme serait une épidémie hautement évitable, si on arrivait enfin à comprendre combien le tabac est dangereux. Il faut agir, on ne peut plus se taire.»

A méditer. La réflexion est aussi possible sans tirer sur sa

Où et comment?

Le CIPRET a élu domicile au numéro 14 de la rue des Condamines à Sion. Accueil chaque jour ouvrable de 8 à 12 heures et de 14 à 17 heures. En plus des aides et conseils personnels, ses activités se résument ainsi:

- «Cantonaliser» et coordonner les actions de prévention du tabagisme sur tout le territoire valaisan. Aider et soutenir les projets régionaux.

- Informer l'ensemble de la population du canton, aider les fumeurs et promouvoir la désaccoutumance au tabac en collaboration avec le corps médical.

- Assurer la liaison avec les autres organismes qui luttent contre le tabagisme au niveau cantonal, national, international pour bénéficier de leurs expériences et de leur matériel.

- Collaborer avec les autres actions de prévention (alcool, drogues, accidents, etc.) en organisant des «Check point prévention» lors de manifestations culturelles ou sportives.

Le comité actuel est composé du Dr Hubert S. Varonier, président et membre de la commission médicale de la LVPP, des Dr Jean-Marie Tschopp, René Tabin, Killiar Imaghorn et de Mme Béatrice Jordan.

Annexes – slide 6

Tabak oder Gesundheit

Mandat für ein medizinisches Informationszentrum

Sitten. — Wo bisher die Gesundheitsligen punktuell gemeinsame Arbeit leisteten, entsteht ein unmittelbar dem Tabakmissbrauch gewidmetes Informationszentrum mit einer Ärztin als Verantwortliche. Alles im Sinne des neuen Gesundheitsgesetzes und nach Vorbildern in vorab städtischen und welschen Kantonen.

Die neue auf Mandatsbasis für drei Jahre in Teilzeit angestellte Chefin des Informationszentrum Tabak oder Gesundheit ITAG, Dr. Arlette Closuit-Jenzer, wird auf die Infrastruktur und die personellen Kräfte der Walliser Liga gegen Lungenkrankheiten und für Prävention zählen können. Grob geschätzt kommt das Informationszentrum auf ein Budget um die 150 000 Franken.

Ungleiche Speere

Neben den genannten Präventionskosten wurde an der gestrigen Vorstellung und Eröffnung des ITAG die Zahl von 70 Millionen Franken genannt, die jährlich von der Tabakindustrie in der Schweiz zu Werbezwecken aufgewendet wird. Die Schweiz wird bald zu einer Insel der Tabakwerbung, denn die Europäische Union hat diesbezüglich striktere Verbote erlassen.

Noch eindrücklicher wurde auf die vom Bundesamt für Gesundheit veröffentlichte Zahl von 10 Milliarden Franken hingewiesen, die für die medizinische Behandlung der Folgen des Tabakkonsums in unserem Lande ausgegeben werden.

Die «Moderne Epidemie», wie der Lungenspezialist Dr. Jean-Marie Tschopp den Tabakkonsum nennt, hat die Mediziner und Forscher schon lange beschäftigt. Er stellte zudem die These auf, wonach erste Untersuchungen aus den Jahren 1956 und 1962 über die Gefährlichkeit des Tabakkonsums für Kreislauf, Herz und Lunge unterdrückt wurden und die Forschung auf diesem Gebiet teilweise gar von der Tabakindustrie unterwandert wurde. Der Fachmann zeigte sich sehr dankbar, dass zehn Jahre nach der Einrichtung eines gleichen Informationszentrums in Genf nun auch im Kanton Wallis zur Tat geschritten wird.

Aktive Walliser Ärzte
Mit Dr. Hubert S. Varonier hat das neue Informationszentrum Tabak oder Gesundheit einen schlagkräftigen Präsidenten, der darauf hinweisen konnte, dass die Devise «Tabak oder Gesundheit» statt «Tabak und Gesundheit» bewusst gewählt



Das «Informationszentrum Tabak oder Gesundheit» will den entwöhnungswilligen Rauchern und Raucherinnen medizinische Unterstützung bieten.

wurde und zwar in Anlehnung der Wortwahl der Weltgesundheitsorganisation. Dr. Varonier ist zusammen mit einem anderen Exilwalliser und Stadtrat, Dr. Riele, Mitgründer eines ähnlichen Zentrums in Genf und heute dessen Ehrenpräsident. Er unterstrich gestern die «freie» Wahl zwischen Tabak oder Gesundheit in folgendem Exposé: «Niemand bestreitet, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist. Deshalb versuchen wir alle, dieses so lange wie möglich zu behalten. Die Krankheiten bedrohen uns jedoch vom ersten Tag unserer Existenz an. Trotz grossen Fortschritten in der Medizin können noch nicht alle vermieden werden, weil deren Ursachen noch nicht voll erkannt sind. Doch beim aktiv und passiv Rauchen wissen wir, dass sie Leiden und Tod verursachen und wie diese Ursache vermeidbar ist. Man hat also die Wahl: Tabak oder Gesundheit!»

Kein Psychoterror

Auf den gestern bereitgestellten Feuerzeugen mit der Aufschrift «Ich küsse Nichtraucher» vergass man die Raucherinnen, obwohl deren Zahl in den letzten Jahren stärker zunahm als jene der Raucher. Immerhin sei es gelungen, erstmals eine Übersetzung zu drucken. Wie dem auch sei, das Verschenken von Feuerzeugen mit obiger Botschaft soll die Toleranz der Informationsstellen unterstreichen. Dr. Arlette Closuit-Jenzer sieht sich und ihr Informationszentrum als Verbindungsglied zwischen den verschiedenen Berufsbereichen in Medizin, Schule, Politik, Wirtschaft und Medienöffentlichkeit. Sie stellt sich die Aufgabe, eine vielfältige Dokumentation zusammenzustellen, die allgemein durch die Gesundheitsligen und persönlich durch

den Hausarzt weitergeleitet werden können. Dabei kann es sich aber durchaus um Unterlagen zur Einrichtung einer rauchfreien Verwaltung oder eines rauchfreien Betriebes handeln — eine Sache, die nicht mit einer Firma ohne Raucherinnen zu verwechseln sei.

Der Vorsteher des Gesundheitsdepartementes, Thomas Burgener, der gestern das Zentrum mit seinen guten Wünschen für die Zukunft begleitete, erhofft sich eine gesündere Bevölkerung und weniger Krankentage für sein Budget, doch die Arbeit des ITAG wird auch andere Departemente betreffen.

Es gilt etwa für die Schulen Modellektionen vorzubereiten, Informationskampagnen zu starten und ganz allgemein den steigenden Tabakkonsum der Jugendlichen zu bekämpfen.

and

Un centre valaisan veut dissiper un méchant rideau de fumée

TABAGISME • Avec la création d'un CIPRET, le Valais se donne une arme plus précise pour lutter contre la première cause de mortalité évitable en Suisse. Sans diaboliser les fumeurs.

CHARLES PRALONG

On ignore si les Valaisans fument plus ou moins que les Suisses. Il faudra attendre quelques semaines pour que la Ligue valaisanne contre les toxicomanies (LVT) propose une interprétation cantonale des études menées par l'ISPA, l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies. Il n'était pas nécessaire de l'attendre pour agir: tout indique que les chiffres du tabac en Valais sont tout à fait comparables aux données nationales. La situation est particulièrement inquiétante chez les jeunes: en quatorze ans, le nombre des filles et garçons qui fument au minimum une fois par semaine a triplé chez les jeunes de treize ans et doublé chez ceux de quinze ans. La création à la mi-avril du Centre d'information valaisan pour la prévention du tabagisme (CIPRET), qui rejoint ceux de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel et Berne francophone, répond à un souci premier de santé publique: il faut essayer de dissiper ce rideau de fumée qui coûte des vies et de l'argent. Le CIPRET dispose pour cela d'un médecin responsable à 40%, d'un secrétariat à temps partiel, le tout pour un budget de 150 000 francs. Ce n'est pas Byzance, mais le canton a promis de financer en surplus des actions ponctuelles.

UNIFIER LA LUTTE

Le champ d'action est large et dépend de multiples acteurs. La Ligue valaisanne contre les maladies pulmonaires l'a déjà exploré, avec

d'autres organisations cantonales comme la Ligue contre le cancer et la LVT. Il y a aussi les médecins, parents, enseignants, pharmaciens, centres médico-sociaux. Une des tâches majeures du CIPRET sera de coordonner les entreprises des uns et des autres. «On a déjà beaucoup fait, mais de façon ponctuelle et localisée», explique la médecin responsable du CIPRET, Arlette Closuit. En reliant les efforts, on espère toucher plus de monde et mieux. Prenez, par exemple, la très remarquée campagne de sensibilisation à la consommation d'alcool récemment lancée par la LVT. On aurait pu imaginer lui associer un message contre le tabagisme, tant alcool et cigarettes font association de malfaiteurs.

Comment procédera-t-on? Le centre est encore trop jeune pour que la question trouve des réponses précises. Arlette Closuit évoque des pistes, mais ignore leur itinéraire et qui elles concerneront: action dans le cadre de la Journée sans tabac du 31 mai, campagnes visuelles par exemple dans les cabinets de médecins et dans les crèches, informations et aide à ceux qui tentent d'arrêter de fumer, mise sur pied de «points prévention» dans les manifestations, promotion des espaces sans cigarettes. Tout cela sans exclusion. Le CIPRET ne veut pas tomber dans le syndrome de l'ex-fumeur, devenu si intolérant par rapport à son ancien vice qu'il fusille tous les clopeurs qu'il rencontre. «Nous nous battons contre la fumée, pas contre les fumeurs. Là où nous ferons la promotion d'espaces sans

fumée, nous soutiendrons aussi la création de lieux réservés aux fumeurs», précise Arlette Closuit.

ENSEIGNER «LA VRAIE LIBERTÉ»

Le CIPRET utilisera et soutiendra enfin une expérience-pilote de prévention menée dans des écoles valaisannes depuis 1994. Intitulée «La vraie liberté», elle a été proposée à 1100 écoliers de 6^e primaire dans la région sierroise, puis étendue ponctuellement dans le reste du canton. Les enseignants, infirmières, médecins, et organisations de prévention qui ont lancé ce projet attendent qu'il soit introduit dans le programme scolaire. «L'éducation à la santé a souffert du reflux de l'éducation 2000», explique le pédiatre et médecin scolaire René Tablin. «Nous avons manqué de directives claires du Département de l'édu-

cation, et l'intégration du programme dans l'horaire dépendait du bon vouloir de l'enseignant.» Cela devrait changer. Bien qu'aucune évaluation scientifique n'ait mesuré son impact, «La vraie liberté» a reçu un satisfecit général pendant sa phase de test: excellent accueil de la part des maîtres, message d'information efficace auprès des élèves, en particulier dans ses conseils sur les manières de résister à la pression du groupe, responsable de tant de premières cigarettes. «A la maison, les écoliers discutent avec leurs parents, y compris ceux qui fument», se réjouit René Tablin.

La Commission cantonale de promotion de la santé, qui bâche sur le sujet, devrait bientôt donner à ce programme la légitimité qui lui manque et l'étendre à toutes les écoles du canton.

Inquiétantes bouffées

La Suisse figure parmi les pays européens où l'on consomme le plus de tabac. Quelques chiffres inquiétants:

- En 97-98, le pays comptait 1,95 million de fumeuses et fumeurs de 15 à 74 ans. Chacun-e consomme en moyenne 22 cigarettes par jour.
- Le pourcentage du nombre de fumeurs diminué de 1970 à 1995, puis s'est stabilisé. Le tabagisme a par contre notablement augmenté chez les jeunes adultes ces dernières années.

Les filles fument davantage que les garçons, au contraire de ce qu'on constate chez les adultes.

- Les maladies dues ou liées au tabac représentent 14% des 60 000 décès enregistrés chaque année en Suisse.
- Les coûts sociaux directs et indirects du tabagisme sont évalués à près de 10 milliards de francs par an. Les fumeurs assument 40% du coût direct du tabagisme.

Source: «Chiffres et données sur l'alcool et les

Annexes – slide 6

Deux priorités: informer et sensibiliser

Dans un souci de renforcement de la lutte contre le tabagisme, le Valais vient d'emboîter le pas aux autres cantons romands en inaugurant le Centre d'information pour la prévention du tabagisme, le CIPRET. Rencontre avec son médecin responsable, le Dr Arlette Closuit.

« Personne ne le conteste, la santé est notre bien le plus précieux et nous essayons tous de la conserver le plus longtemps possible. On ne peut plus l'ignorer, le tabagisme actif ou passif est la cause de multiples maladies dont souffrent et meurent chaque année des millions d'individus à travers le monde. Or, il s'avère que le tabagisme est une cause absolument évitable. A ce titre, l'Organisation mondiale de la santé a fait de la lutte contre le tabac et le paludisme ses deux priorités pour les rochers anisés. C'est en ces termes, le 14 avril dernier à Sion, que les responsables – le Dr Hervé S. Vaudier et le Dr Arlette Closuit – ont introduit leur présentation de l'antenne valaisanne du Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET), participant ainsi à la coordination des autres structures rom-

mandes (Genève, Vaud, Fribourg, Neuchâtel et Bernese romande) dans le « Forum romand tabagisme » et au sein de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, l'organisme faîtière sur le plan national. Le Dr Closuit rappelle en préambule que « depuis de nombreuses années, la Ligue valaisanne contre les maladies pulmonaires et pour la prévention s'est engagée dans la lutte contre le tabagisme à travers de nombreuses campagnes d'information et de sensibilisation, ce en collaboration avec d'autres organismes de prévention tels que l'ensemble du corps médical, la Ligue valaisanne contre les tumeurs, la Ligue valaisanne contre le cancer, les centres médico-sociaux, les établissements scolaires et les médias notamment ». La mise en place du CIPRET-VS, qui a débouché sur la création d'un poste de

médecin responsable et d'un secrétaire à temps partiel, a comme objectif prioritaire « la coordination des actions de prévention du tabagisme aux niveaux régional et cantonal afin d'en faire bénéficier l'ensemble de la population. La structure vise également à poursuivre le travail d'information et de sensibilisation de la population valaisanne, à soutenir les fumeurs et à promouvoir la désaccoutumance au tabac avec le concours du corps médical, à assurer la liaison avec les autres organisations antitabagiques cantonales et à collaborer avec les autres associations de prévention ». Le Dr Closuit insiste: « Le rôle du CIPRET-VS est principalement celui d'un intermédiaire, d'un relais entre les différents organismes de prévention du tabac et de nombreux partenaires issus de divers milieux. Etant en contact avec la population visée, ces derniers pourront

par conséquent s'impliquer stratégiquement et de manière ciblée dans des actions de prévention primaire ou secondaire. »

DES OBJECTIFS CLAIRS

Au chapitre des objectifs à atteindre, Arlette Closuit évoque la mise en place « de concepts de prévention en coordination avec la Commission cantonale pour la promotion de la santé du Valais avec le soutien de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne ». Elle ajoute qu'il sera également du ressort du CIPRET-VS de collecter une documentation concernant le tabagisme et, avec l'aide de la LVPP, de continuer à assurer non seulement un accueil permanent pour les personnes désireuses d'obtenir des informations, mais également de lien avec les médecins praticiens, partenaires cruciaux de la lutte contre le tabagisme. Leurs relations privilégiées et suivies avec le patient favorisent tout particulièrement l'efficacité des messages de prévention et l'établissement de stratégies de désaccoutumance. »

BONNE MOTIVATION, ENTRE AUTRES...

Sur le point précis de la désaccoutumance, la responsable du CIPRET-VS estime qu'il n'existe pas de recette miracle: « Une fois une date d'arrêt déterminée – lors d'une période de moindre stress et en l'absence de déprime –, le futur ex-fumeur devra se préparer à vaincre, avec l'aide de son médecin traitant et de son entourage, la dépendance comportementale et la dépendance liée à la nicotine conduisant à l'appartenance dans les lieux à vingt-cinq heures de phénomènes physiologiques et psychiques désagréables. Ceux-ci devraient être combattus par une bonne motivation, par une stratégie de désaccoutumance (boire un



Pour le Dr Arlette Closuit, une période de stress et un état de déprime ne sont pas les meilleurs moments pour tenter d'arrêter de fumer.



Avril aux amateurs: fumer raccourcit l'espérance de vie de huit ans en moyenne.

Organisation mondiale de la santé

Le 31 mai, c'est la Journée sans tabac!

