



**EN NOVEMBRE,  
J'ARRÊTE ENSEMBLE.**

## **COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

Sion, le 28.10.2019

### **STOPGETHER: Dès le 1<sup>er</sup> novembre, on arrête de fumer ensemble dans toute la Suisse.**

**60% des personnes fumeuses quotidiennes souhaitent arrêter de fumer. Sachant qu'ensemble la motivation est plus forte et que les chances de succès sont maximisées, rejoignez le groupe sur Facebook et tentez le défi!**

#### **EN NOVEMBRE, J'ARRÊTE ENSEMBLE.**

Le programme **STOPGETHER** – conjonction des mots anglais « stop » et « together », soit « arrêter ensemble » – symbolise à la fois une inspiration positive et une motivation collective. Inspiré de programmes similaires qui ont fait leurs preuves en France, en Angleterre et en Suisse romande, **STOPGETHER** est un nouveau programme digital et gratuit de sevrage tabagique sur Facebook proposé dans toute la Suisse. Le programme offre une préparation et un accompagnement durant tout le mois de novembre.

#### **LES FORCES DU PROGRAMME**

En plus du soutien entre participantes et participants, ceux-ci bénéficient de plusieurs publications quotidiennes variées dans les groupes sur Facebook par région linguistique : encouragements, conseils et informations, notamment sous forme d'infographies, le tout encadré par une équipe de community managers qui assurent une permanence 7j./7j de 6h à minuit et encouragent les participant-e-s à tenir leur engagement. Des spécialistes en désaccoutumance tabagique se tiennent en renfort à disposition pour des questions plus spécifiques. De même, la Ligne stop-tabac offre un conseil téléphonique personnalisé dans une dizaine de langues. De plus, d'autres outils sont disponibles en permanence sur la page [stopgether.ch](http://stopgether.ch), hébergée sur la nouvelle plateforme nationale spécialisée en désaccoutumance tabagique [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch).

#### **L'EXPERTISE DES FUMEUSES ET DES FUMEURS**

**STOPGETHER** s'appuie sur la dynamique communautaire. En effet, la communauté offre une aide précieuse : échanger librement, raconter une anecdote de vie, crier sa frustration et bénéficier du soutien des autres et de leur expérience. Comme le relève Alexandre Dubuis : « Dès l'ouverture des groupes, les échanges ont montré une solidarité et une volonté de pouvoir mettre un terme à cette addiction ou de maintenir l'arrêt en partageant son expérience ». Le groupe devient un espace d'échanges de bonnes pratiques où chaque participant-e peut trouver des astuces et des alternatives adaptées à sa propre situation. De plus, les participant-e-s n'ont pas de contrainte de temps, ils peuvent à tout moment bénéficier de conseils et demander du soutien. L'adhésion au groupe reste ouverte tout au long du programme.

Plus de 2500 fumeuses et fumeurs font déjà partie de la communauté **STOPGETHER** sur Facebook et se préparent à arrêter de fumer ensemble. Les organisateurs sont convaincus qu'au 1<sup>er</sup> novembre et dans les jours à venir, beaucoup plus de personnes fumeuses décideront d'arrêter de fumer ensemble. Toutes celles et ceux qui sont intéressés par **STOPGETHER** peuvent s'inscrire gratuitement jusqu'en novembre.

Lien : [facebook.com/stopgether](https://facebook.com/stopgether)

Images et logos : [stopgether.ch/fr/contact/medias](http://stopgether.ch/fr/contact/medias)

#### **Contact médias :**

Alexandre Dubuis, Ph.D.

Responsable **STOPGETHER**

Promotion santé Valais | Mobile: 079 525 85 45 | E-mail : [alexandre.dubuis@psvalais.ch](mailto:alexandre.dubuis@psvalais.ch)

### **ILS PARTICIPENT AVEC NOUS!**

Pour la première fois une campagne de prévention du tabagisme fait appel à des influenceurs.

6 personnalités suisses s'engagent à soutenir le programme et le relayer auprès de leurs publics. Deux d'entre elles renonceront également à la cigarette en novembre, les autres les soutiendront en paroles et en actes afin de sensibiliser leur communauté.

#### ***Sylvain Nicolier – Travel-Blogger, non-fumeur***

« J'aimerais aider les autres à arrêter de fumer. Si je peux être un des éléments qui les incite à arrêter, tant mieux. »

#### ***Alex Fontana – pilote de course, non-fumeur***

« J'ai décidé de me joindre à la campagne parce que mon père est un gros fumeur depuis de nombreuses années et que, même en étant bien placé pour constater les effets néfastes sur son corps, je n'ai toujours pas réussi à le convaincre d'arrêter de fumer. Pour l'instant. »

#### ***Steffi Buchli – animatrice, a été fumeuse pendant huit ans***

« Quand fumer est devenu une source de stress, j'ai su qu'il était temps d'arrêter. Cela n'a marché qu'au troisième essai. J'espère que mon expérience pourra aider d'autres personnes. »

#### ***Andrea Brotschi – mannequin, fumeuse occasionnelle***

« Mon objectif est d'arrêter complètement de fumer en novembre – même après un repas avec des amis et un bon verre de vin! Je pense que je vais y arriver. »

#### ***Adela Smajic – animatrice, ex-«bachelorette», fumeuse***

« Je suis un personnage public et un modèle pour les jeunes. Ça ne va pas si je me mets dans un coin pour fumer! »

#### ***Ariella Käslin – championne d'Europe de gymnastique artistique, non-fumeuse***

« La cigarette m'attirait car je devais toujours faire un peu attention à mon poids. Aujourd'hui, je suis contente d'être restée non-fumeuse. »