

# Un programme pour arrêter de fumer tous ensemble

Et si nous arrêtons de fumer tous ensemble, solidairement? C'est un défi sans précédent qui est lancé dans six cantons romands, dont le Jura (et donc l'Ajoie): amener des milliers de personnes à arrêter le tabac le premier jour du printemps. Testée en Valais où elle a rencontré un grand succès, la méthode s'appuie sur la force des réseaux sociaux. Tous les jours, durant six mois, les candidats à l'arrêt reçoivent chaque matin des conseils qui les aident à se débarrasser de leur addiction. Ils forment une communauté virtuelle où chacun peut partager son expérience et obtenir du soutien de la part d'autres participants, ainsi que de spécialistes de la désaccoutumance. La phase de recrutement vient de démarrer. L'action proprement dite commencera le 20 mars et se déroulera jusqu'au 19 septembre.

Chaque jour, dès le 20 mars, les candidats à l'arrêt recevront - à 6 heures du matin et pendant 6 mois - un conseil en désaccoutumance sur la page Facebook propre à leur canton de résidence. Pour les Jurassiens: «l'arrête de fumer Jura».

## «C'est une méthode qui fonctionne»

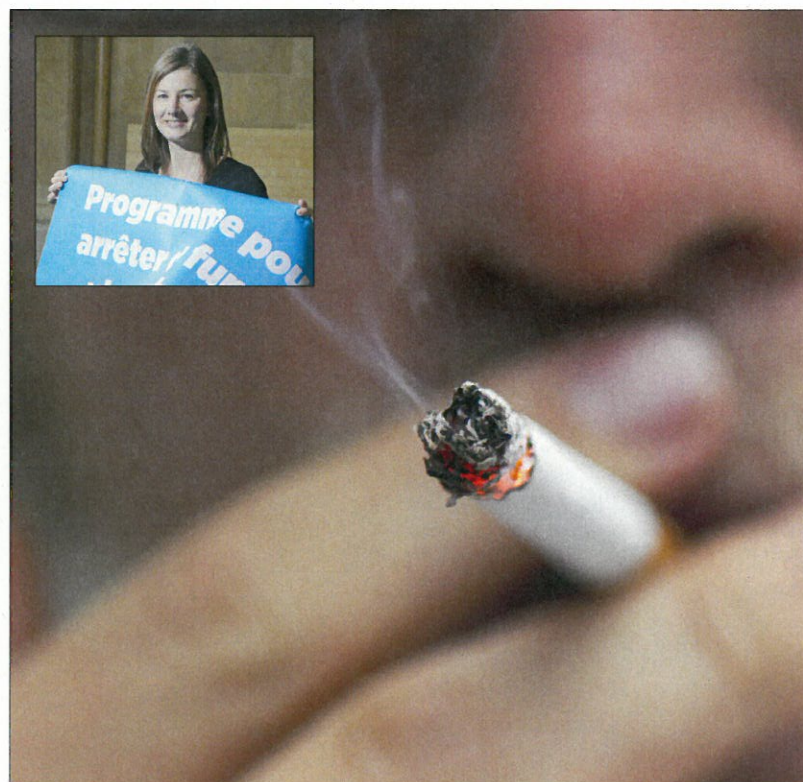
«L'envie de fumer dure environ trois minutes, explique le concepteur du projet Roland Savioz. Pour résister, les candidats sont incités à venir sur Facebook. Là, ils y trouveront des conseils, mais surtout, ils pourront partager leurs difficultés avec d'autres. Au début, certains viendront 30 ou 40 fois par jour. Puis, au fur et à mesure du sevrage, l'envie sera moins forte et le besoin de soutien aussi. C'est en tout cas ce que nous a

montré l'expérience-pilote menée en Valais.»

Sur les 1000 participants au programme lancé en septembre en Valais, plus de la moitié des sondés sont non-fumeurs après 3 mois. «Le tabac est une dépendance dont il est difficile de se défaire, commente Alexandre Dubuis, coordinateur romand du programme. Selon les différentes méthodes utilisées, individuelles ou en groupe, il y a entre 5 et 20% de réussite. Nous sommes très nettement au-dessus. C'est dire les espoirs que nous mettons dans notre programme.» Même constat pour le responsable du Fonds de prévention du tabagisme, Peter Blatter. Il y voit un grand potentiel de réussite. «D'abord, c'est à notre connaissance le seul qui a mobilisé autant de fumeurs au point qu'il a dû refuser la participation de certaines personnes. Ensuite, nous avons l'impression que la nouvelle tonalité qui voit les fumeurs comme les alliés de la prévention et qui essaie de construire une contre-industrie du tabac a le potentiel de changer la façon de faire de la prévention du tabagisme en Suisse.»