Depuis plusieurs années, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a décrété le 31 mai « Journée mondiale sans tabac ». En 2000, l'opération a été placée sous le slogan « Le tabac tue – Ne soyez pas dupe ». Tous les ans, six milliards de dollars sont dépensés par les industries du tabac pour le placement et la promotion de produits qui, toutes les neuf secondes (voir encadré ci-contre), tuent une personne dans le monde.

L'objectif essentiel de la Journée mondiale sans tabac est d'inciter à la réflexion et d'encourager les fumeurs à arrêter leur consommation de tabac. A cet effet, la campagne suisse « Milestone », dont l'idée est de profiter d'un moment-clé ou d'une date spéciale pour arrêter de fumer, a organisé son 7^e concours. Les fumeurs qui cesseront leur consommation du 31 mai au 28 juin et qui s'inscriront au concours avant le 5 juin pourront participer à un tirage au sort et gagner 5000 francs. Ils pourront par ailleurs s'inscrire au concours international organisé par l'OMS et auront ainsi une chance de gagner 10 000 dollars.

Le CIPRET assure la promotion de ce concours par l'intermédiaire des médecins traitants et des médias valaisans, et attribuera deux prix de 500 francs chacun, sous forme de bons de voyage. Le prix sera remis à un habitant du Haut-Valais et l'autre à un participant des Valaisiens.

Les tirages au sort auront lieu le 28 juin. A noter que le renoncement au tabac sera confirmé par une tierce personne. Les gagnants seront soumis à un test biologique.

A l'occasion de cette journée du 31 mai, le CIPRET-VS procédera également à la distribution à chaque élève des CO valaisans d'un exemplaire du journal « News », nouveau plaisir sans tabac. Il contient des messages de prévention de jeunes et notamment de sportifs concernant leurs motivations à ne pas fumer. 7^e (comm)

Bulletin d'inscription « Milestone » disponibles au 027 122 99 71 (CIPRET-VS) ou 0800 882 555.

Mats Gren,
joueur du Grasshoppers Zurich,
nous livre sa vision du foot...
et des dépendances

La couverture de « News, nouveau plaisir sans tabac », journal que le CIPRET-VS distribue à tous les élèves des CO valaisans ce mercredi 31 mai.

« Un décès toutes les heures dans notre pays »

« La prévention du tabagisme me tient particulièrement à cœur. Il faut en effet savoir que le tabac est la première cause évitable de morbidité et de mortalité prématurée dans notre pays. Toutes les heures, une personne décède en Suisse des conséquences directes du tabagisme et toutes les neuf secondes dans le monde. Fumer raccourcit l'espérance de vie de huit ans en moyenne, martèle Arlette Closuit. Mère de deux enfants et enseignante aux côtés d'apprentis, la responsable du CIPRET-VS se dit très sensibilisée par le problème du tabagisme survenant de plus en plus précocement chez les adolescents et principalement les jeunes filles. Elle tient à préciser qu'en tant que médecin, elle n'engage pas la prévention exclusive tout informative du tabac, mais qu'elle s'engage à la prévention de la dépendance au tabac, à la lutte contre le tabacisme, elle déclare vouloir être « attentive à soutenir les personnes qui diminuent le tabagisme passif auquel sont encore trop souvent soumis les non-fumeurs et tout particulièrement les enfants. »

PROJET D'EDUCATION
Une étude de l'Office fédéral

qu'en Suisse, entre 1992 et 1997, le tabagisme des jeunes hommes de 15 à 19 ans a passé de 28,7% à 41,6% et celui des jeunes filles de 18,3% à 38,5%. « Selon différentes enquêtes, la situation en Valais est identique à celle de la Suisse », observe Arlette Closuit, avant de continuer: « Ce constat alarmant, également dressé par les Valaisiens et notamment par les enseignants, justifie un renforcement des stratégies de prévention à l'intention non seulement des adolescents, mais également des pré-adolescents. A cet effet, la Commission cantonale de la promotion de la santé en Valais a accepté un projet d'éducation à la Santé à l'école, dans lequel est prévu un groupe de travail pluridisciplinaire lié au tabagisme. Il tirera notamment profit des expériences déjà réalisées dans le canton. » En conclusion, elle déclare vouloir être « attentive à soutenir les personnes qui diminuent le tabagisme passif auquel sont encore trop souvent soumis les non-fumeurs et tout particulièrement les enfants. »

Presse Riviera/Chablais, 2000, 30 mai.


« Deux priorités: Informer et sensibiliser »

Annexes – slide 9

Reconnu par la Société Suisse de Médecine Interne et par la Société Suisse de Médecine Générale

**AIDE À LA
DÉSACCOUTUMANCE
AU TABAC:**

comment améliorer
son efficacité?



Jeudi 9 novembre 2000
de 13 h 45 à 16 h 50
Centre du Parc à Martigny

Organisation:
Dr A. Closuit (CIPRET-VS)
Dr J. Cornuz (CHUV)

Inscription par téléphone:
027 / 323 31 00

13 h 45: Bienvenue
Dr A. Closuit, Sion
Dr P.-Y. Uldry, Martigny, modérateur

13 h 50: Introduction: bénéfices à l'arrêt du tabagisme
et importance de l'implication médicale dans la
désaccoutumance au tabac
PD Dr J.-M. Tschopp, Montana

14 h 05: Tabagisme chez les jeunes:
et si nous étions en train de gagner la partie?
Dr J.-C. Rielle, Genève

14 h 35: Que faire devant un fumeur «récalcitrant»?
Dr J. Cornuz, Lausanne

15 h 05: Aide médicamenteuse: substituts nicotiniques et bupropion
Dr J.-P. Zellweger, Fribourg

15 h 35: PAUSE CAFÉ

15 h 50: Ateliers (3) avec présentation et discussion
de cas cliniques concrets
Animateurs: Drs J.-P. Zellweger, J. Cornuz et P. Bodenmann
avec la participation de médecins-pneumologues valaisans

16 h 45: Conclusions
Dr P.-Y. Uldry, Martigny, modérateur

16 h 50: Arrêt



Journée mondiale sans tabac

Le Valais participe activement à l'action de l'Organisation mondiale de la santé.

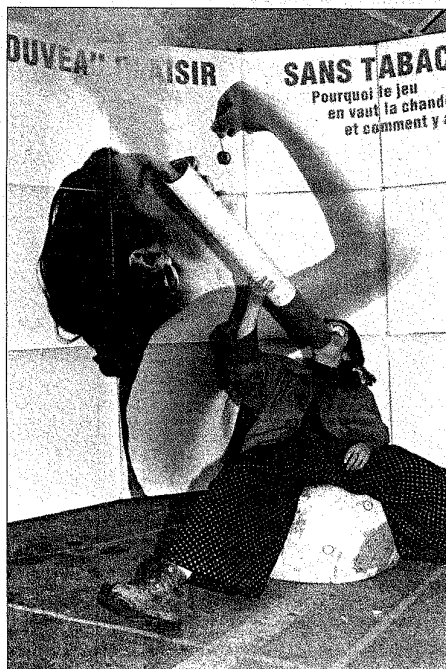
Depuis plusieurs années l'OMS a décrété le 31 mai Journée mondiale sans tabac. Elle l'a placée sous le slogan «Le tabac tue, ne soyez pas dupes». Chaque année 6 milliards de dollars sont dépensés par l'industrie du tabac pour le placement et la promotion de produits qui, toutes les neuf secondes, tuent une personne dans le monde.

La Journée mondiale sans tabac a pour objectif principal d'inciter à la réflexion et d'encourager les fumeurs à arrêter leur consommation de tabac. A cet effet, la campagne suisse Milestone, dont l'idée est de profiter d'un moment clef ou d'une date spéciale pour arrêter de fumer, a organisé son septième concours. Les fumeurs qui cesseront leur consommation de tabac du 31 mai au 8 juin et qui s'inscriront au concours avant le 5 juin, auront l'occasion de participer au tirage au sort et de gagner 5000 francs.

Ils pourront également s'inscrire au concours international, organisé par l'OMS, et auront ainsi l'occasion de gagner 10 000 dollars.

Et le Valais?

Le nouveau Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET-VS), inauguré le 14 avril, fera également la promotion de ce concours par l'in-



Les fumeurs qui renoncent au tabac vivent, selon leurs témoignages, une nouvelle naissance.

asi-archives

Les personnes qui ont déjà cessé de fumer ou qui n'ont cessé de fumer ou qui n'ont

Quelques données sur le tabagisme

Plus de la moitié des fumeurs ont déjà fait une tentative sérieuse de sevrage.

- 63% des fumeurs ont déjà entrepris sérieusement une fois un sevrage tabagique
- 15% ont essayé au cours des douze derniers mois de renoncer définitivement à la cigarette

Ce sont surtout les gros fumeurs qui souhaitent tourner entièrement la page.

Plus la consommation tabagique est importante, plus grand est le souhait de cesser de fumer. 60% des moyens et grands fumeurs, mais seulement 42% des petits fumeurs souhaitent abandonner la cigarette¹.

Chez les fumeurs, la santé est le principal motif d'arrêt de fumer.

Plus le souhait de cesser de fumer est concret, plus les fumeurs évoquent les dangers du tabagisme pour la santé. Les fumeurs qui aimeraient arrêter de fumer au cours des six prochains mois ont nettement plus souvent fait leur dernière tentative de sevrage pour des raisons de santé générales.

Un tiers de la population de la Suisse fume.

- En 1997, un total de 33% de la population suisse âgée de plus de 15 ans fumait.
- Le pourcentage des hommes était de 38%, celui des

femmes de 27%.

Au cours des dernières années, c'est dans la catégorie d'âge la plus jeune que le pourcentage des fumeurs a le plus augmenté. Si cette proportion des 15 à 24 ans n'était encore «que» de 31% en 1992, elle atteignait 43% en 1997.

- Dans toutes les catégories d'âge, le nombre des hommes qui fumaient demeure plus élevé que celui des femmes en 1997.

¹Enquête représentative auprès des fumeurs et fumeuses de 15 à 65 ans en Suisse alémanique conduite par l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne et publiée par l'Office fédéral de la statistique.

Le tabagisme passif et ses risques

Annexes – slides 9-10

VALAIS

Journée mondiale sans tabac

Depuis plusieurs années, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a décrété le 31 mai: Journée mondiale sans tabac. Elle l'a placée, cette année, sous le slogan «Le tabac tue — Ne soyez pas dupe». Chaque année, 6 milliards (!) de dollars sont dépensés par les industriels du tabac pour le placement et la promotion de produits qui, toutes les neuf secondes tuent une personne dans le monde!

La Journée mondiale sans tabac a pour objectif principal d'inciter à la réflexion et d'encourager les fumeurs à arrêter leur consommation de tabac. A cet effet, la compagnie suisse Milestone, dont l'idée est de profiter d'un moment-clé ou d'une date spéciale pour arrêter de fumer, a organisé son septième concours. Les fumeurs qui cesseront leur consommation du tabac du 31 mai au 28 juin et qui s'inscriront au concours avant le 5 juin, auront l'occasion de participer à un tirage au sort et de gagner 5000 francs.

Ils pourront également s'inscrire au concours international, organisé par l'OMS, et auront ainsi une chance de remporter 10 000 dollars US.

Les tirages au sort auront lieu le 28 juin. Le renoncement au tabac sera confirmé par une tierce personne et les gagnants seront soumis à un test biologique.

Les personnes qui ont déjà cessé de fumer ou qui n'ont même jamais commencé ont également une chance de gagner. Elle peuvent en effet inciter une fumeuse ou un fumeur à participer au concours et prendre ainsi part au tirage au sort supplémentaire

Concours
0800 882 555
www.at-suisse.ch

A vous de franchir le prochain tabac

Gagnez
5000 francs

Une bonne raison d'arrêter de fumer

d'un prix de 500 francs.

Des bulletins d'inscription peuvent être demandés au CIPRET-VS (Centre d'information pour la prévention du tabagisme, rue des Condémines 14, case postale 888, 1951 Sion), au numéro de téléphone gratuit 0800 882 555, par fax au (031) 389 92 60 ou par courrier électronique: Info@at-schweiz.ch ou www.at-suisse.ch

A l'occasion du 31 mai, le CIPRET-VS distribuera également à chaque élève des cycles d'orientation valaisans, un exemplaire du journal «News, Nouveau Plaisir sans Tabac» contenant des messages de prévention de jeunes et notamment de sportifs concernant leurs motivations à ne pas fumer. (c)

Lieber Töff fahren als rauchen

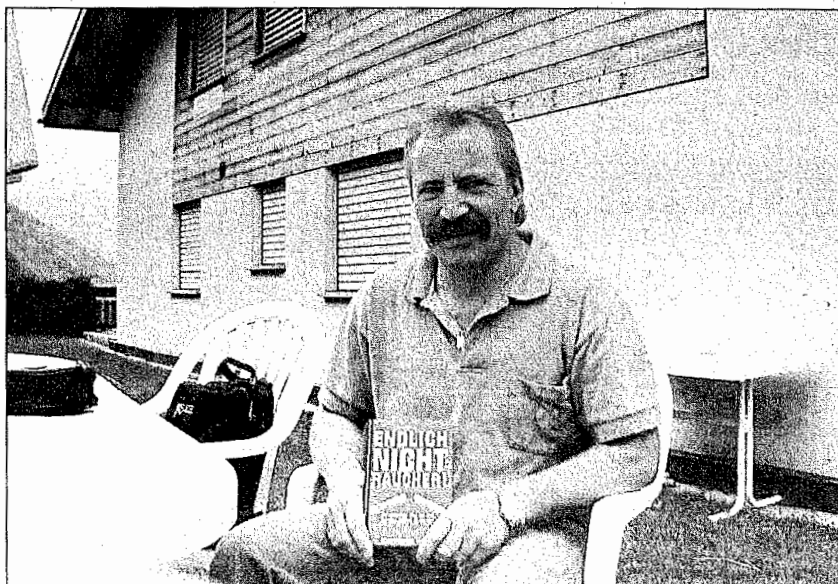
Das Los entschädigte Martin Hermann am Tag des Nichtraucherens

Albinen. — Weltweit wurde am internationalen Tag des Nichtraucherens, dem 31. Mai 2000, ein so genannter «Aufhörwettbewerb» ausgeschrieben. Zu den Gewinnern gehörte auch der Albiner Fabrikarbeiter Martin Hermann.

Den 500-fränkigen Reisecheck von Hotelplan nahm Martin Hermann gerne entgegen. Es war aber nicht seine Hauptmotivation für das Aufhören mit dem Rauchen. Bis zum Welt-nichtrauchertag dieses Jahres rauchte er locker seine zwei Marlboro-Pakete, jetzt lässt er die anderen rauchen.

Bergluft

Den Entscheid zum Aufhören fasste er am ersten Tag der Passeröffnung auf der Grimsel. Seine 12-jährige Tochter war ihm Zeugin und formelle Beglaubigungsperson für den



Martin Hermann aus Albinen überlässt seit dem letzten Welttag des Nichtraucherens die Zigaretten anderen.

Nichtraucherwettbewerb, der am gleichen Tag begann. Hinweise aus der Presse hatten ihn mit der Aktion bekannt gemacht, aber es war sein Hausarzt, der ihn bei einer Routinekontrolle formell mit dem neuen kantonalen Informationszentrum «Tabak oder Gesundheit» in Verbindung brachte. Zusammen mit einer Frau aus Verbier, erhielt Martin Hermann am Donnerstag in Sitten eine moralische und materielle Unterstützung. Zuvor galt es allerdings, sich einer strengen Urinprobe nach einmonatiger Rauchenthaltsamkeit zu stellen. Für den Erfolg derartiger Wettbewerbe sprechen die 31 definitiven Nichtraucher, die im Jahre 1999 aus dem gleichen Wettbewerb hervorgingen, der lediglich eine Enthaltsamkeit von einem Monat verlangte.

Nachtschicht als Gefahr

Der Schichtarbeiter in den Alusuisse-Werken in Steg wusste

von der Versuchung, zur Zigarette zu greifen in der Nachtschicht zu berichten. Allerdings sei die viel gepriesene Wachhalte-Funktion des Nikotins zu später Stunde ein nicht bewiesenes Märchen. Persönlich habe er früher dran geglaubt, heute sei er auch ohne Zigaretten in tiefster Nacht wach und arbeitsfähig. Die Arbeitskollegen haben bisher auf seine nun öffentlich gewordene Aktion positiv reagiert.

Die Lektüre eines Buches mit der sachlichen Schilderung der gesundheitlichen Folgen des Rauchens, der frühe Tod eines Onkels und des Vaters an Lungenkrebs und der sanfte Druck seiner Kinder waren im Falle von Martin Hermann ausschlaggebend für den Willen, den Glimmstengeln «Adieu» zu sagen.

