

Tabac

Lorsque Facebook aide à décrocher de la cigarette

Après le succès de l'expérience valaisanne, le projet est étendu à la Suisse romande, avec le soutien de la Confédération

Judith Mayencourt
Neuchâtel

En septembre dernier, le Cipret-Valais (centre de prévention du tabac) lançait une expérience inédite en matière d'aide aux fumeurs qui souhaitent décrocher: s'appuyer sur les réseaux sociaux, pour former une véritable communauté virtuelle où chacun peut s'entraider, avec le soutien de professionnels. Le projet a connu un succès inespéré, avec plus de 1000 participants inscrits.

Quatre mois plus tard, le concept valaisan a fait mouche auprès des Ligues pulmonaires et des professionnels de la prévention. Il est étendu à la Suisse romande. L'objectif est ambitieux. «Nous estimons qu'entre 4000 et 6000 Romands pourraient arrêter de fumer grâce à Facebook. Si nous y arrivons, cela fera 1500 personnes qui ne mourront pas d'un cancer. Et 42 millions de mégots en moins sur les trottoirs», s'enthousiasme Roland Savioz, le concepteur du projet.

Rendez-vous le 20 mars

Depuis hier, les personnes intéressées peuvent s'inscrire sur la page Facebook «J'arrête de fumer» de leur canton de domicile. La phase de recrutement durera environ deux mois. Et le rendez-vous est fixé au dimanche 20 mars, premier jour du printemps, pour écraser la dernière cigarette. Ensuite, durant les six mois d'accompagnement du programme, les participants trouveront tous les matins des conseils pratiques et un suivi pour les aider dans leur désaccoutumance, sous forme de textes, mais aussi de petites vidéos - scientifiques ou parfois même humoristiques.

Un des moteurs est l'interactivité entre les participants. Ils pourront échanger leurs expériences et se soutenir mutuellement. «La solidarité ainsi que la force du groupe sur Facebook dégagent une pression positive. Très vite, les candidats prennent des initiatives. Il ne faut pas oublier que les spécialistes du ta-

«La solidarité ainsi que la force du groupe sur Facebook dégagent une pression positive»

Alexandre Dubuis
Coordinateur romand du projet

bac, ce sont eux», explique Alexandre Dubuis, le coordinateur romand du projet. «Les résultats obtenus par le projet valaisan sont très encourageants. Et nous voulons encore l'améliorer, notamment dans toute la phase de préparation à l'arrêt, les

conseils pour éviter la prise de poids et pour bouger davantage», indique Marc Maréchal, responsable de la Ligue pulmonaire neuchâteloise.

Des fumeurs partenaires

Mais l'aspect ludique du programme ne doit pas faire oublier la réalité: si un fumeur sur deux en rêve, décrocher du tabac est difficile. «Seulement 2% des personnes qui essaient seules y parviennent, explique Jean-Paul Humer, médecin et directeur du Cipret-Genève. Les premiers jours sont les plus difficiles, en raison du sevrage de la nicotine. C'est là que les personnes sont les plus nombreuses à décrocher. Les méthodes les plus efficaces sont celles où le suivi est le plus intensif,

avec un traitement pharmacologique.»

L'expérience menée en Suisse romande sera suivie de très près par la Confédération. Le Fonds de prévention du tabagisme finance à hauteur de 600 000 francs le projet, dévisé au total à quelque 900 000 francs. «Dans le domaine de la désaccoutumance, c'est très bon marché! indique Peter Blatter, directeur du fonds. Deux facteurs nous ont vraiment impressionnés. D'abord l'énorme succès en termes de participants. Et surtout, avec ce programme, on prend les fumeurs qui ont l'intention d'arrêter comme des partenaires, et non pas comme de simples cibles de notre intervention. Et ça, ça change complètement les choses.»

«Le Cipret-VS fait partie de ma famille»



Un des moteurs principal de la méthode est l'interactivité entre les participants. BÉATRICE DEVÈNES

● **Marylise Joris** (à gauche) a fait plusieurs tentatives de sevrage avant de s'inscrire. «J'ai arrêté de fumer un jour avant le début officiel. J'avais très peur, je pensais échouer. Mais j'en avais beaucoup parlé et ma fierté était en jeu! Je laisse beaucoup de messages sur la page Facebook. Lorsque quelqu'un a envie de craquer, je l'encourage. Je me sens un peu obligée, je me dis: demain, c'est peut-être moi qui aurai besoin de soutien. Le Cipret-Valais fait partie de ma famille, maintenant.»

