



COMMUNIQUE DE PRESSE

Genève, le 20 mai 2008

Fumer tue! Il est aujourd'hui difficile de l'ignorer, tant les informations liées à la consommation de tabac et à ses méfaits sont diffusées largement. A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2008, nous souhaitons simplement partager avec vous le témoignage bouleversant qu'une femme a laissé sur le site stop-tabac.ch

Carine, 35 ans

"Je m'appelle Carine, j'ai 35 ans. Je suis divorcée et j'ai une fille de 9 ans qui est tout pour moi. Je fume depuis mes 14 ans et je vais mourir dans les six mois d'un cancer du poumon découvert il y a un an. C'est horrible, je pleure sans arrêt et je m'en veux de ma bêtise.

Je n'ai jamais voulu arrêter de fumer, je disais qu'il fallait bien mourir de quelque chose, mais je n'ai jamais pensé que je mourrais si tôt. C'était presque un défi pour moi de tenir tête à mes amies qui tentaient de me faire arrêter (J'ai même arrêté de voir certaines d'entre elles pour ne plus les entendre, quelle idiote j'ai été). Je me suis disputée avec ma fille quand elle me demandait d'essayer d'arrêter. [...]

Ne fermez pas les yeux, parce que la réalité est encore pire que le pire des cauchemars. J'ai perdu mon emploi quand j'ai été trop malade que continuer. Je n'ose plus me regarder dans une glace à cause des traitements. Je vais tenter de passer le peu de temps qu'il me reste avec ma fille. Je me rends compte maintenant que j'ai été très égoïste et idiote. La cigarette tue vraiment. Aujourd'hui, je me rend compte que le message est clair, partout, et je regrette tellement de ne pas l'avoir vu."

Découvrez, notre nouvelle rubrique « [Vous avez la parole](#) » consacrée aux témoignages de personnalités romandes, telles que Massimo Lorenzi, Darius Rochebin, Thierry Meury, Frédéric Recrosio ou encore Natacha Koutchoumov!



COMMUNIQUE DE PRESSE

Des millions d'ex-fumeurs ont bénéficié de l'aide offerte sur le site stop-tabac.ch, alors pourquoi pas vous? Créé par l'Institut de Médecine Sociale et Préventive de l'Université de Genève, stop-tabac.ch offre une aide gratuite et un suivi personnalisé aux personnes qui veulent en finir avec le tabac. Il compte plus de 300 pages élaborées par des professionnels de la santé.

[Stop-tabac.ch](http://stop-tabac.ch) c'est:

- **Aider**

10 règles pour arrêter de fumer, conseils individualisés, programmes interactifs (tel que le «coach», dernier né de nos programmes d'aide à l'arrêt du tabac): les formes de soutien proposées varient selon le degré d'investissement personnel.

- **Informier**

La liste des sujets relatifs à la consommation de tabac est presque exhaustive. Industrie du tabac, traitement des dépendances, maladies (cancers, troubles respiratoires et cardiovasculaires), vie quotidienne (alimentation, poids, hygiène dentaire).

- **Dialoguer**

Il est avéré que le partage et la discussion jouent un rôle extrêmement positif dans le processus de désaccoutumance. Raison pour laquelle les outils interactifs proposés par stop-tabac.ch - les forums de discussion, les chats et les témoignages - connaissent un immense succès.