CIPRET Valais / Campagne Facebook : 57% ont arrêté de fumer après un mois

Arrêt du tabac via Facebook - 57 % des sondés ont arrêté de fumer après un mois

Le CIPRET-Valais a développé, en première suisse, un projet-pilote pour arrêter de fumer via les réseaux sociaux. Le résultat obtenu dépasse toutes les prévisions. Ce sont 1000 Valaisannes et Valaisans (une majorité de femmes) qui ont participé à l'opération « J'arrête de fumer » – ensemble – le 7 septembre. Sur la page Facebook, ils et elles ont reçu des conseils quotidiens, le soutien des autres candidats, des vidéos humoristiques, des vidéos de professionnels de la santé…

Après un peu plus d'un mois, 57% des sondés ont arrêté de fumer avec ce projet-pilote. 85% des personnes viennent deux à trois par semaine sur la page et 58% y viennent tous les jours.

Plus en détail :

- Parmi les 179 Valaisans ayant re?pondu au suivi, 146 participent au programme Facebook en e?tant inscrits et 29 sans e?tre inscrits. 2 ne participent pas au programme.
- Nous avons respectivement 37 hommes inscrits au programme (ayant rec?u un nume?ro), 13 hommes non-inscrits et 108 femmes inscrites contre 17 femmes non-inscrites. Nous avons donc, au total, une proportion de 125 femmes (70% environ) pour 50 hommes (30% environ).
- L'a?ge moyen des re?pondants est de 38 ans, pour une e?tendue de 15 ans a? 68 ans.
- Parmi les 179 Valaisans, 102 (57%) disent avoir arre?te? au cours des 2 derniers mois.
    - 92 personnes (52%) ont arre?te? de fumer entre le 3 et le 12 septembre.
    - Parmi les 179 Valaisans, on en de?nombre 76 qui sont reste?s fumeurs (43 %), 65 qui fument quotidiennement, et 11 occasionnellement. Il y a 1 ex-fumeur depuis plus de 6 mois.
- Parmi les personnes ayant arrete? de fumer (n=92), 16 utilisent des substituts nicotiniques et 11 la e-cigarette.
- Fre?quentation Facebook (N=179) : 103 tous les jours (58%) et 49 (27%) y viennent 2 a? 3 fois par semaine
- Utilite? du programme pour arre?ter de fumer (N=179) : 46 personnes (26%) le jugent tre?s utile et 76 (43%) assez utile
- Le programme Facebook motive a? poursuivre la de?marche d'arre?t : parmi les 102 Valaisans qui ont arrête? de fumer il y a moins de 2 mois, pour 38% le programme motive e?norme?ment, 45% le programme motive assez et 17% motive un peu.

CIPRET Valais