Bisher bedauert er es überhaupt nicht und er freut sich auf die Gratifikationen, die ihm durch die Teilnahme am Wettbewerb zuflogen. and

Annexes – slides 9-10

Le Nouvelliste

Samedi 15 juillet 2000

Un concours payant

Plus de 2000 fumeurs et fumeuses ont participé au concours «Gagnez 5000 francs».

Le concours lancé par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme a connu un franc succès: plus de 2000 fumeuses et fumeurs y ont participé, s'engageant à ne plus fumer pendant un mois. Le premier prix a été gagné par Priska Knöpfli, de Tägerwil, dans le canton d'Argovie. *«Les jours qui ont suivi l'arrêt de fumer ont été très difficiles, mais je suis heureuse d'avoir tenu le coup»*, raconte la gagnante, désormais ex-fumeuse.

Après deux essais précédents d'arrêter de fumer, Priska Knöpfli a atteint son but grâce au concours «Gagnez 5000 francs». Deux trucs l'ont

beaucoup aidée. Par exemple, lorsque Priska Knöpfli ressent l'envie de fumer après un repas, une gomme à mâcher à la nicotine lui permet de maîtriser la situation. Elle s'exerce également à respirer profondément, consciemment, surtout à l'air frais.

Motivation pour arrêter de fumer

Arrêter de fumer est moins difficile si l'on peut bénéficier du soutien d'un proche. C'est pourquoi l'Association suisse pour la prévention du tabagisme a prévu un deuxième prix de 500 francs pour toutes les personnes qui peuvent attester l'arrêt de fumer de la personne en question sur la carte de par-

ticipation au concours. Ce prix a été octroyé à Claudine Horisberger, de Neuchâtel.

Le concours «Gagnez 5000 francs» a lieu chaque année vers la fin mai, lors de la journée sans tabac. Les organisations faitières sont l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, l'Office fédéral de la santé publique, la Société suisse de pharmacie et la Ligue suisse contre le cancer. D'autres associations soutiennent le projet, telles que la Ligue pulmonaire suisse, l'Association suisse des infirmières et infirmiers, la Fédération des médecins suisses, la firme Pharmacia & Upjohn S.A. et les centres pour la prévention du tabac des divers cantons. AT



En plus de la participation au concours national, dont nous donnons les résultats ci-contre, les Valaisans pouvaient gagner deux bons de voyage (un tiré au sort pour la partie alémanique, un autre pour la partie romande). Voici Mme Arianne Bagnoud et M. Martin Hermann, les gagnants cantonaux du concours de la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2000, lors de la cérémonie de remise des prix (bon de voyage de 500 francs chacun) au CIPRET Valais.

ldd

Annexes – slides 9-10

Interview

Dr Arlette Closuit: «Le tabagisme est une maladie due à la pub!»

PROPOS RECUEILLIS
PAR SÉBASTIEN JORDAN



Le Dr Arlette Closuit: «Le concours est aussi ouvert aux non-fumeurs. Nous aimerions les conforter dans leur attitude!»

Dans les prochaines semaines, les salles de classes devraient s'égayer au rythme du concours «Let it be – Je ne fume pas, je gagne»! Lancée par l'Association suisse de prévention du tabagisme, la campagne se veut un moyen efficace pour préserver nos chères têtes blondes de l'impact médiatique du paquet de blondes. Rencontre avec le Dr Arlette Closuit, responsable du Centre d'information et de prévention du tabagisme (CIPRET) à l'échelle valaisanne.

Le tabagisme est une maladie due à la publicité, un virus qui essaime ses sirènes enfumées sur vos murs, à quelques bouffées des préaux d'école... Et un virus qui fait mouche, car même les devinettes de l'inspiration publique présentent aujourd'hui leur lot de gamins, tantôt discrets, tantôt affichant fièrement leurs premières prétentions mentholées sur le monde des adultes, la «clope au bec»! Les cours d'école ne sont de loin pas les seules victimes du tabagisme précoce. Ainsi, les rames matinales débordent elles aussi de jeunes «cov-boys» exhibant leurs rêves d'évasion avec la traditionnelle première bouffée du jour. Une indépendance gagnée au prix fort, celle du porte-monnaie, certes, mais surtout celle d'un avenir préitéré. Et le constat se fait de plus en plus alarmant. La dernière enquête effectuée par l'ISPA (Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicoomanies) auprès des écoliers souligne ainsi que 26% des jeunes de quinze ans fument au moins une fois par semaine. Quant aux jeunes de treize ans, ils ne sont pas moins de 7% à faire des concessions au paquet de blondes!

Fort de ce constat, l'Association suisse pour la prévention du tabagisme vient de lancer une campagne sous le slogan «Let it be – Je ne fume pas, je gagne» dans les cycles d'orientation et autres écoles professionnelles et secondaires de nos chères têtes blondes. Prix en espèces à l'appui, les deux concours (un pour les jeunes de 12 à 15 ans, le second pour les 16 à 20 ans) veulent toucher fumeurs et non-fumeurs qui s'engageront à ne pas succomber durant un laps de temps déterminé. En Valais, «Let it be» est distribué sous l'égide du CIPRET-VS (Centre d'information et de prévention du tabagisme) et de sa responsable, le Dr Arlette Closuit. Entretien.

Des concours avec des prix en espèces. C'est une campagne pour le moins originale que l'Association suisse pour la prévention du tabagisme met sur pied...

Dr Arlette Closuit: Oui, l'idée d'organiser un tel concours a été développée et mise sur pied à l'échelle européenne (en Finlande notamment) depuis

quelques années. Le projet «Be smart – don't start» a eu lieu pour la troisième fois entre l'automne 1999 et le printemps 2000. Avec un grand succès, puisque plus de 240 000 écoliers de treize pays différents y ont pris part. En Suisse, le projet devrait être organisé sur trois ans, avec des évaluations régulières.

Un concours est adressé aux jeunes de 12 à 15 ans. La situation est-elle si dramatique dans cette tranche d'âge?

Depuis quelques années, l'âge d'initiation au tabagisme baisse sensiblement. Ainsi, de 1986 à 1998, la consommation des jeunes de treize ans a quasiment triplé, se fixant aujourd'hui à environ 7%. Mais il faut manier les chiffres avec beaucoup de prudence, car, en insistant toujours sur le pourcentage de jeunes fumeurs, on en viendrait presque à oublier que les non-fumeurs sont largement majoritaires. C'est, à mon avis, très important de le souligner. Il faut expliquer sans relâche aux écoliers que la norme reste encore et toujours de ne pas fumer rien que pour des questions d'identification à un groupe. Si un jeune croit en effet qu'un grand nombre de ses camarades fument, pourquoi ne le ferait-il pas lui aussi? C'est la raison pour laquelle le concours est également aux non-fumeurs. Car il est important de les conforter dans leur attitude.

Travailler ainsi sur ces fausses perceptions de la norme devrait donc permettre à certains jeunes d'éviter d'expérimenter des comportements à risques tout simplement pour correspondre aux attentes de leur groupe social de référence.

Toutes les campagnes de prévention insistent sur les méfaits du tabac sur la santé. Mais les jeunes ne voient que rarement à si long terme...

Justement, insister auprès des jeunes sur

le court terme, c'est insister sur des aspects du tabagisme peut-être moins dramatiques, comme la mauvaise haleine, l'odeur des habits ou l'argent dépensé, car ils sont très sensibles à leur image et à la santé de leur porte-monnaie. Un autre facteur généralement sous-estimé, est la dépendance très rapide due au tabac pour cela que les affiches insistent beaucoup sur les notions de sport et de liberté. Cet aspect de la prévention qui concerne plus directement les jeunes est indispensable, de même qu'il est nécessaire de renforcer leurs capacités à résister à la pression du groupe et à la publicité...

Prévenir, c'est bien. Mais quand on voit les affiches vantant des marques de cigarettes, on se dit que vous ne faites pas le poids...

Il est évident que les moyens financiers de la prévention suisse sont ridicules face à ceux des industriels du tabac. La publicité pour le tabac véhicule une image banalisée de la cigarette et qui minimise les risques de dépendance! Et il faut être honnête, les publicistes ciblent toutes leurs opérations de marketing sur les jeunes. Lorsqu'ils organisent des actions, ils n'offrent pas des lunettes pour presbytes mais bien des lunettes «cool»! Mais, malheureusement, certaines personnes ne semblent pas pressées d'interdire ces campagnes d'affichage... Je citerai juste Mme Gro Harlem Brundtand, présidente générale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui dit que le tabagisme est la seule épidémie transmissible par le virus de la pub. Cela devrait faire réfléchir...

A terme, quelles solutions préconisez-vous pour enrayer ce phénomène de banalisation de la cigarette, et par là même la consommation des jeunes?

Nous sommes en faveur de synergies entre mesures éducatives et modifica-

tions législatives, à savoir pour une disparition de toute publicité en faveur du tabac, ainsi que la mise en place d'établissements publics sans fumée ou avec des espaces fumeurs ventilés adéquatement. L'augmentation du prix du paquet de cigarettes est aussi un des moyens les plus efficaces pour mettre un frein à cette consommation, surtout chez les plus jeunes. Des études montrent que chaque hausse du prix de 10% entraîne une baisse 8% de la consommation chez les plus jeunes.

Entre les campagnes de prévention et les lobbies cigarettiers, l'Etat est pris entre deux feux, car 1,6 milliard de francs tombent quand même chaque année dans ses caisses. Sans oublier que les grandes industries de la cigarette emploient, directement ou non, 12 000 personnes en Suisse. Dans ce contexte, votre précon n'est-elle pas un moyen pour l'Etat de rester «politiquement correct»? En d'autres termes, vous n'avez pas l'impression de jouer les «bouche-trous»?

Je ne crois pas. D'une part, parce que les interventions de prévention sur le tabagisme sont celles qui présentent le rapport coût-efficacité le plus favorable. D'autre part, parce que j'ai bon espoir que la Suisse adopte rapidement des mesures convergentes vers les dispositions de l'Union européenne. Les politiciens suisses, compte tenu des données scientifiques actuelles, ont une part de responsabilité. Notre rôle est de faire comprendre les enjeux de la prévention du tabagisme afin de limiter au maximum ce qui est susceptible de devenir une catastrophe, non seulement sanitaire mais aussi humaine.

Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET-VS) à Sion. Tél. 027/323 31 00.



La jeunesse d'aujourd'hui est sportive et surtout libre de toute contrainte. Loin de l'esclavage du tabagisme... en tout cas sur les affiches.

Désaccoutumance au tabac

*Les nouvelles stratégies des professionnels de la santé ont été au cœur d'une **conférence** organisée avant-hier à Martigny.*

« **C**ompte tenu d'une meilleure sensibilisation de la population au problème du tabagisme, de plus en plus de fumeurs désirent se débarrasser de leurs habitudes », constate le Dr Arlette Closuit, médecin-responsable du Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET), à Sion. Une conférence traitant de l'aide à la désaccoutumance a fait le point, avant-hier à Martigny, sur les nouvelles stratégies susceptibles de permettre d'améliorer l'intervention des professionnels de la santé et tout particulièrement des médecins. Citant le récent rapport de « La santé des jeunes dans le canton du Valais », le Dr Closuit remarque que « sur un collectif valaisan de jeunes fumeurs quotidiens de 11-15 ans, seul moins d'un tiers n'envisage pas d'arrêter de fumer! Même si la con-

sommation parfois très irrégulière des jeunes rend l'analyse difficile, on peut tout de même affirmer que les attitudes sont en train d'évoluer et qu'une prise de conscience globale de la population quant au tabagisme est en train de se faire. » La responsable du CIPRET estime que « le travail de sensibilisation devrait être poursuivi, notamment auprès des fumeurs âgés qui tentent du moins d'arrêter de fumer, alors que le bénéfice d'arrêter de fumer est présent à tout âge. » Elle considère que « la désaccoutumance au tabac est souvent un long chemin, en raison notamment d'une forte dépendance liée à la nicotine. Si cette dépendance est si forte, c'est parce que les cigarettes sont des produits industriels chimiques très sophistiqués destinés à fournir aux fumeurs une dose optimale de nicotine par unité de temps de façon à engendrer

une dépendance la plus rapide possible. »

Le rôle des médecins

Le Dr Closuit constate que « des progrès notables ont été faits dans le domaine de la psychologie du fumeur, dans la classification des différents stades de motivation à l'arrêt du tabagisme permettant d'établir une stratégie bien définie ». Les médecins sont des intervenants importants de cette activité. Leur rôle a un impact auprès de la population et « présente un excellent rapport qualité-prix parmi toutes les interventions de prévention ». La responsable du CIPRET est d'avis que « le taux de réussite d'un sevrage au tabac peut être nettement amélioré par l'utilisation judicieuse d'aides pharmacologiques permettant, en moyenne, de doubler le taux de réussite d'un sevrage ».

CHARLES MÉROZ

Annexes – slides 9-10

Une Montheysanne remporte le concours «Let it be – Je ne fume pas, je gagne» «Je n'ai aucune envie de recommencer»



Virginie Claret: «J'ai perdu 3 kilos depuis que j'ai arrêté de fumer.»

Lathion

A 17 ans, la Montheysanne Virginie Claret fumait quarante cigarettes par semaine. Après un mois d'abstinence, elle a remporté le concours organisé par le Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET). Un joli prix de 500 francs à la clef, et la volonté de ne plus recommencer.

Lancé sur la base d'expériences européennes, le concours «Let it be – Je ne fume pas, je gagne» a vu la participation de 1200 classes venant de toute la Suisse. Le Valais se situe d'ailleurs parmi les cinq cantons à plus fort taux de réponse.

Organisé par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, en collaboration avec les Centres d'Information pour la prévention du tabagisme (CIPRET), le concours vise à conforter les jeunes non-fumeurs dans leur attitude.

Autre but recherché, empê-

cher, ou au moins retarder l'âge des premières cigarettes. Mais aussi encourager les jeunes fumeurs à abandonner cette fâcheuse habitude.

UN PRIX DE 500 FRANCS

Gagnante au niveau valaisan, la Montheysanne Virginie Claret, a réussi son pari en cessant de fumer pendant un mois. Tirée au sort, elle a remporté 500 francs.

– Virginie, qu'est-ce qui t'a décidée à t'inscrire à ce concours?

– D'habitude, je n'ai jamais de chance au jeu. Le prix, intéressant, était une bonne motivation pour me décider à arrêter de fumer.

– Pourtant, ce délai d'un mois semble un peu court...

– Je trouve au contraire que ça a passé très lentement (rires).

– As-tu failli craquer?

– La deuxième semaine a été difficile à négocier. Mais j'ai réussi à tenir.

– Tu as aujourd'hui 17 ans. A quel âge as-tu commencé?

– A 15 ans et demi. J'ai commencé avec des amis. Un peu comme tout le monde, je pense. J'ai essayé une fois et puis j'y ai pris goût.

– Tu fumais beaucoup?

– Environ 6 clopes par jour. Ça fait une quarantaine par semaine.

– Comptes-tu recommencer?

– La cigarette, c'est terminé. De toute manière, je crois que je serais incapable d'avaler à nouveau de la fumée.

– Souvent, les gens qui arrêtent de fumer prennent du poids. Ça ne te fait pas trop peur?

– Ça ne risque pas de m'arriver (rires). Depuis que j'ai arrêté, j'ai perdu 3 kilos...

Propos recueillis par N.M.

Annexes – slides 9-10



2001, mai. Exposition aux Institutions Psychiatriques du Valais Romand (IPVR)

Annexes – slides 9-10



2001, mai. Exposition aux Institutions Psychiatriques du Valais Romand (IPVR)

Annexes – slides 9-10

La fumée passive traquée en Valais

TABAGISME • Décrétée depuis plusieurs années journée mondiale sans tabac par l'organisation mondiale de la santé (OMS), la date du 31 mai sera consacrée en Suisse cette année à une vaste campagne contre le tabagisme passif. En Valais, le centre d'information pour la prévention du tabagisme (Cipret-VS) rappelle que «près de la moitié des écoliers suisses sont soumis à l'inhalation passive de fumée de tabac». Pratiquant le principe d'une approche non plus «culpabilisante» mais bien «responsabilisante» des fumeurs, le Cipret-VS indique que la cohabitation en parfaite intelligence entre adeptes de l'herbe à Nicot et abstinents préfigure la tendance des années à venir en Valais. L'instauration notamment d'établissements sans fumée avec création d'espaces-fumeurs bien ventilés permettra un respect réciproque entre les deux camps. Citant en exemple sur cette question les établissements hospitaliers et les institutions psychiatriques valaisans, le Cipret-VS se réjouit également que «certains cafetiers-restaurateurs aient adopté le concept avec succès». BLr

CHABLAIS

Malévoz sans fumée!