Laurence Bender (au centre) a commencé à fumer à l'âge de 14 ans. «J'essaie de décrocher depuis que j'ai 24 ans. J'essaie à chaque cigarette que je fume. Ça fait vingt-six ans que j'arrête! J'ai tout tenté. Ce qui m'a intéressée dans ce programme, c'est le rendez-vous. Arrêter un jour précis, tous ensemble. Le temps de préparation est positif. C'est la première fois que je tiens si longtemps, mais c'est encore trop tôt pour dire que c'est gagné. Je n'ai pas encore retrouvé ailleurs le plaisir que me donnait la cigarette. Mais

je suis moins nerveuse, davantage tournée vers les autres. Ce qui a changé dans ma vie? Ma garde-robe! J'ai pris du poids. Mon corps en avait besoin, je pense, pour tenir.» **Patricia Favre** (à droite) a, elle aussi, quelques tentatives de sevrage derrière elle. «Je me suis lancée par curiosité et je me suis prise au jeu. Pour moi, l'arrêt a été d'une facilité déconcertante. Alors j'essaie de booster les autres, de les soutenir. Et ce programme m'a permis de faire de belles rencontres, d'avoir des «plans de café» plus souvent!»

AQMI revendique le rapt d'une Suissesse au Mali

L'organisation réclame l'élargissement de détenus djihadistes. La Suisse exige pour sa part une libération «sans condition»

Al-Qaida au Maghreb islamique (AQMI) a revendiqué l'enlèvement d'une Suissesse le 7 janvier dans le nord-ouest du Mali. Béatrice Stöckli est apparue sur une vidéo reçue mardi soir par l'agence privée mauritanienne Al-Akhar. Elle y précise avoir été enlevée le 7 janvier à Tombouctou, où elle vivait depuis des années.

«Nous, Al-Qaida au Maghreb islamique, revendiquons l'enlèvement de cette infidèle évangéliste, Béatrice Stöckli, qui par son action en a détourné beaucoup de l'islam», affirme en anglais un porte-parole encagoulé. Rappelant qu'elle a déjà été enlevée en 2012, le porte-parole rappelle qu'à l'époque une des conditions de sa libération était «qu'elle ne revienne dans aucun pays musulman prêcher le christianisme». Un engagement qu'elle n'a pas respecté, selon lui.

En échange de la quadragénaire, protestante convaincue qui

ne faisait pas mystère de sa volonté évangéliste, AQMI exige «la remise en liberté d'un certain nombre de ses combattants en prison au Mali et d'un de ses dirigeants, Abou Tourab, détenu à la CPI» (Cour pénale internationale).

Le Département des affaires étrangères (DFAE) a indiqué mercredi avoir «connaissance de la vidéo en question». «La Suisse demande la libération sans condition de la personne enlevée», a-t-il ajouté, en refusant de dire s'il y avait eu une demande de rançon.

Malgré les mises en garde du gouvernement suisse, Béatrice Stöckli, de tempérament rebelle selon ses proches, est revenue à Tombouctou en janvier 2013. Le DFAE souligne d'ailleurs qu'«après l'épisode de 2012, [il] avait attiré l'attention de cette personne sur les risques élevés qu'elle encourait au Mali (...) et lui avait expressément déconseillé de retourner dans ce pays». Le DFAE est en contact avec ses proches et les autorités maliennes. Il rappelle que, depuis le 1er décembre 2009, les voyages au Mali sont déconseillés aux ressortissants suisses. **ATS**

A Genève, une liaison vire au bain de sang

Le soir du drame, l'amant a annoncé à la victime son envie de rompre

Ils s'étaient rencontrés il y a quelques années par l'intermédiaire des réseaux sociaux et étaient devenus intimes. Lui, garagiste, vivant en France voisine, elle, sans travail, habitant à La Plaine (GE). Pourquoi diable ce trentenaire musclé aux yeux bleus, sans antécédents judiciaires, a-t-il asséné plusieurs coups de couteau à cette femme pacifiste de 49 ans vivant seule avec son chien et ses trois chats au dernier étage d'un petit immeuble? L'homme, né en 1977, a expliqué avoir voulu mettre fin à leur relation le soir du drame, soit la nuit du 4 au 5 janvier. Pourquoi? Le mystère demeure.

Quoi qu'il en soit, cette déclaration conduit les enquêteurs à penser que les deux protagonistes se sont disputés en raison de la séparation cette nuit-là dans le salon de l'appartement. Une fois le crime accompli, le prévenu est reparti au volant d'une voiture. Les voisins ont donné le signalement du véhicule de l'amant.

La brigade criminelle est remontée au prévenu notamment grâce au téléphone et à l'ordinateur de la victime. Interpellé le

12 janvier dans la région de Lausanne, chez son amie, ce Suisse, défendu par Me Daniela Linhares, a rapidement admis les faits.

