



Communiqué de presse du 6 février 2019

Le programme ready4life est récompensé comme projet innovant.

La semaine dernière, le programme ready4life a obtenu le **Prix Compétences en santé**. Proposé dans les écoles professionnelles valaisannes par le secteur Addictions-CIPRET de Promotion santé Valais, il permet aux apprenties et apprentis de travailler sur leurs compétences de vie.

Programme global axé sur les compétences de vie

[ready4life](#) est un programme de promotion de la santé développé par la Ligue pulmonaire et proposé aux apprentis dans toute la Suisse. Durant 4 mois, le programme offre un coaching au moyen de SMS personnalisés qui les aident à renforcer leurs compétences de vie (gérer le stress et les émotions, affirmer ses opinions) et leur capacité à résister à la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis. L'inscription se fait via un questionnaire sur sa situation personnelle rempli dans les classes.

Lancé en 2016, le programme s'est sans cesse développé. Pour l'année scolaire 2018/19, plus de 6'300 apprentis s'y sont inscrits dans 15 cantons. En Valais, ready4life a été proposé dans les classes de première année de formation de plusieurs écoles professionnelles, totalisant 811 participants. Des prix attractifs sont mis en jeu pour les participants valaisans, notamment un weekend à Ovronnaz avec accès illimité aux bains et une journée à Europapark.

Prix Compétences en santé

Le programme ready4life a reçu le [Prix Compétences en santé](#) décerné par l'Alliance Compétences en santé, qui récompense tous les deux ans trois projets innovants en matière de compétences de santé. Le jury a été impressionné par le fait que ce programme permette aux apprentis participants de travailler de manière interactive sur leurs compétences de vie et de les renforcer individuellement. Par ailleurs, une [évaluation](#) a confirmé l'efficacité du programme.

Consommation de tabac chez les apprentis

Chez les apprenties et apprentis, la prévalence de consommation de tabac est plus élevée que parmi les autres jeunes : 33% d'entre eux fument. La raison principale qui explique cette haute prévalence est leur entrée « précoce » dans la vie active impliquant un contact avec des adultes fumeurs, un revenu et du stress. Dans ce contexte, le programme ready4life permet de soutenir les apprentis à rester ou devenir non-fumeurs lors de leur passage de l'école au monde professionnel

Contact presse

Isabelle Gaucher Mader, chargée de prévention, responsable du projet ready4life pour le Valais romand, Promotion santé Valais, isabelle.gaucher@psvalais.ch, 079 336 38 75