

La newsletter du 2 février 2023

Préparée par Evelyne Laszlo, tabacologue

Pour vous, sur notre plateforme

## Cytisine: une plante efficace pour le sevrage tabagique

Alors que nous sommes sans nouvelle de *Pfizer* concernant une remise sur le marché du Champix® (varenicline), des études randomisées récentes démontrent que la cytisine est efficace et sûre pour arrêter de fumer. Le médicament (Tabex®, Desmoxan®, Cravv®) n'est pas disponible en Suisse. Informez-vous auprès de votre médecin traitant.



[Pour en savoir plus](#)

(Pastorino U. *Ladisa V.*, 2022)

## Et si vous testiez vos connaissances en matière de tabagisme ?

Saurez-vous faire un sans faute sur ces 4 séries de 8 questions? N'hésitez pas à vous *challenge*r et à partager notre Chatbot auprès de vos ami.e.s. N'hésitez pas à nous faire quelques suggestions de questions ! ;)



**Je teste mes connaissances sur le tabac**

Mini-Test

[Pour en savoir plus](#)

# La TRIBU Stop-tabac. Un concept de *social support* dans l'aide au sevrage

Connaissez-vous notre Tribu? Modérée par une psychologue et des ex-fumeurs.euses, elle permet d'assurer un soutien dans l'arrêt du tabac avec bienveillance et empathie 24h/24h. Une étude met en évidence l'utilité de ce type d'approche (*social support*) durant le premier mois de sevrage, période particulièrement difficile.

[Inscrivez-vous!](#)

[Pour lire l'étude](#)

(L. Struik, S. Khan and al., 2022)

Dans l'actualité

## Puffs : un piège à nicotine pour les jeunes.



Unisanté et Promotion santé Valais se sont associés afin d'évaluer l'usage et les représentations des cigarettes électroniques jetables (*puffs*) chez les jeunes de 14 à 25 ans en Suisse romande. Plus de la moitié des jeunes avouent avoir déjà consommé des *puffs* au moins une fois.

### Une conso chez les jeunes romands plutôt préoccupante !

1'362 jeunes entre 14 et 25 ans ont répondu au sondage en août 2022. Les résultats montrent que :

- 91 % disent connaître les *puffs* ;
- 59 % avouent en avoir déjà consommé au moins une fois ;
- 12 % en consomment fréquemment, c'est-à-dire plus de 10 jours durant le dernier mois.

[Communiqué de Presse](#)

[Rapport complet \(pdf\)](#)

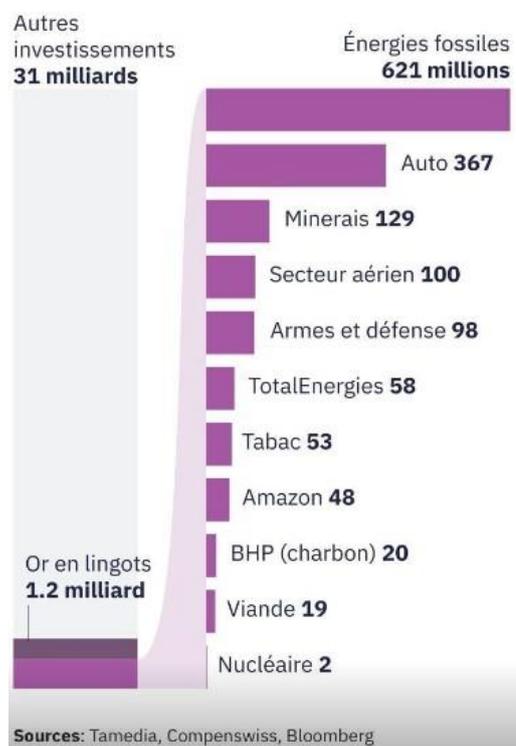
[Emission Canal 9](#) (avec Interview d'Alexandre DuBuis)

## AVS Suisse : sans le savoir, 5.8 millions de suisses sont actionnaires de Philip Morris!

Via un placement en bourse par la société Compenswiss, les cotisations AVS des suisses sont placés en bourse auprès du grand cigarettier. Selon les recherches faites par Tamedia, ce ne sont pas moins de 53 millions de francs suisse qui sont ainsi placés dans la multinationale.