Il semblait même soulagé d'avoir été arrêté, précise une source policière. Son amie n'était manifestement pas au courant de son acte. Le Ministère public va vraisemblablement mandater une expertise médicale afin de se pencher sur le profil psychologique de l'homme et de déterminer son degré de responsabilité au moment des faits. Le médecin devra également déterminer le risque de récidive et l'éventuelle dangerosité du détenu, prévenu de meurtre.

Le Tribunal des mesures de contrainte a prolongé sa détention provisoire de trois mois, notamment en raison du risque de collusion. Selon les premiers éléments de l'enquête, le prévenu, qui dit avoir peu bu ce soir-là, aurait agi seul. Selon Me Linhares, son client regrette sincèrement ses actes: «Il a admis les faits immédiatement et a pleinement collaboré pour que toutes les zones d'ombre de cette affaire puissent ressortir.» **Fedele Mendicino**

Terrorisme Enquête ouverte sur l'affaire Graber-OLP

Le Conseil fédéral a mis sur pied un groupe de travail chargé de se pencher sur les récentes révélations concernant la Suisse et la Palestine au début des années 1970. L'ancien conseiller fédéral Pierre Graber aurait passé un accord secret avec un groupe terroriste palestinien. De nombreuses questions restent ouvertes, notamment si cet accord a eu des répercussions sur l'enquête sur le crash d'un avion à Würenlingen. Une bombe avait explosé après le décollage, tuant 47 personnes. Les auteurs n'ont jamais été poursuivis en justice. **ATS**

Le chiffre

2%

C'est la part des Suisses qui arrêteraient de travailler si le revenu de base inconditionnel (RBI) était voté par la population, selon un sondage présenté par les initiants du texte voté le 5 juin prochain. Celui-ci propose que la Confédération verse, sans travail en retour, un montant mensuel qui pourrait être fixé à 2500 fr. par adulte et 625 fr. par mineur. «L'argument qu'un RBI pourrait démotiver les gens de travailler est ainsi démenti», concluent les initiants. L'enquête indique cependant qu'un tiers des interrogés pensent que les autres arrêteraient de travailler. **ATS**

Virus La grippe débarque en Suisse romande

L'épidémie de grippe s'étend à travers le pays. L'activité grippe est jugée «répandue» dans les cantons de Genève, de Vaud, du Valais et de Neuchâtel. Durant la troisième semaine de l'année, 135 médecins du système de surveillance Sentinella ont rapporté quinze cas de suspicion d'influenza pour 1000 consultations. Si les enfants de moins de 4 ans sont les plus touchés, toutes les classes d'âge sont concernées par cette augmentation, hormis les personnes âgées de plus de 65 ans. Ce sont elles qui se vaccinent le plus. **ATS**

Nomination



Le Conseil fédéral (CF) a nommé le Fribourgeois Marc Chardon pour diriger l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). Le futur directeur est responsable du Service de l'environnement du Canton de Fribourg. Personnalité expérimentée, il a dirigé dans sa fonction actuelle des projets exigeants et s'est engagé au niveau intercantonal dans le domaine de la protection de l'environnement et de la gestion des déchets, écrit le CF. **ATS**

Lucerne Un flyer de bienséance pour les requérants

Une semaine avant le Carnaval de Lucerne, les requérants d'asile du canton ont reçu un flyer mentionnant les règles de comportement à respecter dans l'espace public. Le flyer commente les règles fondamentales de comportement social en Suisse. Il évoque l'Etat de droit, l'égalité des sexes, les droits des enfants et les règles de comportement dans l'espace public. La violence sexuelle et les attouchements non souhaités y sont condamnés. La démarche des autorités donne suite à des témoignages de peur reçus de la population. **ATS**

PUBLICITÉ

24heures Partenaire média

FANTASIA & LUX

VENEZ VOIR LA GRANDE MUSIQUE!
CATHÉDRALE DE LAUSANNE
28 JANVIER AU 13 FÉVRIER 2016

JEAN-CHRISTOPHE GEISER, ORGUE
NICOLAS WINTSCH, LUMIÈRES ET VIDÉO

FANTASIES DE BACH, MOZART, VIERNE ET LISZT
JOUÉES SUR LES GRANDES ORGUES «SUPERLATIVES»
ET MISES EN LUMIÈRES DANS LE PLUS GRAND ÉDIFICE
MUSICAL DE SUISSE

LOCATION: WWW.TICKETSDORNER.CH
LA POSTE SUISSE, CFF, COOP CITY, BLOUS, MANGO,
DANS SON CENTRE D'APPELS 080 800 800 (CHF 1.19
PAR MINUTE) ET À L'ACCUEIL DE LA CATHÉDRALE
PRIX UNIQUE DES PLACES: CHF 40.-