

NEWS

CONSEIL

2

PENSEZ AUSSI
AUX AUTRES
LORSQUE VOUS
FUMEZLE TABAC TUE
Des professionnels peuvent
vous aider à arrêter.
PHOTO: SHUTTERSTOCK

Cours «stop-tabac» en entreprise: les employés respirent à nouveau

■ **Question:** Comment arrêter de fumer au sein de son entreprise?
■ **Réponse:** En suivant une formation dispensée au sein de son entreprise qui suit ses participants dans toutes les étapes visant à arrêter la cigarette.

Arrêter la cigarette en se faisant aider par son employeur peut paraître une idée peu banale. C'est pourtant le défi que relève Grégoire Vittoz, responsable de la prévention et de la protection de l'air à la Ligue pulmonaire vaudoise, entouré par son équipe de coaches spécialisés. Cette initiative soutenue par le Fond de Prévention du Tabagisme de l'OFSP, s'inscrit dans le cadre d'un programme national, et rencontre déjà un franc succès au bilan de ses trois années d'existence en Suisse romande.

Une opération à double-gagnant

«Arrêter de fumer, c'est facile! Je l'ai fait des dizaines de fois!» C'est au son de ce slogan de Mark Twain un brin provocateur que Grégoire Vittoz mène sa campagne stop-tabac au cœur des entreprises romandes qui l'accueillent.

«Ce programme profite bien sûr en priorité aux personnes désireuses

d'arrêter la cigarette mais aussi aux employeurs eux-mêmes puisque cette action s'inscrit parfaitement dans le cadre du développement durable» explique le chef de projet. Les volontaires sont regroupés et peuvent ainsi se serrer les coudes avec pour objectif commun l'amélioration de leur santé et donc de la bonne marche de l'entreprise. On peut aussi penser que l'implication financière de l'entreprise dans ce programme induit une image positive et donc une dynamique favorable dans les rapports entre la société et son personnel. Une façon efficace de prouver que la santé des employés est une valeur respectée.

Coaching

Après l'accord de l'entreprise, l'équipe de la Ligue pulmonaire organise une séance d'information à laquelle chacun est libre d'assister. Il est alors question de transmettre un maximum de connaissances utiles sur la cigarette. Contrairement à la pensée collective, la discussion tend à ne pas diaboliser la cigarette mais à en comprendre les mécanismes qui ont poussé les personnes présentes à commencer à fumer.

Grégoire Vittoz souligne qu'une très grande majorité de fumeurs

d'aujourd'hui a commencé avant l'âge de 20 ans et d'ajouter «La cigarette est une rébellion de jeunesse que beaucoup payent encore aujourd'hui.» Ce comportement appris peut être remplacé par un autre comportement, selon les thérapies comportementales et cognitives. L'essentiel réside dans l'autocontrôle effectué par le volontaire. La clé pour ne pas sombrer à nouveau repose en grande partie sur la volonté du participant, aidé par l'entraide solidaire de ses collègues (partage de l'expérience). Tout en considérant le support des éducateurs qui est primordial pour pallier aux manques dû à l'arrêt de la cigarette en proposant des alternatives, cela peut être des substituts de nicotine par exemple.

Six séances de 90 minutes, étendues sur un mois et demi seront alors suivies par les volontaires, encadrés par les coaches qui veilleront à la motivation de chacun tout en valorisant un esprit de groupe favorable. Ils assureront, au terme de ces cours, trois soutiens téléphoniques individuels.

Le début de la réussite sera le moment où chacun prendra conscience que la complexité du défi à relever le rendra plus fort une fois le but atteint. «Nous avons tous dans nos vies quelques dates clés en mémoire. Pour

un fumeur, la date de la dernière cigarette fera partie de celles-ci. C'est un jour choisi qui marque en quelque sorte un nouveau départ, un nouveau souffle» explique le responsable de la prévention.

Une nouvelle méthode miracle?

«Pas exactement, nous répond Grégoire Vittoz, les coaches sont formés pour analyser au mieux le comportement du fumeur. Nous nous attardons sur les trois grandes causes de la dépendance au tabac qui sont à la fois physiologiques, psychologiques et comportementales. Fumer est un comportement appris et qui peut donc être remplacé par d'autres habitudes, qu'il faut aussi apprendre.»

Pas de remède miracle donc, même si les résultats sont très convainquants; depuis la création du programme, 35 cours ont permis à près de 300 personnes de faire le grand pas en décidant d'arrêter de fumer. Près de 69% des inscrits n'ont toujours pas repris un mois après leur dernier cours et au bout d'un an, ils sont 34% à ne pas avoir rallumé de cigarette.

ADELINE PATERNOSTRÉ
redaction.ch@mediaplanet.com



LA PAROLE AUX ENTREPRISES



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Le Groupe Mutuel

«Nous sommes attentifs à la santé de nos employés. Grâce à un concept santé nous offrons à nos collaborateurs différentes prestations telles que participations à des événements sportifs, vaccinations contre la grippe et actions diverses concernant le mieux vivre. Dans ce contexte nous avons mis sur pied avec la LPV un programme «Stop tabac» qui a rencontré un vif succès. Les résultats encourageants nous confortent dans notre volonté de continuer sur cette voie et de privilégier la santé en entreprise.»

Daniel Wiedmer,
directeur des ressources humaines,
Groupe Mutuel



Ligue Pulmonaire
Cours en entreprise destiné à aider les employés à arrêter de fumer
PHOTO: Ligue Pulmonaire de Bâle

Les CFF

«Les ateliers industriels CFF d'Yverdon (plus de 400 employés) ont choisi de s'engager pour la santé de leurs collaborateurs. En tant qu'employeur responsable, nous voulions offrir un appui à nos collaborateurs/trices qui souhaitent arrêter de fumer. Nous avons décidé de collaborer avec la Ligue pulmonaire vaudoise qui offre une méthode ayant déjà fait ses preuves auprès de plusieurs grandes entreprises suisses. Sur les quelques 150 fumeurs répertoriés, 35 personnes ont pris part à la séance d'information sur le cours «Stop tabac». Nous avons pu démarrer un cours à fin septembre 2009 avec 12 participants. Les ateliers industriels ont participé à raison de 50% aux coûts de la formation et 1/3 du temps consacré a été compté comme temps de travail. Nous avons ainsi permis à quelques-uns de trouver la motivation et le soutien nécessaires pour arrêter de fumer et rester non-fumeur. Notre démarche a été saluée tant par les collaborateurs que par la commission du personnel car celle-ci apportait un soutien suite à plusieurs mesures de restrictions concernant les pauses-fumées.»

Catherine Doutaz,
conseillère RH,
Chemins de fer fédéraux suisse CFF