Hier, à l'occasion de la **Journée mondiale sans tabac**, l'hôpital s'est déclaré «Lieu de santé sans fumée, mais non sans fumeurs».

Notre projet vise à respecter le droit de chacun à ne pas être exposé à la fumée, tout en ne discriminant pas les fumeurs et en restaurant un consensus dans un respect et une convivialité réciproque. Les hôpitaux, y compris les établissements psychiatriques, doivent, en tant que lieux de santé et de soins, montrer l'exemple. Hier, Arlette Closuit, médecin-responsable du CIPRET-VS (Centre d'information pour la prévention du tabagisme en Valais), s'est réjouie que l'hôpital psychiatrique de Malévoz fasse figure de pionnier en Valais au niveau de la prévention du tabagisme passif en se déclarant officiellement «Lieu de santé sans fumée, mais non sans fumeurs».

Tabagisme passif

On rappellera que la Journée mondiale sans tabac d'hier, mercredi 31 mai 2001, avait pour thème «Le tabagisme passif» qui, à l'instar du tabagisme actif, fait des ravages dans la population. Pour prévenir cette forme de tabagisme, le C-



Raphaël Carron et Arlette Closuit ont présenté le programme de prévention du tabagisme passif dans les lieux de santé. L'hôpital de Malévoz est le pionnier en la matière en Valais.

me visant à prévenir l'inhalation passive de la fumée. C'est ainsi que l'hôpital de Malévoz devient le premier lieu de santé sans fumée en Valais, à l'exception d'espaces-fumeurs reconnus et signalisés comme tels, appelés à être bien ventilés et agréablement aménagés.

Raphaël Carron, directeur

tutions psychiatriques du Valais romand) précise quelles sont les trois conditions que l'hôpital psychiatrique montheysan s'est engagé à respecter: «Tout d'abord, l'hôpital est sans tabac. Les patients et les visiteurs ne doivent pas entrer en contact avec la fumée à leur insu. Des zones fermées et aé-

ont ainsi été prévues. Notre institution tient ensuite à disposition de ceux qui veulent arrêter de fumer des conseils et une documentation ad hoc. Elle propose aussi des consultations d'aide à la désaccoutumance au tabac, tant pour le personnel que pour les patients. Enfin, la vente de ciga-

Quelle légitimité?

■ L'Organisation mondiale de la santé (OMS) encourage les hôpitaux, en tant que centres de compétence et de référence, à développer des activités de promotion de la santé et à les répandre au sein de leur entourage. Les établissements qui remplissent les trois conditions énoncées ci-contre par M. Carron peuvent obtenir un soutien financier pour des projets de ce type en Suisse.

Outre cet aspect financier, Mme Closuit relève plusieurs points légitimant le programme «Lieu de santé sans fumée, mais non sans fumeurs»: «Il s'agit autant

d'une action de prévention du tabagisme passif que du tabagisme actif en ce sens qu'elle peut avoir une influence favorable sur les fumeurs, quant à leur décision d'arrêter de fumer. Je mettrai aussi en exergue la logique de soins, soit l'incompatibilité entre la mission de l'hôpital et la fumée. Les lieux de santé doivent être des exemples dans ce domaine. Enfin, cette action est encore légitimée par une motivation légale (loi fédérale sur le travail de 1993), par son impact sur l'absentéisme au travail, par l'augmentation de la sécurité (incendie) et par une diminution des coûts dus au tabac (tapis, rideaux, sols...).

re de manière discrète, sans publicité.»

C'est l'infirmière Sophie Ley qui s'est occupée de la concrétisation de ce programme à Malévoz. Avec succès puisque l'ensemble du personnel s'est montré très coopératif et que la direction a soutenu sans condition le pro-

Si l'hôpital de Malévoz et les IPVR sont les premiers à officialiser ce concept de prévention du tabagisme passif, l'objectif de CIPRET-VS est de l'étendre à tous les membres du Groupement des établissements hospitaliers valaisans (GEHVAL).

Olivier Rausis

Annexes – slides 9-10

J.A. 1820 MONTREUX 1

Postcode1



**Monthey:
l'Hôpital
de Malévoz
lieu de santé
sans fumée**

L'hôpital montheysan et les Institutions psychiatriques du Valais romand dans leur ensemble se sont déclarés hier «lieux de santé sans fumée mais non sans fumeurs». Cette démarche se veut un effort de prévention.14

Annexes – slides 9-10

Monthey: Malévoz pionnier en matière de prévention du tabagisme passif **Quand l'hôpital se doit de montrer l'exemple**

A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, les Institutions psychiatriques du Valais romand (IPVR) ont inauguré leur statut de «lieux de santé sans fumée, mais non sans fumeurs». Initiée depuis plus d'un an, la démarche doit s'inscrire dans la durée.

«J'ai souffert lors de ma formation. Parce qu'être psychiatre et non fumeur était considéré comme une tare. A l'époque, dans ce milieu, émerger d'un nuage de fumée valorisait les interprétations...».

En recevant le certificat qui fait de Malévoz un «lieu de santé sans fumée mais non sans fumeurs», leur directeur Raphaël Carron a évoqué ses souvenirs avec humour. Ce titre octroyé par le Centre d'information et de prévention du tabagisme (CIPRET) n'en constitue pas moins une reconnaissance du travail accompli par les IPVR.

Au sein du Groupement des établissements hospitaliers valaisans (GEVAHL), elles sont les premières à officialiser ce concept de prévention du tabagisme passif. Ce comportement de pionnier devrait se généraliser. Soutenu par l'OMS qui encourage les hôpitaux à développer des activités de promotion de la santé et à les

répandre, les établissements du GEVAHL sont plus ou moins avancés dans la démarche.

Les IPVR ont engagé l'an dernier cette réflexion pluridisciplinaire et consensuelle qui visait à

faire de l'Hôpital de Malévoz un lieu qui respecte le droit de chacun à ne pas être exposé à la fumée d'autrui, tout en ne discriminant pas les fumeurs.

Fin novembre, un question-

naire a été remis au personnel soignant pour un état des lieux. Le taux de participation, supérieur à 80%, témoignait d'un intérêt certain. Par ailleurs, les réponses démontraient la faible présence de fumeurs au sein du personnel (28% contre 33% en moyenne dans la population helvétique).

«Ceci nous a surpris» raconte la Dr Arlette Closuit, du CIPRET. «Nous nous attendions à un taux supérieur, parce que le pourcentage de fumeurs est très fort parmi les patients des institutions psychiatriques (50 à 80%). L'engagement des IPVR est d'autant plus remarquable: dans ce contexte, il est difficile de mettre en place une politique de prévention».

UN MESSAGE COHÉRENT

Après des séances d'information et un cours de gestion du stress, une signalétique a été posée dans l'hôpital. Une consulta-

tion de désaccoutumance est en train de se développer, pour les patients et le personnel.

Un concept a été adopté. A priori, tous les services sont sans tabac. Les zones où la fumée est autorisée sont clairement signalées. Les IPVR tiennent à disposition de ceux – patients et employés – qui désirent arrêter de fumer documentation et soutien. Enfin, les bénéfices enregistrés sur la vente de cigarettes seront entièrement affectés à cette action.

«La démarche vise non seulement la prévention du tabagisme passif», poursuit la Dr Closuit. «Hormis son impact sur l'absentéisme ou la sécurité (incendies...), elle a aussi un effet sur le tabagisme actif: dans un milieu sain, un fumeur se posera plus facilement des questions sur sa dépendance. Mais surtout, le processus veut donner un message cohérent: il est plus qu'important que l'hôpital, monde des soins, se pose en exemple».

L.-M.T.



Hier matin, la docteure Arlette Closuit a remis au directeur des IPVR, Raphaël Carron, le certificat «lieux de santé sans fumée...».

Hôpitaux valaisans primés

Le Groupement des hôpitaux valaisans reçoit le label «association promotrice de santé» notamment pour son combat anti-fumée.

Avec leur concept «hôpitaux sans fumée, mais non sans fumeurs», les établissements valaisans se sont imposés comme les champions de la promotion de la santé. Aux yeux de l'association Health Promoting Hospitals (HPH) en tout cas. L'antenne suisse de ce programme de l'Organisation mondiale de la santé a ainsi décidé de décerner ce label HPH au Groupement des établissements hospitaliers valaisans (GEHVAL). Une première dans notre pays qui en appellera d'autres puisqu'une association d'hôpitaux vaudois et une autre zurichoise ont également été plébiscitées.

Prévenir plutôt que guérir

A l'heure de toucher cette distinction, le président du GEHVAL René Bornet n'a pas caché sa fierté. «Jusqu'ici, les hôpitaux valaisans avaient rempli à satisfaction leurs fonctions primordiales, à savoir le rétablissement des malades et la formation de leur personnel. Aujourd'hui, ce label prouve

que nous avons eu raison d'ajouter une troisième corde à notre arc et de participer à la promotion de la santé.» Concrètement, les hôpitaux valaisans – qui ont tous tiré à la même corde sur ce dossier – vont continuer de s'engager

pour rendre leurs établissements plus sains, mais aussi pour mieux informer. Adopter un style de vie plus équilibré, privilégier une alimentation mieux adaptée, promouvoir des activités physiques contribuent à une amélioration de la santé, «et à en diminuer les

coûts» selon les projections de Nils Undritz. Pour René Bornet, l'hôpital représente une plate-forme privilégiée pour faire passer ce message auprès des malades bien sûr, mais aussi de leurs proches, des visites et du personnel.

Pascal Guex



Coordinateur du réseau HPH pour la Suisse, Nils Undritz remet le label «association promotrice de la santé» à Elisabeth Marty-Tschumi, cheffe du groupe de travail, et à René Bornet, président du GEHVAL.

Que d'éloges!

■ «Le choix du GEHVAL comme premier lauréat de ce label ne doit rien au hasard. Le Valais a toujours prôné une bonne politique de la santé et il est un modèle pour les autres cantons.» Les louanges adressées par Nils Undritz – le coordinateur du réseau HPH (Health Promoting Hospitals) – ont éclairé d'un jour nouveau le paysage hospitalier valaisan, en proie à toutes les turbulences ces dernières semaines en raison d'une planification qui tarde à être mise sous toit. Nils Undritz n'est

d'ailleurs pas le seul à penser beaucoup de bien de la santé valaisanne. Membre du comité directeur de la Fédération suisse pour la promotion de la santé à Berne, le Dr Volker Schulte avait lui aussi fait le déplacement de Sierre hier pour saluer «l'extraordinaire sens novateur du GEHVAL, toujours prêt à jouer les précurseurs». Autant de louanges qui ont réjoui le président René Bornet, curieux de constater que les hôpitaux valaisans étaient mieux considérés à l'extérieur du canton. Décidément, nul n'est prophète en son pays. PG

Quels coûts?

■ «Il ne s'agit pas de dresser les non-fumeurs contre les fumeurs, mais de mieux envisager leur cohabitation.» Président du programme de prévention antitabac pour le Valais, le Dr Hubert Varonier a redéfini les objectifs du concept «hôpitaux sans fumée, mais non sans fumeurs». Le médecin préconise ainsi la création d'espaces... fumeurs, plutôt que d'espaces

non-fumeurs. «Ces derniers sont quand même bien plus nombreux.» Des améliorations qui auront un coût. Le président du GEHVAL René Bornet en est conscient. «Mais c'est là l'affaire des politiques. A eux d'accepter d'investir dans des aménagements nécessaires – une cafétéria avec coin fumeurs séparé par exemple – qui contribueront à la promotion d'une meilleure santé.» PG

Annexes – slides 9-10

Samedi 22 septembre 2001

VALAIS

14 Le Nouvelliste

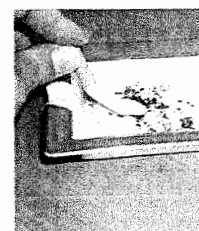
VALAISANS PRIMÉS

Une cigarette? Non merci!



Johnny Meichtry (à gauche) et Fabienne Schmid ont été félicités par le Dr Hubert S. Varonier.

■ «Ne pas fumer, c'est vouloir vivre. Ne pas enfumer, c'est savoir vivre.» Le Dr Hubert S. Varonier, président du Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET) de la Ligue valaisanne contre les maladies pulmonaires et pour la prévention, a choisi ce slogan pour mener son combat contre le tabagisme. Il l'a d'ailleurs prononcé cette semaine encore, lorsqu'il a remis les deux prix venant couronner une volonté de fer. Celle de Fabienne Schmid de Muraz (Collombey) et celle de Johnny Meichtry d'Agarn qui, tous deux, sont



C'est décidé. J'arrête!

parvenus à mettre un terme définitif à leur dépendance pour la cigarette.

30 jours et pour toujours

Ces deux Valaisans ont participé à un concours organisé dans le cadre de la journée mondiale sans tabac qui s'est tenue à la fin mai. Le principe était simple: s'engager à ne plus fumer pendant un mois. Beaucoup «d'accros» à la cigarette ont tenté l'expérience. Ils étaient plusieurs milliers en

Suisse dont environ 280 en Valais. Aujourd'hui, Mme Schmid et M. Meichtry ne fument plus. «C'était très dur, confie Mme Schmid. J'ai dû mettre des patchs et je mâche régulièrement des chewing-gums à la nicotine. Mais je n'ai pas recommencé et je ne recommencerais pas.»

Le tabac: un ennemi

Pour arrêter de fumer, il n'y a pas de recette miracle. C'est aux fumeurs de trouver la méthode qui leur convient. «Ce n'est pas une mince affaire, précise le Dr Varonier. La cigarette entraîne une dépendance physique, une dépendance psychique et une dépendance comportementale dont il est très difficile de se débarrasser. Sans oublier que le tabac commet des ravages sur la santé. Ce ne sont pas que les poumons qui subissent ses nuisances mais tous les organes!»

Le tabac: meilleur ami ou meilleur ennemi? A vous de choisir. Christine Schmidt

PUBLICITÉ

★ ★ ★ ★ ★

LA CHASSE

C'EST...

★ LE MANOIR ★

★ à VISSOIE ★

★ 021/475 12 20 ★

★ www.anniviers-hotels.ch ★

Le Nouvelliste, 2001, 22 sept. « Une cigarette? Non merci! »

«Une ambiguïté perverse»

Peut-on vendre des cigarettes et faire des campagnes de prévention auprès de la jeunesse?
Le Dr Varonier répond.

La vente de tabac aux moins de 16 ans n'est pas seulement inacceptable, mais elle est punissable selon l'article 136 du code pénal», s'empare le Dr Hubert Varonier, président du CIPRET, le centre d'information pour la prévention du tabagisme. Ce médecin, pédiatre et allergologue, qui se bat pour diffuser l'information sur le tabac auprès de la jeunesse, dénonce ce qu'il juge être «une ambiguïté perverse»: «Outre ce concours auprès des vendeurs, le commerce et l'industrie du tabac ont également conçu une campagne de prévention du tabagisme en offrant du matériel dans les écoles du pays. Que penser de ces actions de sensibilisation offertes par l'industrie elle-même?»



Bernadette a gagné des fleurs et des vacances romaines.

me?» Le médecin juge sévèrement les arguments utilisés par l'industrie du tabac pour détourner les jeunes de la consommation de cigarettes: «Il ne suffit pas de dire qu'il est cool de ne pas fumer. Mieux vaut dire la réalité des choses.» Et la réalité,

pour le Dr Varonier commence par cette maxime: «Rien n'est bon dans la cigarette.» Autre sujet d'agacement pour le médecin, la publicité: «Dire que la publicité ne touche pas les enfants est une ânerie de première grandeur. Ils y sont très sensi-

Fleurs de tabac

Inquiets devant la baisse de l'âge de la cigarette, les cigaretteux réagissent. Ils ont proposé un concours aux kiosquiers de Suisse pour renforcer leur vigilance lors de la vente aux mineurs. Parmi les heureux gagnants, Bernadette, vendeuse auprès du garage du Nord. La dame a gagné deux jours de vacances romaines et un bouquet de fleurs. Elle a mentionné sans se tromper l'âge d'une demi-douzaine d'adolescents, propo-

bles, surtout quand elle utilise des supports qui font partie de leur univers (images d'animaux, etc.).» Le CIPRET a son propre projet de prévention du taba-

sés à la sagacité des vendeurs par la communauté du commerce suisse en tabac et celle de l'industrie suisse de la cigarette (CISC). Le titre du concours – *Pas de vente de cigarettes aux jeunes, l'industrie de la cigarette et le commerce prennent leurs responsabilités* – refléterait les préoccupations des organisateurs, ainsi que le soutient Chantal Aeby, secrétaire générale du CISC: «La cigarette est un choix d'adulte.» Lorsque Thomas Bähler, porte-parole du commerce du tabac, avance: «Avec les

jeunes, on risque d'avoir des problèmes», il fait allusion, précise-t-il «à des problèmes de santé». Ces responsables rejettent toute responsabilité d'incitation à la consommation de cigarettes aux très jeunes par la publicité: «La publicité n'a pas d'influence sur les enfants», avance M. Bähler. Pour les cigaretteux, le problème se situe du côté des kiosques et de leurs vendeurs qui ont de la peine «à évaluer l'âge d'un client et à dire non à un jeune consommateur».

