



FONDATION

Fondation O2, Rue de l'Avenir 23, 2800 Delémont

## Communiqué de presse

# Un journal en ligne « made in Jura et Neuchâtel » pour suivre sa consommation de tabac !

Delémont, le 27 mai 2019 / A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac (le 31 mai), le CIPRET Jura et Vivre sans fumer unissent leurs forces pour lancer un projet innovant dans les domaines de la prévention du tabagisme et de l'aide à la désaccoutumance. Ces centres de compétences jurassien et neuchâtelois en prévention du tabagisme ont développé un outil digital permettant de mesurer sa consommation de tabac. Le principe du journal du fumeur ([www.journaldufumeur.ch](http://www.journaldufumeur.ch)) est de documenter chacune de ses consommations (cigarette, vapoteuse, chicha, etc.) de manière ludique et facile sur son smartphone ou son ordinateur. Une synthèse de sa propre consommation est ensuite fournie.

Jusqu'à présent disponible uniquement en version papier, cet outil est désormais accessible sous forme numérique (gratuitement). Ainsi, prendre note de sa consommation devient un jeu d'enfant. Il est destiné aux personnes suivantes :

- Toute personne qui fume et qui souhaite avoir un aperçu de sa consommation, sans but d'arrêt ;
- Toute personne qui souhaite entrer dans une démarche d'arrêt ;
- A tout professionnel de la santé qui souhaite orienter ses patients.

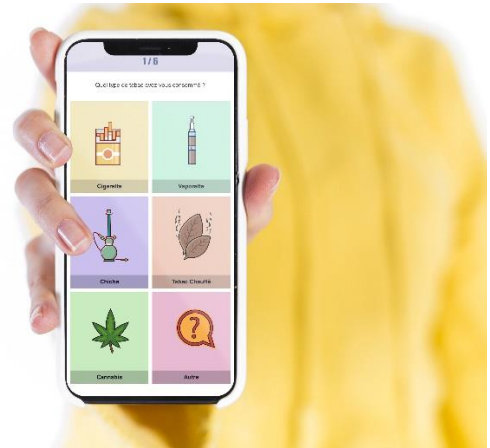
Carine Lehmann, cheffe du CIPRET Jura, explique : « La prise de conscience de sa propre consommation est un pas important dans une optique d'arrêt. On ne se rend pas forcément compte de ce qu'on consomme au quotidien et cet outil permet justement de prendre du recul. Il est important de comprendre ce qui entoure la consommation car les stratégies à mettre en place ne seront pas les mêmes. Les cigarettes n'ont pas toutes le même impact ou le même sens selon les moments de la journée, l'état d'esprit, etc. Suivre sa consommation durant quelques jours permet de faire ressortir des pistes pour mettre en place des stratégies d'aide adaptées avec les personnes que nous rencontrons. »

### *Un outil numérique mais également des prestations :*

Si l'outil numérique permet une prise de conscience de sa consommation, le CIPRET Jura et Vivre sans fumer offrent également un « coaching stop-tabac » grâce à des entretiens de soutien personnalisés.

Carine Lehmann complète : « Cesser de fumer n'est pas facile, c'est un fait. Un soutien de la part de professionnels formés en tabacologie permet d'augmenter le taux de réussite. Il existe de nombreux moyens d'aide, et à chacun et chacune de trouver celui qui lui correspond le mieux. Nos centres de compétences sont là pour accompagner les personnes qui souhaitent un coaching personnalisé. »

## *Journal du fumeur : en images*



## **Annexes :**

*Flyer aide à la désaccoutumance*

*Flyer journal du fumeur*

*Pour tous renseignements : Carine Lehmann, Responsable du CIPRET Jura et de Vivre sans fumer Neuchâtel*

*Tel : 032.544.16.15 / 076.458.08.80*

[carine.lehmann@fondationo2.ch](mailto:carine.lehmann@fondationo2.ch)

[www.cipretjura.ch](http://www.cipretjura.ch) / [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)