## Comment s'y prendre?

Les Ajoulots qui souhaitent arrêter de fumer doivent s'inscrire sur la page «l'arrête de fumer Jura». Pour cela, rien de plus simple, il leur suffit d'écrire «Je veux arrêter de fumer». Chaque fumeur inscrit reçoit alors un numéro de candidat. Il bénéficiera de conseils de préparation à l'arrêt. En affichant ainsi publiquement son intention d'arrêter la cigarette, il pénètre dans une communauté virtuelle et pourra compter sur le soutien de tous les autres participants mais aussi de son entourage. A noter que l'inscription est entièrement gratuite. (LAI)



Un programme romand invite les Ajoulots à arrêter de fumer grâce à une communauté virtuelle sur le réseau social Facebook. En médaillon, la coordinatrice jurassienne, Carine Lehmann.

photos LAI

## Questions à Carine Lehmann, cheffe de projet au CIPRET JURA (Centre d'information pour la prévention du tabagisme)

Saviez-vous que Porrentruy est la capitale romande de la fumée dans les lieux publics? N'avez-vous pas peur de vous heurter à des récalcitrants?

«On n'oblige personne à participer au programme. Il faut souvent plusieurs tentatives pour arrêter. C'est une solution. A chaque fumeur de choisir de s'engager ou pas.»

L'Ajoie abrite l'un des employeurs les plus importants du canton, British American Tobacco. N'êtes-vous pas à contre-courant économique pour notre district?

«Nous faisons notre travail de prévention. Nous mettons des outils à disposition. Nous ne nous attaquons pas au tissu économique local. Nous espérons qu'un grand nombre de fumeurs jurassiens s'inscrira. C'est tout ce qui compte pour nous.»

Propos recueillis par S. Jubin

## ANNONCES

### MATCH AU COCHON PAR ÉQUIPE DU SHC LA BAROCHE

Le 6 février 2016  
à la halle de gym de Charmoille  
Souper à partir de 18 h 30  
Inscription au :  
079 834 45 88 ou 079 754 01 16  
dès 18 h  
Frais d'inscriptions: Fr. 30.-

Annonce offerte par:  
Dominique et Tatiana,  
Restaurant de la Baroche, Fregécourt

### CARNAVAL

Samedi 6 février 2016  
Courtemaître Halle des fêtes

14h00  
15h00  
Entrée pour les enfants: frs 5.-  
Départ du cortège devant l'école  
Concours de masques  
animé par: «Pif Le Clown»  
grimage à l'aérographe  
sculpture de ballons

dès 19h00  
FRITURE A GOGO  
Frs 29.- avec apéritif et dessert  
Réservations au Mobile 079 202 88 16

dès 20h00  
Bal animé par: SPICE MIX BAND  
CONCOURS DE MASQUES (1<sup>er</sup> prix: bons d'une valeur totale de frs 1000.-)  
Entrée: frs 10.- pour non-masqués, frs 5.- masqués  
Org. Société du Carnaval des enfants Courtemaître

## IL Y A 75 ANS

### Un Jurassien a construit le plus petit moteur du monde

A l'exposition nationale de Zurich, on a pu voir un petit moteur qui ne pesait que 0,16 gramme. Le constructeur, M. Fernand Huguenin, originaire du Bémont, où ses parents habitent, et qui est horloger-bijoutier-rhailleur à la Tour-de-Peilz, vient de construire un moteur électrique encore plus petit. En effet, ce dernier venu ne pèse que 0,06 gramme et il marche à la perfection. Ce minuscule moteur a été monté en épingle de cravate.

Chronique réalisée par Le Fouinard

## MÉTÉO EN AJOIE

MARDI  
Nuageux et 11°C

MERCREDI  
Précipitations et 5°C



Suivez-nous aussi  
sur Facebook

[www.facebook.com/journalajoie](http://www.facebook.com/journalajoie)