VR

gisme dans les écoles. Au chapitre de la prévention pour la jeunesse, le Dr Varonier voit plusieurs autres pistes: «Il faudrait remettre sur le tapis un

projet d'interdiction de publicité pour le tabac. Et, bien sûr, sensibiliser au problème le personnel des grandes entreprises de distribution.»

Véronique Ribordy

Annexes – slides 9-10

menteuses. La Fédération des Médecins Suisses (FMH) et l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) soutiennent ce rôle clé et ont publié récemment le manuel «Désaccoutumance au tabac».

Mais sans le soutien de tous les professionnels de la santé, l'aide à la désaccoutumance au tabac serait vaine. La coopération de tous permet un message uniforme, cohérent et répété.

L'intérêt est bel et bien là. Sur la centaine de participants aux conférences de Martigny et de Brigue, près des trois quarts des personnes ayant répondu aux questionnaires étaient prêtes à suivre un nouveau cours consacré à ce sujet. Un tiers s'est même dit intéressé par une formation plus spécialisée dans le domaine de la désaccoutumance au tabac.



Présentation du manuel «Désaccoutumance au tabac» par le Dr méd. A. Closuit, CIPRET Valais, et par le Dr méd. K. Imhof, pneumologue à Brigue.

Arrêter de fumer – Oui, mais en étant préparé! Recommandations de la Ligue pulmonaire suisse

- Vos chances de réussite seront d'autant plus grandes si vous êtes bien préparé à arrêter.
- Quand et pourquoi fumez-vous? Observez-vous.
- Etes-vous prêt à arrêter de fumer? Appréciez honnêtement votre volonté d'arrêter.
- Définissez le moment définitif pour vous arrêter.
- Essayez dès à présent de renoncer aux cigarettes «accessoires».
- Choisissez une méthode ou une aide qui vous plaise (substitution à la nicotine, méthode de relaxation...).
- Informez vos connaissances, vos proches et optimisez votre environnement (enlever les objets liés au tabac: cendriers, briquets...).
- Préparez des alternatives pour les moments critiques, en particulier ce que vous allez faire pour remplacer vos «cigarettes préférées» et les pauses-cigarettes.
- Après avoir arrêté de fumer, évitez pendant un moment les occasions où la tentation sera particulièrement forte.
- Récompensez-vous de temps en temps.
- Soyez énergique et évitez les rechutes. La cigarette la plus dangereuse après avoir arrêté est toujours la première.
- Une rechute n'est pas une catastrophe, mais un processus d'apprentissage: Soyez content de ce que vous avez accompli jusqu'alors et envisagez de suite de vous arrêter à nouveau.
- Commencez un programme d'activité physique personnel et prenez soin de vous alimenter sainement.
- Faites appel à votre médecin, aux offres d'aide et de conseil des points d'accueil spécialisés.

La Ligue pulmonaire Suisse vous donne les adresses des Ligues pulmonaires cantonales, des CIPRET et des autres points d'accueil spécialisés ou des dispensaires régionaux. Ligue pulmonaire Suisse, Südbahnhofstrasse 14c, case postale 49, 3000 Berne 17, tél. 031 378 20 50, m.koenig@lung.ch



PD Dr méd. J. Cornuz, responsable de la Consultation «Stop-Tabac», Unité de Prévention IUMSP, CHUV, Lausanne

Dr méd. A. Closuit, médecin responsable du CIPRET Valais, Sion

Annexes – slides 9-10

Deux députés du Grand Conseil valaisan montent au créneau Les professionnels de la prévention les soutiennent.

Slide 16

Le Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET) convoquait hier la presse valaisanne pour soutenir l'initiative de deux députés du Grand Conseil valaisan contre le tabagisme. Le député Georges Darbellay demande que soit interdite en Valais la publicité et la promotion des produits du tabac sur le domaine public et que la même interdiction soit valable pour la publicité pratiquée sur le domaine privé mais visible depuis le domaine public (les vitrines par exemple). Cette motion sera développée mercredi prochain au Grand Conseil. Le député Darbellay demande encore que les collectivités publiques mettent à la place des publicités des cigarettiers des publicités de prévention contre le tabac.

Coins non-fumeurs

Quant au député François Gianadda, il a lui aussi déposé une motion (qui sera traitée mercredi prochain au Grand Conseil) dans laquelle il exige qu'un tiers de l'espace des cafés-restaurants soit réservé aux non-fumeurs comme cela se fait déjà au Tessin. Une demande motivée par les dégâts que fait à la santé la fumée dite passive et par le fait que deux tiers des gens sont non-fumeurs. Hier, le député François Gianadda a expliqué que la loi actuelle sur l'hôtellerie-restauration n'était pas respectée. Elle demande en effet aux bistrots de réserver dans la me-



sure où leurs locaux le permettent – des tables pour les non-fumeurs. Or, cette recommandation, qui n'est déjà pas assez contraignante, est très peu respectée dans les cafés-restaurants valaisans, a expliqué hier François Gianadda. Pour lui la règle du tiers des places pour les non-fumeurs n'est qu'un début car il faudrait aller encore plus loin. En fait, tant qu'il n'y a pas de séparation physique (par une cloison) entre fumeurs et non-fumeurs, toute mesure est presque illusoire, a expliqué hier le Dr Varonier, président du CIPRET. Mais il pense comme le député Gianadda qu'il faut un début à

tout. Notons que François Gianadda a aussi vertement critiqué le fait que l'avant-projet de révision de la loi sur l'hôtellerie-restauration, très libéral, ne parle plus du tout de coins non-fumeurs. Un point qui a également été attaqué par le Dr Varonier.

Le Dr Hubert Varonier a encore expliqué hier: «Il est urgent d'arrêter le massacre dû au tabac. Une interdiction par les cantons de la publicité pour les produits du tabac s'impose et certains législateurs l'ont heureusement compris.» Effectivement, le canton de Genève a introduit l'interdiction de la publicité pour le tabac sur les

lieux publics ou sur les lieux privés visibles du domaine public et a gagné face aux cigarettiers devant le Tribunal fédéral. Pour le Dr Varonier, le Valais doit suivre cette voie et la motion du député Georges Darbellay qui va dans le même sens. Quant à la directrice de l'Association suisse pour la prévention du tabac, Verena El Fehri, elle a répété hier cette vérité: «Ce qui est le plus mauvais pour les jeunes, c'est le mauvais exemple des adultes.»

Adolescents: inquiétant

Le Dr Nathalie Murith, médecin-responsable du CIPRET, a expliqué hier que la prévention

Sus à la fumée...

■ L'ordonnance fédérale l'hygiène oblige les cafés, restaurants et autres hôtes à conserver des locaux propres et suffisamment aérés. Un d'une importance capitale les clients des établissements publics qui détestent se faire enfumer... De fait, chaque fois que des inspecteurs et des contrôleurs placés sous la responsabilité du Laboratoire cantonal passent dans un établissement public, ils doivent surveiller la ventilation, naturelle ou canique, soit suffisante. Dans le cas contraire, ils donnent un délai pour installer une ventilation efficace. Une infraction dans ce domaine peut être dénoncée au juge pénal mais lorsqu'elle n'est pas dénoncée, elle se termine par un avertissement du chimiste cantonal.

du tabac est considérée comme l'une des sept priorités de santé publique par les autorités du canton. Elle a regretté: *«partis de marchés étant saisis chez les adultes, les fabricants de cigarettes se sont attelés aux jeunes avec succès. Evidemment, en à peine cinq ans le pourcentage d'adolescents fumeurs a explosé, passant de 28,7 à 41,2% chez les jeunes hommes et de 18,3 à 25% chez les jeunes femmes de 19 ans.»*

La santé sans tabac

Le Centre de prévention du tabagisme a décerné hier le label «**lieu de santé libre de tabac**», sans fumée, mais pas sans fumeurs, à l'hôpital régional de Sion.

Après l'hôpital psychiatrique de Malévoz, c'est au tour de l'hôpital régional de Sion, Hérens, Conthey d'obtenir le label décerné par l'antenne valaisanne du Centre d'information et de prévention du tabagisme (CIPRET). Cette action a été imaginée et concrétisée pour permettre aux établissements hospitaliers, membres du GEHVAL, pourvoyeurs de soins mais aussi promoteurs de la santé, de créer, dans un esprit de tolérance et de respect réciproque, un environnement sans fumée, mais en y réservant des espaces pour les fumeurs, pour les patients et les visiteurs, mais spécialement pour les employés de l'établissement.

«Les hôpitaux à qui nous décernons ce label doivent répondre à trois critères», a expliqué Nathalie Murith, médecin responsable pour le CIPRET. «Ils doivent proposer des zones bien délimitées pour les fumeurs et les non-fumeurs. Ils doivent



Dominique Sierro, directeur de l'hôpital de Sion, Marie-Christine Hug, responsable du groupe pluridisciplinaire, Nathalie Murith et Hubert Varonier, respectivement médecin et président du CIPRET.

mettre en place une cellule d'information pour les fumeurs et enfin ils ne doivent en aucun cas faire de la publicité pour le tabac.»

Une longue démarche pour un terrain d'entente

Pour faire comprendre cette démarche aux collaborateurs de l'hôpital de Sion, il a fallu faire preuve de patience. «Lorsque l'on évoque le mot interdiction aux fumeurs, ils le prennent tout de suite comme une atteinte à leur liberté», a rajouté Mme Murith. «Mais nous ne sommes pas là pour faire la guerre aux fumeurs, nous recherchons simplement un terrain d'entente.» Il faut savoir que sur environ mille employés que compte l'hôpital de Sion, le tiers est «accro à la clope». «Nous avons commencé les démarches l'année dernière en créant un groupe pluridisciplinaire», a expliqué Dominique Sierro, directeur de l'établissement. «Nous avons envoyé une lettre et un questionnaire aux employés. Nous

avons ensuite lancé un concours interne pour la création des affiches fumeurs et non-fumeurs, nous avons aussi accueilli une exposition et une conférence sur ce thème. Les espaces ont été mis en place au début de cette année en entente avec nos collaborateurs et, depuis le début du mois d'octobre, nous avons créé un service de consultation et d'aide pour les fumeurs.» Le label fourni par le CIPRET à l'hôpital de Sion est valable jusqu'au 30 septembre 2004 et renouvelable si l'établissement répond toujours aux critères demandés.

A relever aussi que les hôpitaux de Sierre et de Martigny seront certainement les prochains à obtenir ce label. Tous ces établissements rempliront ainsi pleinement leur double fonction, à savoir fournir des soins, mais aussi et surtout promouvoir la santé dans leur environnement.

Christine Schmidt

Renseignements et aide aux fumeurs auprès du CIPRET, au 027 323 31 00.

Annexes – slides 9-10

HÔPITAL SAINT-AMÉ À SAINT-MAURICE

15.11.02

Clinique sans fumée!

■ «Après les Hôpitaux de Malévoz et de Sion, la clinique Saint-Amé est le troisième établissement valaisan à recevoir notre label «Lieu de santé sans fumée». Notre objectif est d'étendre cette opération de prévention à tous les membres du Groupement des établissements hospitaliers valaisans.» Hier matin, Nathalie Murith, médecin-responsable du Cipret (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) Valais, s'est réjouie de constater l'enthousiasme manifesté par le groupe de travail qui a répondu aux exigences formulées pour l'obtention de ce label: «Ici, à Saint-Amé, les trois conditions ont été remplies rapidement. Comme la clinique est désormais sans fumée, mais non sans fumeurs, des zones fermées pour ces der-



Nathalie Murith, 3e depuis la gauche, a remis le label «Lieu de santé sans fumée» aux représentants du personnel de la clinique. nf

niers ont été aménagées. Il ne s'agit en effet pas d'exclure les fumeurs mais d'instaurer un consensus dans un respect et une convivialité réciproque. La clinique offre ensuite une information et une aide à ceux qui désirent arrêter de fumer,

tant au sein du personnel que des patients. Enfin, la clinique s'engage à ne pas vendre de tabac ou de produits liés au tabac en son sein.»

Comme l'a souligné Raphaël Farquet, responsable du groupe de travail, le personnel

de Saint-Amé a très bien accueilli ce projet: «Il s'agissait d'une expérience intéressante concernant tous les services - médical, administratif, hôtelier... - de la clinique. Nous avons ainsi sensibilisé les collaborateurs, ainsi que les visiteurs, au problème et aménagé des lieux de vie plus conviviaux. Le personnel, dans son ensemble, s'est montré réceptif notamment les fumeurs qui ont compris que nous ne désirions pas les réprimer, mais faire de la prévention avant tout.» On ajoutera, comme l'a relevé le Dr Hubert Varonier, président du Cipret-VS, que les lieux de santé se doivent d'être des exemples dans ce domaine, l'incompatibilité entre la mission d'un hôpital et la fumée étant évidente.

Olivier Rausis

HÔPITAL DE SIERRE

Volutes sous contrôle

3.10.03
d'ouvelliste

■ L'hôpital de Sierre et la clinique Sainte-Claire ont reçu hier le label «hôpital sans fumée mais non sans fumeurs», aboutissement d'un projet commun aux établissements hospitaliers valaisans réunis dans le cadre du réseau Santé Valais.

Né aux Etats-Unis et en Australie, le concept des hôpitaux promoteurs de la santé se développe actuellement partout en Europe. En adhérant au Réseau suisse des hôpitaux Promoteurs de la santé, chaque hôpital doit réaliser plusieurs projets communs et individuels, dont deux lui sont imposés: devenir un hôpital promoteur de santé, et un hôpital sans fumée, mais non sans fumeurs.

Pour obtenir ce label, les hôpitaux doivent répondre à trois critères. En premier lieu, tous les locaux communs doivent être des espaces non-fumeurs afin que les personnes qui ne fument pas ne soient pas incommodées; et ne souffrent pas contre leur volonté de maladies induites par la fumée passive. De plus, les locaux aménagés pour les fumeurs doivent être clairement signalés. Ensuite, les personnes qui désirent arrêter de fumer, qu'il s'agisse de patients ou d'employés de l'hôpital, doivent pouvoir trouver une aide directe auprès du personnel



Le Dr Nathalie Murith remet le label à Philippe Crooj, physiothérapeute, et à Patricia Vonnez, infirmière en chef de Sainte-Claire.

p de morlan

soignant, ou être dirigées vers des organismes susceptibles de les aider dans leur démarche. Enfin, le troisième critère est de ne pas vendre de tabac dans l'hôpital.

Idées nouvelles

«Aujourd'hui nous recevons le label, mais notre projet ne s'arrête pas là. Nous avons encore des idées», a déclaré Philippe Crooj, physiothérapeute, porte-parole du groupe de travail. «Nous souhaitons former des membres du personnel pour qu'ils soient à même d'aider les personnes désirant arrêter de fumer, et refaire un questionnaire pour vérifier si

les améliorations que nous avons apportées sont appréciées.»

Patrick de Morlan

MÉMENTO

■ LENS

Patrimoine bâti: inauguration

L'itinéraire du patrimoine bâti sera officiellement inauguré aujourd'hui à Lens.

Le rendez-vous est fixé au musée Le grand Lens à 17 h. Une brochure contenant une description scientifique des bâtiments répertoriés accompagne ce chemin historique.



Annexes

- Exemples de publications menées par CIPRET-Valais traitant de thématiques liées au tabagisme

Revue Médicale Suisse, 2006, 28 juin. «Cycles de vie d'une femme et tabac»

Cycles de vie d'une femme et tabac

Rev Med Suisse 2006; 2: 1696-700

C. Willi
G. de Torrenté
de la Jara
J. Cornuz
A. Closuit

Pr Jacques Cornuz
Drs Carole Willi et
Gabrielle de Torrenté de la Jara
PMU, 1011 Lausanne
Jacques.Cornuz@chuv.ch
Carole.Willi@hopvd.ch
Gabrielle.De-Torrente@hopvd.ch

Dr Arlette Closuit
Spécialiste FMH Médecine interne
Tabacologie
Rue du Nord 2
1920 Martigny
aclosuit@fressurf.ch

The health consequences of smoking for women at different stages of their life
Women who smoke underestimate the risks of smoking on their health, especially the impact of the anti-estrogenic and toxic effects of tobacco at the different stages of their life. The risk of female infertility related to tobacco is now well-proven, as is the risk of arterial and venous thrombotic event when tobacco is associated with oral contraception. Many fetal and maternal pathologies are linked to maternal smoking. Regarding post-menopausal women, smoking is associated with an increased osteoporotic and cardio-vascular risk. Doctors are at the first line to advise women and propose them help and assistance in their quit smoking process in a way adapted to their situation.

