

Lausanne, le 12 décembre 2023

## COMMUNIQUÉ

# La cigarette ne diminue pas le stress, elle le crée ! Campagne de sensibilisation à l'arrêt du tabac.

***Fumer détend, ne fumer que quelques cigarettes n'est pas dangereux, voilà autant de fausses croyances que déconstruisent Unisanté et le Canton de Vaud pour inciter les fumeurs et fumeuses à se débarrasser du tabac. Parallèlement, parce que parler de l'arrêt augmente les chances de réussite, cette série de capsules vidéo soutient également les professionnel·les de la santé, du social, de la jeunesse et les parents.***

La campagne, lancée par Unisanté et soutenue par le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) du Canton de Vaud, se base sur deux constats : d'une part, en Suisse, un quart de la population fume et plus de la moitié des fumeurs et fumeuses souhaitent arrêter ; d'autre part, les professionnel·les de la santé, du social et de la jeunesse ainsi que les parents sont souvent démunis pour aborder le sujet du tabac avec leurs patients, bénéficiaires ou proches. Ils jouent pourtant un rôle essentiel pour encourager l'arrêt du tabac. Dans le processus d'arrêt, certaines croyances ont la vie dure et peuvent décourager. Déconstruire les freins à l'arrêt, rappeler les risques et inviter à repenser sa consommation sont donc des priorités de santé publique. De même, donner confiance aux proches et aux professionnel·les pour aborder la question de l'arrêt et mettre en lumière des repères de sensibilisation participe à faciliter les stratégies d'arrêt.

### La campagne de sensibilisation en 5 capsules vidéo

Déployée sur les réseaux sociaux et dans les réseaux professionnels, cette campagne veut autant interpeller la population, que donner des outils aux parents et professionnel·les. Le contenu des capsules vidéo se base sur les connaissances scientifiques des leviers efficaces en matière de prévention. Il s'agit notamment de langage accessible, d'absence de moralisation ou de culpabilisation. Ainsi, augmenter la compréhension des phénomènes d'addiction, permet aux fumeurs et fumeuses de se questionner sur la réalité de leur consommation.

La campagne s'appuie sur 5 messages, 3 autour des fausses croyances et 2 pour les parents et professionnels :

- Stop aux fausses croyances. [Fumer ne détend pas.](#)
- Stop aux fausses croyances. [Fumer peu reste dangereux.](#)
- Stop aux fausses croyances. [Arrêt du tabac et prise de poids.](#)
- Parler du tabac [avec les jeunes](#)
- Parler du tabac [avec ses patients et bénéficiaires](#)

### État des lieux en Suisse

Le tabagisme reste le premier facteur de maladie évitable en Suisse. En moyenne, les ex-fumeuses et ex-fumeurs ont fait 4 ou 5 tentatives avant de réussir à arrêter de fumer durablement. L'accompagnement médical et les médicaments d'aide à l'arrêt doublent les chances de réussite. Unisanté est le centre d'expertise du Canton de Vaud pour la prévention du tabagisme. Il développe des formations ainsi que des projets de sensibilisation et de prévention. Il met à disposition une information actualisée, accessible et fondée sur les preuves en matière de prévention du tabagisme.

### Contacts

- Luc Lebon, responsable Secteur prévention du tabagisme, [luc.lebon@unisante.ch](mailto:luc.lebon@unisante.ch), 021 545 10 26
- Jérôme Genet, spécialiste en relations médias, Unisanté, [jerome.genet@unisante.ch](mailto:jerome.genet@unisante.ch), 079 556 98 41