



## COURS «STOP-TABAC» AU GROUPE MUTUEL

# Un projet sans précédent de par son ampleur

Succès pour le programme «Stop-Tabac» que le Groupe Mutuel a offert à ses collaborateurs. Beaucoup ont arrêté de fumer. Interview de Grégoire Vittoz, responsable romand de ce cours.

**Login: Plus de 130 fumeuses et fumeurs qui s'engagent dans votre programme pour arrêter de fumer. Comment expliquez-vous cette forte participation?**

**G.V.:** C'est le résultat d'une certaine émulation entre collaborateurs qui se sont engagés ensemble dans cette démarche. L'implication financière de l'entreprise qui a pris en charge la totalité des frais de cours et de substituts nicotiniques – sans compter que la formation s'est déroulée sur le temps de travail – expliquent également cette belle fréquentation.

### Une opération sans précédent?

En effet, du point de vue de la Ligue pulmonaire, ce cours «Stop-Tabac» avec le Groupe Mutuel était sans précédent au niveau suisse de par son ampleur. Jamais nous n'avions eu l'occasion d'intervenir à une échelle aussi large, dans une grande société.

### Il existe de nombreuses approches pour arrêter de fumer. Quels sont les atouts de votre méthode?

Ce concept méthodologique développé en Allemagne depuis 30 ans repose sur une approche cognitivo-comportemen-

tale. Son principal atout est de s'attaquer aux trois grandes causes de la dépendance au tabac qui sont à la fois physiologiques, psychologiques et comportementales. En travaillant ces divers aspects en six séances (de 90 minutes) et 3 soutiens téléphoniques, nous parvenons à dénouer les ressorts de la dépendance et à amener les participants à arrêter de fumer.

### L'interdiction de fumer dans les lieux publics décrétée dans les pays voisins et dans plusieurs cantons suisses, constitue-t-elle une aide pour arrêter?

Il est clair que plus la possibilité de fumer est restreinte, moins la prévalence tabac existe. L'enjeu principal des campagnes de prévention est la protection de la jeunesse. Nous assistons à un heureux renversement de tendance. Jadis fumer était la norme, aujourd'hui, cela n'est plus le modèle dominant, ce qui en diminue l'attractivité pour les jeunes. ●

### Des résultats probants

L'un des objectifs d'entreprise des «Ressources Humaines» du Groupe Mutuel est la sauvegarde de la santé des collaborateurs et donc la réduction de la fumée. C'est la raison du programme «Stop-Tabac» dont le mandat a été assuré par la CIPRET-Valais en collaboration avec la Ligue pulmonaire vaudoise.

Les résultats sont très satisfaisants puisqu'un mois après le cours, 67% des participants avaient arrêté de fumer, alors que beaucoup d'autres fumeurs avaient réussi à réduire leur consommation.

L'indicateur valable de succès pour l'arrêt du tabac est le résultat à une année pour lequel le taux de réussite moyen de ce programme est de 40%. Et, même pour ceux qui recommencent à fumer, l'échec n'est pas total puisqu'ils ont suivi une formation et acquis des compétences utiles pour une démarche future d'arrêt.

Voici enfin des témoignages de participants aux cours: «Je fumais depuis l'âge de 17 ans et n'avais jamais tenté d'arrêter avant. Un grand merci au Groupe Mutuel qui m'a permis d'arrêter!» – «Dynamique très positive. Sans le groupe je n'aurais pas réussi» – «Cela sera plus dur que ce je pensais» – «Le top, une vie sans tabac!»

### Pour plus d'informations

[www.entreprisesansfume.ch](http://www.entreprisesansfume.ch)  
[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)