Les fumeuses sous-estiment les risques du tabagisme sur leur santé, en particulier l'impact que peuvent avoir les effets anti-œstrogéniques et toxiques du tabac aux différents stades de leur vie de femme.

On peut notamment citer le risque d'infertilité lié au tabagisme qui est maintenant établi chez la femme, ou celui d'événements vasculaires thrombotiques artériels et veineux lors de l'association du tabac et de la pilule contraceptive. De nombreuses pathologies fœtales et placentaires sont liées au tabagisme maternel. Chez les femmes ménopausées, le tabac est associé à un risque ostéoporotique et cardiovasculaire augmenté.

Le médecin est en première ligne pour conseiller les fumeuses et leur proposer une aide et un soutien à l'arrêt adaptés à leur situation.

Si la population générale est relativement consciente des risques cardiovasculaires, pulmonaires et cancérogènes dus au tabagisme, il en est autrement des risques spécifiquement féminins. Sur un échantillon de 388 femmes employées dans un hôpital aux Etats-Unis, 39% seulement connaissaient les risques de fausse couche, 30% les risques d'ostéoporose, 27% les risques de grossesse extra-utérine, 22% les risques d'infertilité, 24% les risques de cancer du col utérin et 17% les risques de ménopause précoce liés au tabac.¹

Les différents cycles de la vie d'une femme avec les conséquences liées au tabagisme sont décrits et discutés dans cet article.

CYCLES MENSTRUELS

Sur le plan hormonal, le tabac a un effet hypo-œstrogénique favorisant des cycles menstruels irréguliers, anovulatoires et plus courts (réduction moyenne de 2,6 jours).² Le tabagisme, qu'il soit actif ou passif, favorise également les dysménorrhées.³

CONTRACEPTION HORMONALE

L'association d'œstrogènes et de tabac augmente le risque d'accidents vasculaires thrombotiques (artériels ou veineux), en particulier chez les femmes de plus de 35 ans, qui fument beaucoup ou utilisent des œstrogènes fortement dosés en œstrogène.⁴ Les données sur le risque d'accident vasculaire cérébral restent par contre non conclusives.⁵

En raison de l'augmentation de la clairance hépatique des œstrogènes, les fumeuses ont plus fréquemment des saignements intermittents et une contraception moins efficace que les non-fumeuses.⁶

La recommandation actuelle est donc de déconseiller fortement le tabac lors de prise de contraception hormonale concomitante. Si l'arrêt tabagique n'est pas



Annexes

Revue Médicale Suisse, 2006, 28 juin. «Femmes et tabagisme : spécificités épidémiologiques et cliniques»

Femmes et tabagisme : spécificités épidémiologiques et cliniques

Rev Med Suisse 2006; 2: 1689-95

G. de Torrenté
de la Jara
C. Willi
J. Cornuz
A. Closuit

Dr Gabrielle de Torrenté de la Jara,
Carole Willi et Pr J. Cornuz
PMU, 1011 Lausanne
Gabrielle.De-Torrente@hopvd.ch
Carole.Willi@hopvd.ch
Jacques.Cornuz@chuv.ch

Dr Arlette Closuit
Spécialiste FMH Médecine interne
Tabacologie
Rue du Nord 2, 1920 Martigny
aclosuit@freesurf.ch

Women and tobacco : epidemiological and clinical specificities

Cigarette smoking amongst women is a major issue in daily clinical practice and in public health. Tobacco is the cause of gender specific diseases. From a psychosocial point of view, female smokers tend to be emotionally vulnerable and relationship sensitive. The risk of weight gain and depression must be anticipated and assessed throughout the smoking cessation process.

Professionals involved in smoking cessation must be aware of these somatic and psychosocial specificities in order to be able to offer efficient smoking cessation treatments. Public health strategies must also be developed worldwide to control the expected dramatic impact of the female tobacco epidemic.

Le tabagisme féminin est un enjeu majeur en pratique clinique quotidienne et en santé publique. Il est à l'origine de maladies spécifiques du genre féminin. Sur le plan psychosocial, les femmes fument plus souvent en relation avec un contexte émotionnel et relationnel. Lors de désaccoutumance au tabac, la prise de poids et la survenue éventuelle d'un état dépressif doivent être anticipées et prises en compte tout au long de la démarche.

Ces spécificités somatiques et psychosociales doivent être connues des intervenants dans la cessation tabagique pour proposer des mesures efficaces d'aide à l'arrêt. A ces interventions ciblées doivent s'ajouter des mesures de santé publique à large échelle pour contrecarrer les effets sanitaires prévisibles et dramatiques du tabagisme féminin.

INTRODUCTION

Même si dans la grande majorité des pays le tabagisme masculin prédomine sur le tabagisme féminin, ce dernier constituera, lors des prochaines décennies, un enjeu majeur de santé publique. De plus en plus d'organismes internationaux (OMS)¹ et nationaux (Centers for Disease Control and Prevention par le biais du Surgeon General)² se soucient déjà de cette épidémie. Actuellement, au niveau mondial, plus de 200 millions de femmes fument la cigarette, soit 22% des femmes dans les pays économiquement développés, et 9% dans les pays en développement où elles sont plus nombreuses en nombre absolu que dans les pays du Nord.³ En outre, en Asie, plusieurs millions de femmes chiquent régulièrement du tabac.

ÉPIDÉMIOLOGIE

L'évolution de la consommation des produits du tabac suit la courbe d'une épidémie se déclinant en quatre stades (figure 1).

Le stade 1 est caractérisé par une faible initiation au tabagisme et de faibles taux d'arrêt. Les pays du Nord se trouvaient au début du 20^e siècle dans cette étape «prétabagiques». Plusieurs pays africains actuellement à ce stade représentent une cible privilégiée de l'industrie du tabac.

Le stade 2 est marqué par une augmentation du tabagisme chez les femmes et un taux supérieur à 50% chez les hommes. La mortalité masculine est élevée, alors qu'elle est encore basse chez les femmes. Certains pays d'Asie (Chine) et d'Amérique latine (Mexique) sont à ce stade et les fumeurs y ont en général un statut social élevé.

Au stade 3, la prévalence du tabagisme chute chez les hommes, alors que chez les femmes on assiste à un plateau puis à une lente diminution. Toutefois, la mortalité continue d'augmenter reflétant la consommation durant le stade 2. La Suisse, comme d'autres pays d'Europe, se trouve actuellement à cette étape de l'épidémie.

Annexes

Paediatrica, 2007, vol. 18, n°3. «www.beee.ch : un site interactif et ludique de prévention du tabagisme»

www.beee.ch: un site interactif et ludique de prévention du tabagisme

Nathalie Murith, Alexandre Dubuis, Sion

Mi-février, le Centre d'Information pour la Prévention du Tabagisme en Valais (CIPRET VS) a lancé une campagne intitulée **beee.ch** dans le but d'éviter, *a minima* de retarder l'entrée en consommation tabagique des jeunes de 11 à 15 ans et d'encourager ceux qui sont tombés dans le piège à s'en libérer.

Des chiffres

Pour un organisme de prévention tel que le CIPRET VS, il est impératif d'endiguer la recrudescence du nombre de jeunes fumeurs. 27% des garçons valaisans ont déjà fumé une cigarette à 11 ans (Suisse: 19,4%). A 13 ans, 42 %. A 15 ans, 59 %. A 11 ans, 9 % des filles valaisannes ont déjà fumé une cigarette (Suisse: 9%). A 12 ans, 23 %. A 13 ans, 42 %. A 15 ans, 74 %. Et les études le montrent: «plus le premier contact avec le tabac est précoce, plus il est probable que s'installe par la suite une habitude de consommations»¹. De plus, comme le relève l'Institut Suisse de Prévention de l'Alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), la grande majorité des jeunes qui fument tous les jours restent fumeurs une fois arrivés à l'âge adulte (83%) et peu d'entre eux parviennent

à réduire leur consommation (10%) ou à y mettre un terme (6%)². En Valais, dans la tranche des 11-15 ans, 10,2% des filles fument tous les jours (Suisse: 5,5%) et 7% des garçons alors que parmi les 16-20 ans, 34,5% des filles fument quotidiennement (Suisse: 30%) et 33,8% des garçons³.

Comment les toucher?

La prévention du tabagisme n'étant pas un des centres d'intérêt du public-cible, pour le toucher, il faut utiliser des moyens modernes qui font partie du quotidien des jeunes, et que le contenu soit assez attrayant pour leur donner envie de le parcourir et d'y retourner.

Ainsi le choix s'est porté sur un canal de diffusion familial aux adolescents, Internet. Pour rendre l'information interactive et ludique, un jeu a été élaboré. Pour ceux qui le désirent, une participation à un concours est possible avec des lots à la clé et des tirages au sort réguliers. Un autre mode de communication a également été choisi: le film humoristique.

Certains chercheurs ont mis en évidence les avantages et les limites de certaines

actions de prévention auprès des jeunes, nous citerons en particulier les travaux de Joule & Beauvois⁴ et de Cordonier⁵. Joule & Beauvois distinguent d'ailleurs trois stratégies de prévention: stratégie de persuasion (ex: montrer que c'est dommageable de fumer), stratégie de sensibilisation (ex: montrer que c'est irresponsable de fumer), stratégie d'engagement (ex: signer une pétition, soutenir la recherche). Sur la base de recherches empiriques, ces auteurs relèvent que les stratégies de persuasion et de sensibilisation permettent d'influer sur les attitudes et les savoirs, mais peu sur les comportements. A l'inverse, la stratégie d'engagement influe sur les comportements. La campagne **beee.ch** vise par conséquent davantage la stratégie d'engagement.

Pour tendre à cet objectif ambitieux, **beee.ch** innove en empruntant une méthode utilisée généralement dans le marketing. Dénommée buzz marketing dans son acception littérale, le marketing du bouche à oreille a pour objectif de faire du destinataire du message un véritable acteur, propagateur qui incite ses amis à aller visiter le site, à télécharger des films du site, à discuter sur des thèmes, pour le dire autrement à entrer dans une logique participative. Dans ce but également, a été constitué un groupe de leaders d'opinion ayant les moyens de propager l'adresse du site a été constitué. Les messages sont ainsi personnalisés et moins moralisateurs.

Le mouton

Pourquoi certains jeunes deviennent-ils fumeurs? 37% des fumeurs de 14-15 ans répondent: «parce que mes amis fument» et 23% des fumeuses, «parce que je n'arrive pas à arrêter de fumer»⁶. Le comportement de la fratrie joue aussi un rôle. La part des jeunes qui fument quotidiennement est plus de trois fois plus élevée si un frère ou une sœur fume déjà⁷. Dans la tranche des 11-15 ans, l'influence du groupe détermine bien souvent l'entrée ou non en consommation. L'image du mouton s'est vite imposée. L'amplitude sémantique offerte par le terme mouton permet d'aborder la problématique du tabac sous différents angles: l'aspect grégaire inhérent à la figure du mouton, mais également d'autres facettes comme l'odeur. Le titre du site offre également une panoplie de jeux de mots possibles «beee la clope» et de concours pour maintenir la durabilité du site: «concours de déguisements», «concours de cris etc.



Annexes

Revue Médicale Suisse, 2008, 13 fév. «Développement et application du moniteur de tabagisme passif MoNIC». [Lien](#)

Développement et application du moniteur de tabagisme passif MoNIC

Rev Med Suisse 2008; 4: 430-3

C. Khanh Huynh
J.-B. Moix
A. Dubuis

Dr Cong Khanh Huynh
Institut universitaire romand
de santé au travail (IST)
Rue du Bugnon 21, 1005 Lausanne
chuynh@hosprd.ch

Jean-Bernard Moix
et Alexandre Dubuis
Ligue valaisanne contre les maladies
pulmonaires et pour la prévention
(LVPP)
Centre d'information pour
la prévention du tabagisme
(CIPRET Valais)
Rue des Condémnes 14, 1951 Sion
jean-bernard.moix@netplus.ch
alexandre.dubuis@lvpp.ch

Development and application of the passive smoking monitor MoNIC

A passive sampling device, called Monitor of Nicotine (MoNIC), was constructed and evaluated by the laboratory of the Institute for Work and Health to determine nicotine in Environmental Tobacco Smoke (ETS). To support a large campaign on the subject of passive smoking, the CIPRET Valais graciously distributed more than 1500 MoNIC badges to the Swiss population in order to measure ETS. Non-stimulated saliva was also collected to determine nicotine/cotinine levels of participating volunteers. The inhaled Cigarette Equivalents (CE) by non-smokers was calculated for non-smokers, based on a reference of 0.2 mg of nicotine per cigarette. Using the detected CE on the badge for non-smokers, and comparing it to the nicotine/cotinine levels in saliva, we could confirm the use of the CE concept for estimating exposure to ETS.

Un dispositif de prélèvement passif de nicotine – appelé Moniteur de Nicotine (MoNIC) – a été développé et validé par les laboratoires de l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST) afin d'évaluer l'exposition à la fumée de tabac environnemental. Le CIPRET Valais a lancé une grande campagne, inédite en Suisse, pour sensibiliser le public au problème du tabagisme passif. Plus de 1500 badges MoNIC ont été gracieusement distribués aux personnes intéressées pour mesurer leur exposition à la fumée passive. Parallèlement, la salive non stimulée a été collectée pour déterminer le taux de nicotine/cotinine salivaire des volontaires. L'équivalent de cigarettes (EC) inhalées par les non-fumeurs a ensuite été calculé sur la base d'une teneur de 0,2 mg de nicotine par cigarette. En comparant l'EC détecté, grâce aux badges chez les non-fumeurs, aux teneurs de nicotine/cotinine salivaire, nous pouvons confirmer la validité du concept EC comme indicateur scientifique pour mesurer l'exposition des non-fumeurs à la fumée de tabac environnemental.

INTRODUCTION

L'exposition à la fumée de tabac environnemental (*Environmental Tobacco Smoke* – ETS) est un sujet qui suscite divers débats quant aux risques pour les non-fumeurs travaillant ou vivant aux côtés de fumeurs. Les études épidémiologiques réalisées à ce jour pour évaluer le risque encouru par les fumeurs se basent principalement sur le nombre de cigarettes que le fumeur déclare consommer journalièrement. Alors que ce

chiffre peut constituer le premier indice de l'exposition individuelle, pour les non-fumeurs, l'évaluation de l'exposition – et par conséquent, l'évaluation du risque – reste inconnue, par manque d'outils aptes à établir une équivalence du nombre de cigarettes fumées «passivement». L'appréciation de l'exposition à la fumée passive par les non-fumeurs est très subjective, car les notions de gêne, d'odeur et de risque ne sont pas perçues de manière identique par tout le monde. Pour les personnes sensibles et/ou allergiques ainsi que pour les personnes âgées ou les enfants, la question est encore plus problématique.

Notre démarche a donc été de proposer quelques indicateurs scientifiques pour mesurer l'exposition et de les valider par des mesures de terrain. Pour cela, le laboratoire de l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST) a développé un dispositif de prélèvement passif de nicotine, appelé Moniteur de Nicotine (MoNIC), dans l'objectif d'évaluer l'exposition à la fumée passive de la population – et en particulier celle des travailleurs de la restauration-hôtellerie qui sont les plus exposés – en termes d'équivalent de cigarettes (EC).¹ En utilisant le badge MoNIC pour l'exposition dans l'air et les teneurs de nicotine/cotinine salivaire pour les indicateurs biologiques, nous avons tenté de quantifier scientifiquement l'exposition de la population à la fumée passive afin de faciliter les décisions d'interdiction de fumer dans les bâtiments publics, en particulier ceux de la restauration et de l'hôtellerie.

