LES EX-FUMEURS, RIEN NE LES ARRÊTE
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

“Les ex-fumeurs, rien ne les arrête” : Inscrivez-vous sur la nouvelle version de l’application iCoach et lancez-vous !

- *Au Luxembourg, 35% des personnes parmi les 1600 inscrites au programme ont réussi à arrêter de fumer en 3 mois grâce à iCoach, un coach virtuel gratuit qui aide les personnes souhaitant arrêter de fumer. Dotées de nouvelles fonctionnalités, le nouveau coach disponible en version en ligne et mobile va aider encore davantage de fumeurs à écraser leur dernière cigarette.*
- *À l’approche de la Journée mondiale sans tabac le 31 mai 2015, la campagne « Les ex-fumeurs, rien ne les arrête » encourage les fumeurs à se lancer un défi personnel, et évoluer progressivement et durablement vers un mode de vie non-fumeur plus sain.*

Luxembourg, le 13 avril 2015 – Lancée en 2011 par la Commission européenne pour aider les jeunes adultes entre 24-35 ans à arrêter de fumer, et reconduite les deux années suivantes, l’édition 2015 de la campagne *« Les ex-fumeurs, rien ne les arrête »* est plus déterminée que jamais à aider les jeunes à s’affranchir du tabac et à promouvoir les nombreux bénéfices d’une vie sans cigarette. L’arrêt du tabac engendre santé et bien-être, des économies et une qualité de vie améliorée. En plus des années de vie de meilleure qualité gagnées par les anciens fumeurs, l’arrêt du tabac permet également de soulager les budgets européens de santé publique. Au niveau européen, le tabac aurait ainsi représenté un coût total de 544 milliards d’euros en 2009[1].

Vytenis Andriukaitis, Commissaire européen à la santé et à la sécurité alimentaire explique à quel point la lutte contre le tabagisme est si importante pour la Commission européenne : « *Chaque année, près de 700 000 personnes décèdent des suites du tabac dans l’Union européenne. Il y a plus de décès causés par la cigarette que par les accidents de la route, les crimes et les abus de drogue réunis. C’est pourquoi je me suis engagé à promouvoir les actions de l’Union européenne visant à réduire les maladies liées au tabac dans toute l’UE, via la législation, la campagne ‘Les ex-fumeurs, rien ne les arrête’, la coopération entre les États membres, la société civile et les différents partenaires internationaux.* »

iCoach : la plateforme digitale qui met au défi ses utilisateurs

Cette nouvelle campagne démarre avec le lancement d’une nouvelle version d’iCoach, le coach virtuel qui aide les personnes souhaitant arrêter de fumer, disponible sous forme de plateforme digitale ou d’application mobile pour appareils Apple et Android dans les 23 langues officielles des 28 pays de l’UE. iCoach est accessible gratuitement et son interface est facile d’utilisation.

La version 2015 d’iCoach bénéficie d’un design contemporain et d’une navigation plus intuitive, ainsi que de fonctionnalités centrées sur l’utilisateur avec notamment un mode défi. L’outil iCoach guide de nouveau l’utilisateur en cinq phases, pour l’aider

[1] Une étude sur le coût du tabagisme préparée pour la Commission européenne. Rapport final mis à jour en avril 2012: http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/tobacco_liability_final_en.pdf

progressivement à arrêter de fumer et intègre désormais des défis personnels à chaque étape du programme, par exemple :

- Évaluer le nombre de cigarettes fumées chaque jour, dans la mesure où l'on a tendance à sous-estimer ses habitudes (pour les fumeurs en Phase 2)
- Reporter la cigarette "Plaisir" du jour de 10 minutes une dizaine de fois, puis de 20 minutes (pour les fumeurs en Phase 3)
- Laisser ses cigarettes chez soi lorsque l'on a une petite course à faire (pour les fumeurs en Phase 4)

Ces défis aident l'utilisateur à se fixer de petits objectifs réalisables qui, une fois atteints, l'encouragent à poursuivre avec de nouvelles initiatives et à prendre le contrôle sur ses habitudes.

« *Nos recherches sur les différents modèles de changements comportementaux nous ont amené à la conclusion que pour optimiser les taux de conversion, il est nécessaire de ponctuer le parcours vers un mode de vie sans tabac de petites étapes, avec des objectifs intermédiaires et accessibles. Se concentrer directement sur l'objectif final est quasiment insurmontable pour une personne qui est à peine en train de songer à arrêter de fumer* », explique Steven De Peuter de BrandNewHealth, la société partenaire ayant développé la plateforme iCoach. « *À titre d'exemple, les fumeurs qui sont dans cette phase de 'pré-réflexion' et qui représentent 3% des utilisateurs enregistrés, sont de façon notoire les plus difficiles à toucher, mais restent une cible-clé de la campagne. Nous avons bon espoir que les nouveaux défis proposés vont leur donner une raison de plus de passer à la phase suivante.* »

iCoach va mettre en valeur les challenges accomplis par des messages de félicitations. Ces messages d'encouragement, des mises à jour en temps réel des utilisateurs d'iCoach à chaque phase dans les différents pays, le nombre total de défis réalisés et les chances de parvenir à la phase suivante vont aider les utilisateurs d'iCoach à se motiver et à se sentir soutenus en tant que membres d'une forte communauté. Les utilisateurs d'iCoach sont d'ailleurs invités à partager leurs défis, leurs réussites et leurs résultats personnels sur les réseaux sociaux, renforçant ainsi la dimension émotionnelle et responsabilisant de la campagne – qui augmente d'ailleurs de façon significative l'impact des campagnes anti-tabac sur tous les groupes socioéconomiques[2].

Lancez-vous un défi pour la Journée mondiale sans tabac

Chaque année, le 31 mai, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) organise avec ses partenaires la Journée mondiale sans tabac, afin de sensibiliser sur les effets nocifs du tabac sur la santé et de réduire la consommation de tabac dans le monde. Pourquoi ne pas s'inscrire au programme iCoach dès aujourd'hui et vous lancer un premier défi pour la Journée sans tabac ?

[2] Tabac et inégalités. Organisation mondiale de la santé, 2014.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
www.exsmokers.eu/lu-fr/index.html

Le portail de santé publique de l'Union européenne
http://europa.eu/pol/health/index_fr.htm

Le portail d'informations santé de la Commission européenne
http://ec.europa.eu/health/index_fr.htm

Contact presse :

Ludivine Plessy +352 691 910 090 ludivine.plessy@keepcontact.lu