



Contact:

Jacqueline Halaba-Prébandier

032 329 33 73

jacqueline.halaba@beges.ch

11 janvier 2010

COMMUNIQUE DE PRESSE

Arrêter de fumer... ça se prépare et ça s'apprend !

Que l'on soit non fumeur, fumeur ou ex-fumeur, la cigarette ne laisse pas indifférent. Elle alimente les discussions et suscite des réflexions conduisant souvent les fumeuses et les fumeurs à se séparer de la cigarette. Comment s'y prendre alors ? Une multitude de méthodes s'offrent aux personnes visant le stop tabac. Parmi elles, Santé bernoise propose des entretiens individuels et des groupes de désaccoutumance FINITO en 2010.

Combien de personnes envisagent, à plus ou moins long terme, d'arrêter de fumer ? Les statistiques montrent que plus de la moitié d'entre elles y pensent. Peut-être sont-elles même davantage au moment d'entamer une nouvelle année, seuil d'une nouvelle décennie.

Depuis plusieurs années déjà, Santé bernoise propose des consultations individuelles gratuites, aux personnes souhaitant arrêter le tabac. Ces consultations sont complétées par la mise sur pied de groupe de désaccoutumance FINITO.

Arrêter de fumer, ça se prépare et ça s'apprend. Telle est la démarche de cette méthode. Avec l'appui des conseillers de Santé bernoise, les participants aux séances de groupe s'engagent à trouver leur chemin personnel pour se libérer du tabac. Les séances visent à préparer avec soin l'arrêt du tabac, à se déterminer sur une date précise et à expérimenter les premiers jours d'une vie sans tabac avec le soutien du groupe.

Une soirée d'information de la méthode FINITO se déroulera à l'Envol, Tramelan, le lundi 25 janvier 2010 de 19h00 à 20h00. Le prochain groupe Finito (6 à 12 personnes) démarrera dès le 22 février 2010 à Tramelan.

Les consultations individuelles sont gratuites. Elles débutent à tout moment au Centre Jura bernois-Seeland à Bienne ou dans l'une des trois antennes du Jura bernois (Moutier, St-Imier et Tavannes).

Inscription : lors de la séance d'information ou, jusqu'au 15 février 2010, à Santé bernoise, Centre Jura bernois-Seeland, 18, rue J. Verresius, 2501 Bienne
Tél. 032 329 33 73

Par e-mail à bienne@beges.ch ou sous www.santebernoise.ch

Personnes de contact :

Jacqueline Halaba-Prébandier, e-mail jacqueline.halaba@beges.ch

Gérard Vuilleumier, e-mail gerard.vuilleumier@beges.ch

1855 caractères



Fondation Santé bernoise – Agir ensemble pour une vie saine

Nous nous engageons pour une promotion de la santé efficace et professionnelle dans le canton de Berne. Nous nous occupons essentiellement de prévention et de consultation en matière de dépendances et (dans la partie alémanique du canton) d'éducation sexuelle. Les prestations de notre Fondation sont offertes sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale. La certification QuaTheDa nous est attribuée pour notre management de la qualité. Nous sommes proches de vous avec nos 4 centres régionaux : Berne, Bienne, Berthoud, Thoune et nos 17 antennes de consultation