Annexes

Paediatrica, 2011, vol. 22, n°4. «Exposition des enfants à la fumée passive: le point sur des campagnes de sensibilisation»

Exposition des enfants à la fumée passive: le point sur des campagnes de sensibilisation

Cong Khanh Huynh*, Alexandre Dubuis**, Myriam Pasche*** et Karin Zürcher***

Une exposition peu thématisée

Les répercussions de la fumée passive sur la santé des enfants sont connues depuis longtemps et largement documentées. Or, cette exposition dans la sphère privée n'a jamais été thématisée comme prioritaire en termes de santé publique. Si aujourd'hui de nombreux cantons suisses ont légiféré en matière de tabagisme passif dans les lieux publics – libérant ainsi le personnel et la clientèle de ces établissements d'une exposition non volontaire à la fumée passive –, la question de la protection des enfants dans leurs milieux de vie commence seulement à émerger. Cependant, en raison de difficultés évidentes (méthodologiques, éthiques) liées à la récolte de données, il est à l'heure actuelle extrêmement difficile d'estimer le nombre d'enfants exposés à la fumée du tabac. Et, plus encore, de quantifier cette exposition lorsqu'elle est présente.

Les acteurs de prévention du tabagisme n'ont cependant pas attendu de connaître ces estimations pour développer des actions. Ainsi, des campagnes de sensibilisa-

tion large public ont été menées par les CIPRET (Centres d'information pour la prévention du tabagisme) romands; respectivement «Kevin 11 ans non-fumeur» à Genève et «Enfance sans fumée» en Valais. Ces actions, outre le fait d'informer la population sur les méfaits du tabagisme passif pour l'enfant, ont offert gratuitement aux parents, en partenariat avec l'Institut universitaire romand de Santé au Travail (IST), la possibilité de mesurer objectivement l'exposition éventuelle de leur-s enfant-s à la fumée du tabac.

Un moyen de mesure simple et fiable: le badge MoNIC

Peu de moyens scientifiques existent actuellement pour mesurer l'exposition d'un individu, d'un enfant, au tabagisme passif. Comme le démontrent déjà plusieurs études récentes (Huynh et al 2008, Jaakkola et al 2003), la teneur de cotinine urinaire ou salivaire ne reflète pas nécessairement une exposition à la nicotine provenant de la fumée de cigarettes. En effet, en fonction de la clairance et du métabolisme de chaque individu, certains aliments contenant de la nicotine, comme l'aubergine, ou certaines boissons, augmentent le taux de cotinine. Pour pallier ce manque, l'IST a développé un dispositif de prélèvement passif de nicotine appelé Moniteur de Nicotine (MoNIC). Cet outil, se présentant sous la forme d'un badge, prélève la fumée passive sur un filtre en fibre de verre imprégné de réactif (Huynh et al 2008), inspiré de méthodes publiées par Hammond (1987) et Ogden (1992; 1997). La quantité de nicotine prélevée sur le badge est traduite en équivalent de cigarettes (nombre) inhalées passivement au cours de la période d'exposition.

Le test peut être soit porté par l'enfant, soit déposé à l'intérieur d'une pièce du domicile. Il est ensuite analysé par l'IST qui rédige un rapport d'analyse. Ce rapport, sur

Enfants de moins de 10 ans fumant passivement 14 cigarettes!

D'avril 2010 à avril 2011, l'exposition de 148 enfants (81 garçons et 67 filles) a été testée: 10 enfants de moins d'un an, 25 de 1 à 5 ans, 19 de 5 à 10 ans, 30 de 10 à 15 ans et 64 de 15 à 18 ans. 10 d'entre eux sont des fumeurs et la plus jeune de 14 ans fume 10 cigarettes par jour. Leurs parents, ou parfois des jeunes eux-mêmes, ont commandé de manière volontaire, via les sites Internet des CIPRET Valais, Vaud et Genève, un badge MoNIC gratuit. Les résultats quant à l'exposition de ces enfants interpellent et méritent l'attention.

Pour l'ensemble des enfants, la concentration moyenne de nicotine dans leur environnement intérieur mesurée via les dispositifs MoNIC est de 0.5 mg/m³, avec des maximums pouvant aller jusqu'à 21 mg/m³. Pour le collectif d'enfants âgés de moins de 10 ans (26 garçons et 28 filles; tous non-fumeurs), la concentration de nicotine n'est pas négligeable (moyenne 0.069 mg/m³, min 0, max 0.583 mg/m³). En convertissant ce résultat en équivalent de cigarettes inhalées passivement, nous obtenons des chiffres allant de 0 à 14 cigarettes par jour* avec une moyenne se situant à 1.6 cig./j. Encore plus surprenant, les enfants de moins d'un an (4 garçons et 6 filles) inhalent passivement, dans le cadre familial, en moyenne 1 cigarette (min 0, max 2.2). Pour les deux autres collectifs: 10-15 ans et 15-18 ans, les valeurs maximales avoisinent les 22 cigarettes. Notons cependant que ce résultat est influencé, ce qui n'est pas le cas des enfants plus jeunes, par le fait que ces jeunes sont également parfois des fumeurs actifs.

* Quand la durée d'exposition dépassait 1 jour (8 heures), le nombre d'heures a toujours été divisé par 8 heures. Le résultat obtenu donne l'équivalent de cigarettes fumées passivement en huit heures. Il s'agit de ce fait d'une moyenne, ce qui veut dire que durant cette période les enfants ont pu être exposés irrégulièrement à des valeurs supérieures ou inférieures à cette moyenne.



* Institut universitaire romand de santé au travail, Lausanne

** Promotion Santé Valais, Centre d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET Valais), Sion

*** Ligues de la santé, CIPRET-Vaud, Chavannes-près-Renens

Annexes

Revue Médicale Suisse, 2018, n°14. «Quelle place pour la réduction tabagique». Article présenté à Quadrimed.

Quelle place pour la réduction tabagique?

Drs ISABELLE JACOT-SADOWSKI* et ARLETTE CLOSUIT-JENZER*

Rev Med Suisse 2018; 14: 203-5

Vignette clinique

Mme T, nouvelle patiente de 63 ans, veuve, secrétaire, consulte pour une bronchite. Vous suspectez une BPCO et lorsque vous lui posez la question: «Est-ce que je peux vous demander si vous fumez?», elle vous répond «Oui... Mais j'ai déjà diminué... Je sais que je devrais arrêter pour mon souffle... mais je suis stressée ces temps par mon travail et par mon déménagement... et depuis le décès de mon mari, cette cigarette, c'est une compagne... Mais, je pourrais peut-être encore réduire? Que pensez-vous de la cigarette électronique?». L'anamnèse révèle une consommation de 15 cigarettes par jour dont la première est fumée dans les 10 minutes suivant le réveil.

CONTEXTE

En Suisse, 60% des fumeurs quotidiens souhaitent arrêter un jour de fumer et leur première motivation est leur santé.¹ Rappelons le rôle privilégié du médecin pour encourager et soutenir son patient fumeur dans l'arrêt du tabac. Un bref entretien motivationnel présente déjà une efficacité et un soutien plus intense associé à une aide pharmacologique double, voire triple les taux d'arrêt à un an.^{1,2}

Toutefois, moins d'un tiers des fumeurs sont prêts à s'engager dans les 6 mois et seuls 12% projettent un arrêt dans le mois à venir.¹ Nous sommes donc confrontés à une réalité: près de 90% des fumeurs ne sont pas prêts pour une aide à la désaccoutumance visant un arrêt à court terme au moment de la consultation. Le médecin assiste donc souvent à l'ambivalence, tout à fait normale, de son patient fumeur, voire à une certaine résistance lors d'empressement à viser l'arrêt. Plus de la moitié des fumeurs désirent toutefois réduire leur consommation de tabac et nous sollicitent même dans ce sens.⁴

La question d'orienter et de soutenir le fumeur insuffisamment motivé ou même celui visant un arrêt à court ou moyen terme vers une réduction tabagique préalable se pose donc, avec le souci que cette dernière ne soit pas contre-productive en freinant l'arrêt tabagique.

* Centre de prévention clinique et communautaire, PMU, 1011 Lausanne, * Rue des Cédres 2, 1920 Martigny
isabelle.jacot-sadowski@chuv.ch

RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION DE TABAC

Existe-t-il des bénéfices d'une réduction de la consommation de tabac sur la santé?

Malheureusement, l'impact d'une réduction de la consommation de cigarettes sur la santé est faible. Une très forte réduction tabagique (>85%) réduit le déclin de la fonction respiratoire, mais avec peu d'effets cliniques.³ Le fumeur dépendant tend, en effet, à compenser inconsciemment le manque nicotinique en inhalant plus fortement la fumée des cigarettes restantes. Ainsi, lors d'une baisse de plus de 50% du nombre de cigarettes quotidiennes, il n'a pas été démontré de réduction de la mortalité cardiovasculaire ou par cancer.⁴

Chez des fumeurs peu ou non motivés à l'arrêt du tabac, quel est l'intérêt de soutenir une réduction tabagique?

La démarche de désaccoutumance progressive au tabac est un processus d'apprentissage qui permet de sortir de la notion de «tout ou rien» ou de performance. En accompagnant son patient à son rythme, le médecin lui permet de faire émerger ses motivations mais aussi ses craintes (peur de l'échec, du jugement...). Les fumeurs préférant une réduction tabagique ont souvent peu d'expériences d'arrêt et peuvent présenter plus de traits anxiodépressifs que ceux qui veulent arrêter de fumer (tableau 1).⁵ Chez Mme T, par exemple, des aspects liés au deuil (de son époux, de son lieu de vie, de sa profession...) pourraient être remobilisés par l'idée de «perdre» en plus la cigarette. La période de réduction permet d'y être attentif, de valoriser les ressources du patient pour l'aider à identifier des stratégies selon les émotions ou situations suscitant l'envie de fumer. Des actes même mineurs (retarder la prise d'une cigarette, ne plus fumer dans sa voiture, laisser son paquet à distance...) changent les liens tissés avec le tabac et favorisent la confiance en soi. Le soutien vise aussi à encourager l'espoir et à rassurer.

TABEAU 1 Profil des fumeurs préférant une réduction tabagique

En comparaison des fumeurs visant un arrêt.

- Sexe féminin
- Absence ou rareté d'expériences d'arrêt récentes (< 5 ans)
- Forte dépendance physique
- Anxiété et/ou antécédents d'anxiété
- Dépression et/ou antécédents de dépression
- Consommation d'alcool plus fréquente et élevée
- Entourage fumeur

(Adapté de réf. 7).

Annexes

2010-2013. Poster campagne - «Exposition des enfants à la fumée passive : une campagne innovante»

Exposition des enfants à la fumée passive: une campagne innovante

D. Brühart¹, Dr A. Dubuis¹, Prof. R. Tabin², Dr C. Khanh Huynh³

¹ CIPRET-Vallais, Centre d'information pour la prévention du tabagisme, secteur de Promotion Santé Vallais, Sion

² Service de pédiatrie, CHVR, Hôpital de Sion

³ IST, Institut universitaire romand de Santé au Travail, Lausanne



Problématique

Fumer en présence d'un enfant entraîne : une irritation des yeux, du nez et de la gorge, une fréquence accrue de rhinopharyngites et d'otites, un plus grand risque de crises d'asthme, de maladies respiratoires, de pneumonie, de bronchite et de toux, une diminution de la fonction pulmonaire, une augmentation de risques de mort subite chez le nourrisson.

Ces conséquences, documentées dans la littérature, ont été minimisées pendant longtemps par les parents fumeurs. Profitant de l'entrée en vigueur, en 2009, de la loi interdisant la fumée passive dans les établissements publics, le CIPRET-Vallais (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) a souhaité sensibiliser les parents et le grand public aux risques liés à l'exposition à la fumée passive à domicile.

Campagne bilingue de sensibilisation (2010-2013)

Objectifs

Protéger les bébés, les enfants d'âge préscolaire et les écoliers des méfaits de la fumée passive :

- Sensibiliser les parents et modifier leur comportement
- Proposer un test permettant de quantifier l'exposition à la fumée passive

Déroulement

Une première phase s'adressait aux parents de nourrissons. L'évaluation de cette 1^{re} phase (réunion avec le groupe de pilotage, contacts téléphoniques avec des infirmières puéricultrices) a montré l'importance de former les infirmières puéricultrices car elles se trouvent souvent démunies pour donner un message aux parents. Cette évaluation a aussi mis en évidence que les migrants étaient davantage confrontés au tabagisme passif et que la campagne devrait proposer des visuels adaptés dans les principales langues étrangères du canton. La deuxième phase de la campagne était destinée plus globalement aux parents d'enfants d'âge préscolaire et d'écoliers. Un deuxième support visuel a donc été créé. L'ensemble des supports a été traduit en portugais, albanais et serbo-croates, les langues des principales communautés étrangères du canton.

Méthodes

Badges MoNIC (Moniteur de Nicotine)

Il existe peu de moyens pour mesurer la fumée passive à domicile. Pour combler cette lacune, l'IST (Institut universitaire romand de Santé au Travail) a développé un test qui prélève la fumée passive sur un filtre en fibre de verre imprégné de réactif. La quantité de nicotine prélevée correspond au nombre de cigarettes fumées passivement. Parallèlement, la salive non stimulée est récoltée pour déterminer le taux de nicotine/cotinine salivaire des non-fumeurs. L'équivalent de cigarettes (EC) inhalées par les non-fumeurs est calculée sur la base d'un teneur de 0,2mg de nicotine par cigarette. En comparant l'EC détecté grâce aux badges aux teneurs de nicotine/cotinine salivaire, la validité du concept EC comme indicateur scientifique pour mesurer l'exposition des non-fumeurs à la fumée passive est confirmée.

Formation des infirmières puéricultrices à l'entretien motivationnel

La formation apporte des outils basés sur la méthode *Bébé sans fumée* et permet aux infirmières de prodiguer des conseils et du soutien à la désaccoutumance pour les parents.

Sensibilisation grand public

Pour sensibiliser les parents et pour faire connaître le test, le CIPRET a basé son approche sur les principes du marketing social.

Plusieurs visuels ont ainsi été créés. Le «biberon» cible plus spécifiquement les parents de nourrissons; le «cendrier» s'adresse aux parents d'enfants d'âge préscolaire et d'écoliers.

Ces visuels sont déclinés sous forme de flyers, en plusieurs langues, mis à disposition dans les consultations parents-enfants, les nurseries et services de néonatalogie (distribution dans les carnets de naissance), d'affichettes et d'affichage public dans des lieux fréquentés par les parents.

Résultats

- 118 badges pour enfants et 146 pour adultes distribués en Vallais (2010-2013)
- En 2013, en Vallais, 95% des personnes vivant dans un foyer avec au moins un fumeur affirment ne jamais fumer dans le logement en présence d'enfants ou d'adolescents (sondage MISTrend). Seules 5,0% des personnes interrogées déclarent fumer tous les jours. Cette tendance s'observe également au niveau suisse: la fréquence de consommation de tabac dans le logement en présence d'enfants ou d'adolescents est passée de 4,0% en 2011 à 3,2% en 2013 (Monitoring des Addictions, 2013).
- Données quantifiables sur l'exposition d'enfants à la fumée passive (première mondiale). Une étude entre les différents cantons diffusant le badge (avril 2010 - avril 2011) a testé l'exposition à la fumée passive de 149 enfants avec la méthode MoNIC. Pour l'ensemble des enfants, la concentration moyenne de nicotine dans leur environnement intérieur mesurée est de 0,5mg/m³, avec des maximums pouvant aller jusqu'à 21 mg/m³.
- Bonne couverture médiatique en Vallais et en Suisse (publications, articles dans la presse).
- Collaboration fructueuse entre plusieurs organismes de prévention et différents acteurs de la petite enfance et du domaine de la santé.
- Campagne initiée en Vallais et proposée, en ce qui concerne le test, dans plusieurs cantons romands (Vald, Fribourg, Genève).



Perspectives

L'évaluation de la deuxième phase de la campagne a mis en évidence la nécessité de former des référents communautaires et de proposer des offres de désaccoutumance dans leur langue maternelle. De plus, il ressort la nécessité d'atteindre les femmes en âge de procréer, tant les conséquences sur l'enfant à naître peuvent être importantes et durables.

2014-2015 : Campagne Grossesse sans tabac

Cette nouvelle campagne s'adresse à toutes les femmes du canton (régions francophone et germanophone) en âge de procréer ou enceinte. Peu de mesures existent pour cette population et est difficile d'obtenir des statistiques sur le nombre de femmes enceintes fumeuses (en Vallais comme en Suisse).

Objectifs:

- Diminution du nombre de femmes enceintes fumeuses
- Sensibilisation du grand public au danger du tabac pour la femme enceinte
- Développer des statistiques de suivi du statut tabagique de la femme enceinte.