### Une partie de nos cotisations au premier pilier est investie dans des secteurs controversés

Placements de Compenswiss en millions de francs



[Pour en savoir plus](#)

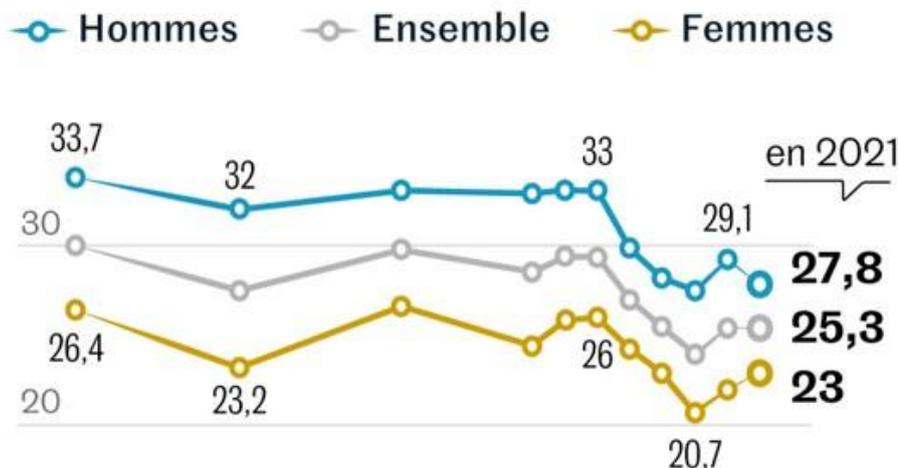
(TDG du 17.01.2023)

## France : après une baisse, le tabagisme chez les femmes à nouveau à la hausse!

Dans son dernier baromètre de décembre, Santé Publique France tire la sonnette d'alarme. Après une baisse entre

2017 et 2019, les chiffres repartent à la hausse et cela pour toutes les catégories d'âge chez la femme.

## Prévalence du tabagisme quotidien selon le sexe parmi les 18-75 ans en France métropolitaine, en %



Sources : Journal Le Monde du 12 décembre 2022

[Pour en savoir plus](#)

## Mexique : le tabagisme désormais interdit dans les lieux publics

En ce début d'année, le pays a promulgué dimanche l'une des lois antitabac les plus strictes d'Amérique latine, interdisant le tabagisme dans tous les lieux publics, y compris les hôtels, les parcs et les plages. La publicité pour le tabac est totalement interdite par une législation stricte. Les produits du tabac ne peuvent plus être exposés de manière visible dans les magasins..

[Pour en savoir plus](#)

(Euronews, 18.01.2023)

L'offre partenaire du jour

## CIPRET Genève Fumée passive : testez l'air de votre logement

Pour mesurer la fumée de cigarette dans votre domicile, le CIPRET-Genève propose des badges qui captent la nicotine dans un espace fermé. Ces badges s'appellent « Badges MoNic ». Ils sont gratuits. Vous pouvez les obtenir en vous inscrivant ici :

[Informations du CIPRET : Fumée passive et voisins](#)

[Demande badge de mesure nicotinique](#)

Poste vacant

## Spécialiste en dépistage du cancer (80%)

Pour renforcer son équipe "Développement des offres", la Ligue suisse contre le cancer recherche pour le 1er avril 2023 (ou à convenir) un-e spécialiste en dépistage du cancer. Taux d'occupation 80%.

[Pour en savoir plus](#)



Haslerstrasse 30

3008 Bern, Schweiz

[info@stopsmoking.ch](mailto:info@stopsmoking.ch)



**0848 000 181**  
Ligne Stop-tabac