Mesures:

- Offres en désaccoutumance: brochure, site internet, programme d'arrêt, cadeau de soutien
- Formation à l'entretien motivationnel pour les professionnels en lien avec la femme enceinte et les relais dans les communautés migrantes
- Campagne d'affichage dans des lieux spécifiques
- Formation de rattrapage Enfance sans fumée et distribution des flyers (renforcement des mesures existantes)
- Système de référencement informatique

Références

- Khanh Huynh C., Dubuis A., Pasche M., Zürcher K. (2011). Exposition des enfants à la fumée passive: le point sur des campagnes de sensibilisation, in *Pædiatrica*, Vol 22, 4:23-25.
- Khanh Huynh C., Max JB., Dubuis A. (2008). Développement et application du moniteur de tabagisme passif MoNIC, in *La Revue Médicale Suisse*, 144, pp. 430-433.
- Kuendig H., Natar L., Gmel G. (2014). Le tabagisme passif en Suisse en 2013-Analyse des données du Monitoring suisse des addictions, Addiction Suisse, Lausanne.
- Sarnet JM., Stockinger M. (2010). Secondhand smoke exposure: Effects in children, UpToDate (littérature review).
- Sondage MISTrend auprès de la population valaisanne (1000 valaisans âgés de 14 à 74 ans), avril 2013.

Annexes

2013-2016. Poster campagne - «Choisissez» contre le tabagisme et les maladies cardio-vasculaires (Valais – CH)

Campagne «Choisissez» contre le tabagisme et les maladies cardio-vasculaires (Valais – CH)

Une démarche interdisciplinaire probante (organisme de prévention, médecins et pharmaciens)

Dr Alexandre Dubuis¹, Delphine Brühart², Mireille Régis³, Dr Arnaud Chiolero^{4,5}, Dr Arlette Clozot-Jenzer^{6,7}, Jean-Benoît Von Roten^{8,9}, Dr Dominique Evéquoz^{1,10}

1. CIPRET-Valais (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) – Sion; 2. Observatoire Valaisien de la Santé (OVS) – Sion; 3. Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP) – CHUV, Lausanne; 4. Société Médicale du Valais (SMV) – Sion; 5. Pharmavalais; 6. Tabacologue; 7. Pharmacien; 8. Cardiologue

Problématique

- La prévalence du tabagisme en Valais et en Suisse n'a que légèrement diminué depuis 1997. En Valais, près d'un homme sur deux âgé de 15 à 34 ans fume et plus d'une femme sur trois dans la classe d'âge de 35-49 ans est fumeuse. (OVS, 2010).
- La population générale associe aisément le tabac aux maladies pulmonaires, mais moins aux maladies cardio-vasculaires (MCV).
- Elles sont la 1^{re} cause de mortalité en Valais et en Suisse; 34% des décès en Valais leur sont attribués (OVS, 2010).
- Les maladies cardio-vasculaires peuvent affecter de nombreux organes, mais les atteintes cardiaques et cérébrales restent les plus significatives en terme de morbidité et de mortalité.
- L'OMS souligne que 8 cas de MCV sur 10 sont directement liés à des facteurs de risques comportementaux modifiables, dont principalement le tabagisme et l'hypertension. Ces 10 dernières années, en Valais, entre 15 et 20% des adultes rapportaient avoir une pression artérielle trop élevée (OVS, 2010). Ces chiffres augmentent avec l'âge (6.5% des 15-34 ans, pour 33.7% des plus de 65 ans en Valais) et avec l'exposition à la fumée.



Campagne «Choisissez»

Le CIPRET-Valais, Promotion Santé Valais, la Société Médicale du Valais (SMV) et Pharmavalais ont lancé en 2013 une campagne de sensibilisation basée sur l'impact du tabac sur les maladies cardio-vasculaires (MCV). La campagne utilise notamment les stratégies de marketing social en vue de changer les comportements de manière bénéfique à l'individu et à la société. Cette campagne a reçu un soutien financier du Fonds de prévention du tabagisme et se décline sur trois ans (2013-2016).

Objectifs principaux :

- Sensibiliser la population générale, en particulier les fumeurs adultes, aux conséquences du tabagisme sur le risque de maladies cardio-vasculaires.
- Encourager les personnes dites « à risque » (fumeurs de plus de 40 ans) à agir pour la réduction de leur risque de MCV. L'arrêt du tabac est une mesure prioritaire puisque fumer aggrave le risque d'hypertension artérielle. La pression artérielle peut être contrôlée en pharmacie ou chez leur médecin.



Moyens

La campagne s'est appuyée sur trois visuels. Chacun de ceux-ci présente deux « options ». La première image est négative (ECG plat, lit d'hôpital, couronne mortuaire) tandis que la seconde est positive (ECG normal, chaise longue, bouquet de fleurs). La notion de choix est mise en avant, plutôt que celle de culpabilité. Le visuel avec la couronne mortuaire a été abandonné dans la suite de la campagne, suite à certaines réactions négatives, et à un manque de contraste visuel entre les deux situations présentées.



www.choisissez.ch

Références

Cominetti, F., Gervasoni, J.-P. Campagne cardiovasculaire 2013-2016 du CIPRET-Valais: Evaluation de la campagne 2013-2014, Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne 2014
Etude réalisée auprès de la population valaisanne, M.I.S Trend, 2013

Enjeux

- Mettre en évidence l'impact spécifique du tabagisme sur les maladies cardio-vasculaires parmi les autres causes multifactorielles modifiables (hypertension, cholestérol élevé, diabète, mauvaise alimentation, sédentarité et stress psycho-social) ou non-modifiables (âge, sexe et hérédité).
- Proposer un test de dépistage, et non de diagnostic, pour aborder la question du tabagisme avec le public-cible en évitant de provoquer des surdiagnostics.
- Impliquer plusieurs partenaires socio-sanitaires (organisme de prévention (CIPRET-Valais), médecins et pharmaciens, dont la collaboration permet de viser une action efficace et bénéfique aussi bien en officine que dans les cabinets médicaux.

Evaluation

- Le thème des MCV est pertinent car la population manque d'informations sur le lien entre MCV et tabagisme. Les messages de la campagne nécessitent un effort de décodage, et doivent être à l'avenir plus explicites.
- Etant peu connue, la thématique des MCV et du tabac ouvre un nouvel espace d'intervention pour les pharmaciens, notamment en offres de désaccoutumance.
- Les offres en désaccoutumance doivent être développées et mieux mises en valeur.
- Bonne diffusion médiatique de la campagne.

Perspectives 2014-2015



- Renforcement du lien entre tabagisme et maladies cardio-vasculaires dans les messages adressés au grand public, afin de les sensibiliser à d'autres conséquences que les atteintes pulmonaires et motiver davantage un arrêt du tabac.
- Les tests seront proposés dans d'autres lieux (centres commerciaux) suite à un partenariat avec la Fondation Suisse de Cardiologie et avec l'Unité cérébro-vasculaire de l'Hôpital du Valais.
- Organisation de cours stop-tabac en groupe et développement des offres en désaccoutumance à l'officine.
- Cibler la campagne sur un risque en particulier, l'attaque cérébrale (AVC), première cause, chez l'adulte, de déficit à long terme dans nos pays industrialisés.

Observatoire valaisien de la santé (OVS), état de santé de la population valaisanne, 4e rapport, 2010
Stroke is the leading cause of long term disability in USA. CDC, "Stroke facts" 2014

Annexes

2015-2016. Poster campagne - E-Health et tabagisme : 7000 Suisses romands arrêtent de fumer avec Facebook

J'ARRÊTE DE FUMER

E-Health et tabagisme: 7000 Suisses romands arrêtent de fumer avec Facebook

Dubuis A.¹, Delacretaz E.¹, Maréchal M., Savioz R., Joliat F., Soland S., Folly L., Humair J.-P.²

¹ CIPRET-Valais, Centre d'information et prévention du tabagisme, Promotion Santé Valais, Rue de Condémnes 16, 1951 Sion

² HUG

³ Ibrid, Social Network Solutions, Avenue de la Gare 30, 1950 Sion, www.ibrld.ch

⁴ Behaviour Change Lab, www.bchangelab.com

⁵ Ligue pulmonaire Neuchâteloise - CIPRET Neuchâtel

Contexte et problématique

- 9500 décès dus au tabagisme en Suisse¹
- Coût du tabagisme élevé (10 milliards de francs)¹
- Stabilité du nombre de fumeurs de puis quelques années²
- 52,8 % fumeurs ont l'intention d'arrêter de fumer³

Objectifs du programme

- Augmenter le taux de non-fumeurs et les tentatives d'arrêt du tabac
- Rendre accessible un programme auprès de personnes peu touchées par les offres existantes
- Transformer l'image du fumeur et de la prévention du tabac

Méthodologie du programme J'arrête de fumer

Programme gratuit de sevrage du tabac sur Facebook, où tous les participants arrêtent de fumer ensemble, le même jour.

L'équipe de coaches: 22 professionnels issus de 3 domaines (réseaux sociaux, sevrage tabagique, médecine) présents 7 jours sur 7, de 6 heures à 23 heures durant 6 mois.

- **Phase 1** : Recrutement des candidats et préparation au sevrage

- **Phase 2** : Le programme de sevrage :

- a) Conseil quotidien : tous les matins à 6h. Tonalité spontanée et positive
- b) Solidarité du groupe : une page Facebook par canton, date de sevrage commune
- c) Suivi intensif : Les professionnels assure un suivi des candidats et un accompagnement personnalisé

- Programme adaptatif aux parcours des candidats :

- Création d'une «opération rattrapage» pour les candidats en échec
- Ligne de réponse spécifique à l'alimentation
- Module sportif dans le canton de Neuchâtel

IMAGE

Evaluation externe : méthodologie

Menée par le Behaviour Change Lab en collaboration avec le Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale et le Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (UNIGE), sur mandat du Fonds de prévention du tabagisme.

- Questionnaire à 1 semaine, 3 mois et 6 mois (n= 1'270 participants)
- Analyse de posts, commentaires et réactions sur Facebook
- Entretiens semi-structurés
- Variable principale : comportement tabagique selon le « scénario du pire ». Ceux qui ne répondent pas sont considérés comme fumeurs

Résultats évaluation externe⁴

Résultats à 3 mois

- Au moins 18,6% d'abstinence complète et continue
- Au moins 13,7% qui essaient toujours d'arrêter mais fument encore occasionnellement
- Au moins 11,3% ayant diminué leur consommation de tabac

Résultats à 6 mois

- 91% des participants ont fait une tentative d'arrêt du tabac :
- Au moins 13,5% d'abstinence complète et continue
- Au moins 19,6% qui fument encore, mais sont toujours dans une démarche d'arrêt
- Au moins 4,5% ayant diminué leur consommation de tabac

Les facteurs de succès :

- La dynamique communautaire des participants (appartenance à la communauté, participation à la page, partage d'expérience)
- L'intention d'arrêter de fumer
- L'état émotionnel
- La stratégie de coping

Comparaison avec d'autres programmes de prévention

Taux d'arrêt du tabac à 6-12 mois⁵

- arrêt sans aide	3.0%
- conseil médical bref	5.7%
- programme internet	8.9%
- programme comportemental en groupe	10.4%
- conseil téléphonique	10.7%
- conseil médical intensif	11.8%
- J'arrête de fumer sur Facebook	13.5%
- conseil bref/intensif & substitut nicotinique	17.3%
- conseil médical intensif & varenicline	28.0%

- Coût d'un arrêt complet du tabac à 6 mois = env. 800.-CHF
- Programme complémentaire aux offres existantes

IMAGE

Résultats évaluation interne

- Création de nouvelles synergies : ligne de réponses, richesse des compétences
- Nouvelles collaborations et partenariats
- Dynamisme et prise d'initiative des cantons :
 - Ligne alimentation
 - Sport (Neuchâtel)
 - Mardis du CIPRET (Genève)
- Programme J'arrête de fumer = laboratoire d'innovation et d'expérience
- Permet de s'adapter au parcours des candidats
- Impact sur le changement de la perception de la prévention du tabagisme
- Forte médiatisation du programme → notoriété et identification des institutions

Conclusions et perspectives

- Méthode innovante, tonalité positive
- Bon rapport coût/efficacité du programme.
- Augmentation des tentatives d'arrêt et de changements positifs envers la cigarette
- Projet commun à plusieurs cantons : renforcement des compétences inter-cantonales et maximisation du potentiel des offres de prévention
- Réitération du projet en Suisse romande en septembre 2017- mars 2018
- Lancement d'un projet pilote en Suisse allemande en 2018

Références

- ¹ OFS, « Statistique des causes de décès. La mortalité en Suisse et les principales causes de décès en 2012 », Neuchâtel, septembre 2014
- ² Gmel G., Kuendig H., Notari L., Gmel C., « Monitoring suisse des addictions : consommation d'alcool, tabac et drogues illicites en Suisse en 2015 », Addiction Suisse, Lausanne, Suisse, 2016
- ³ Kuendig H., Notari L., Gmel G., « Désaccoutumance tabagique en Suisse en 2015 - Analyse des données du Monitoring suisse des addictions », Addiction Suisse, Lausanne, 2016
- ⁴ Folly L., Riedo G., Felber M., Faloutsos-Pfeister J.M. & Deschamps O. Rapport de l'évaluation externe du programme « J'arrête de fumer » sur Facebook, Novembre 2016
- ⁵ Basé sur Comuz J., Jacot Sedowski I., Humair J.P. Conseil médical aux fumeurs et fumeuses. Document de référence pour les médecins. VIVRE SANS TABAC. Programme national d'arrêt du tabagisme. Berne 2015 (Ch. 4 et 5)

Le projet est soutenu financièrement par le Fonds de prévention du tabagisme



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Valais
CIPRET - PRÉVENTION TABAGISME
CIPRET - TABAKPRÄVENTION



Behaviour Change Lab



LIQUE PULMONAIRE NEUCHÂTELOISE



Vivre sans fumer



cipret neuchâtel



ibrid

COMMUNICATION

Annexes

*2018. Poster campagne -E-
Health et tabagisme : 7000
Suisses romands arrêtent de
fumer avec Facebook*

Annexes

2025. Produits nicotinés, poster «Campagne de sensibilisation bilingue pour les jeunes»

Campagne de sensibilisation bilingue pour les jeunes

Dubuis A., Berthouzoz C., CSFT 2025

Contexte

Augmentation préoccupante de la consommation de produits nicotinés chez les jeunes :

- 59% ont déjà expérimenté des puffs et
- 12% en consomment régulièrement (Unisanté & PSV, 2023)
- 36% des 15 ans ont consommé au moins un produit du tabac ou de la nicotine dans les 30 derniers jours (HSBC, 2023)

Public-cible

Les jeunes de 13-17 ans
résidant en Valais
(francophones et
germanophones)

Objectifs

- Protéger les jeunes de la consommation de nicotine
- Les informer sur les risques pour leur santé
- Dénormer la consommation de nicotine
- Les inciter à faire des choix éclairés

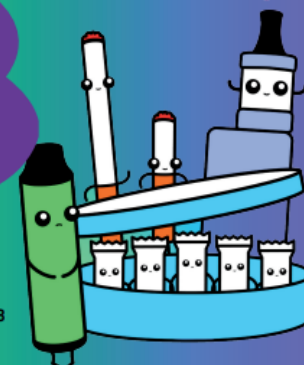
Méthodologie

- Utiliser les réseaux sociaux plébiscités par les ados : TikTok et Snapchat
- Créer du contenu attractif : 2 clips vidéo courts FR + DE avec call to action
- Renvoyer sur une landing page informative : nicotinegang.ch (FR+DE)
- Rediriger sur les sites de prévention pour les jeunes : ciao.ch (FR) et feel-ok.ch (DE)
- Diffuser pendant 4 semaines du contenu sponsorisé par une agence spécialisée

Résultats et enseignements

1'338'081 impressions => CPM = 4.19 | 6428 clicks => CTR = 0.48
et CPC = 0.87 15'337 vues à 100% => CPCV = 0.39 €
Augmentation de fréquentation de ciao.ch et de feel-ok.ch
!!! Prendre en compte les contraintes des réseaux sociaux !!!

NICOTINE GANG



Références

Schmidhauser V., Balsiger N., Delgrande Jordan M. (2023) Consommation de substances psychoactives chez les jeunes adolescent·e·s. Addiction Suisse, Factsheet HSBC 2022.

Chok, L., Cros, J., Lebon, L., Zürcher, K., Dubuis, A., Berthouzoz, C., Suris, J.-C., Barrense-Dias, Y. (2023) Enquête sur l'usage et les représentations des cigarettes électroniques jetables (puffs) parmi les jeunes romand·es. Raisons de santé 344 - Unisanté & PSV, Lausanne



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
ADDITIONS - CIPRET
SUCHT - CIPRET

Les auteurs n'ont pas de lien d'intérêt.

Annexes

- **Revue de presse 2005-2025 (Argus)**

Le tabagisme est traité plus de 700 fois dans divers médias locaux et nationaux: [lien d'accès](#) (temp)



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Toujours en mouvement pour votre santé !

