

FUMER La méthode Facebook pour arrêter la clope fait un tabac à Neuchâtel. Mille briquets en mode veille

VINCENT COSTET

Facebook, le meilleur moyen d'arrêter la clope. En masse. Le réseau social pourrait adopter le slogan, il ferait un tabac! En tout cas, le graphisme de clope déchirée en forme de «Vu» s'affiche fièrement – même à Neuchâtel – sur les groupes Facebook «J'arrête de fumer» créés dans les cantons de Suisse romande pour le 20 mars, coup d'envoi d'une croisade de six mois contre la cigarette.

En quelques semaines, 1004 Neuchâtelois se sont inscrits. Une participation impensable à travers les canaux habituels: «Les bonnes années, une cinquantaine de personnes sollicitent un suivi de la Ligue pulmonaire neuchâteloise (LPN) pour arrêter de fumer», précise Marc Maréchal, le directeur général de la LPN.

L'aspect novateur de la démarche consiste à s'appuyer sur les réseaux sociaux pour former une véritable communauté virtuelle, où chacun peut s'entraider, avec le soutien de professionnels.

Le soutien de spécialistes

Un conseil santé est publié chaque matin à 6h, qui tient compte des étapes que traversent les internautes – on sait par exemple que les symptômes de sevrage sont forts durant les premiers jours... Les abstinents publient leurs états d'âme – et de corps – et des spécialistes leur répondent. En l'occurrence deux collaborateurs de la LNP et deux du Centre d'information pour la prévention du tabagisme.

Une expérience pionnière a été menée en Valais en septembre dernier. Avec succès. Elle a donc été étendue à la Suisse romande, avec la participation des Centres cantonaux de prévention du tabac et le soutien financier de la Confédération – le Fonds de prévention du tabagisme débourse 600 000 francs. «L'opération devrait coûter à la LPN environ 90 francs par participant, donc un total d'une centaine de milliers de francs», estime Marc Maréchal.

L'action pourrait faire des étincelles: «Nous estimons qu'entre 4000 et 6000 Romands pourraient arrêter de fumer grâce à Facebook. Si nous y arrivons, cela fera 1500 personnes qui ne mourront pas d'un cancer. Et 42 millions de mégots en moins sur les trottoirs», s'enthousiasme Roland Savioz, le concepteur du projet, dans les médias de Suisse romande.

«Encore trois cig!»

Un petit tour sur le mur de «J'arrête de fumer Neuchâtel». Le 19 mars, Marianne lançait: «Encore trois cig! C'est le stress! Courage à tous!» Juste au-dessus, une vidéo du biologiste Marc Donzé qui explique les mécanismes de l'addiction.

20 mars, 6h du mat. L'équipe de responsables publie son bulletin quotidien: «En cette journée symbolique, on fume les dernières et ensuite, on met tout à la poubelle: cigarettes, cendriers, briquets, allumettes. Tout ce qui nous rappelle le tabac finit à la poubelle.»

Natacha, le même jour: «3e tentative... Cette fois sera la



Le groupe Facebook «J'arrête de fumer Neuchâtel» a démarré le 26 janvier. Moins de deux mois plus tard, au départ effectif de l'opération, 1004 Neuchâtelois s'étaient inscrits. Chaque jour, chacun se connecte pour récolter conseils et encouragements. LUCAS VUILLET

bonne... J'en ai assez d'être dépendante de ce tabac et de dépenser autant d'argent!»

21 mars, 5h59, premières lignes du bulletin: «C'est parti... Tous ensemble pour ce long périple. Les symptômes de manque très désagréables ne vont malheureusement pas tarder à apparaître... Rassure-toi, on va les surmonter ensemble!»

Rachel, le lendemain: «Je suis beaucoup plus susceptible et je crie plus fort dans ma voiture!» Marianne ajoute: «Help! Dur, dur dur! On tient encore!»

23 mars, Wendy se confie: «Moi, ça devient infernal. Je mange toutes les 5 minutes tout et n'importe quoi, je suis de mauvaise humeur.»

Et ainsi de suite. Plusieurs participants nous ont confié filer sur internet dès qu'une envie de clope les prend. Pour se confier, récolter un encouragement ou un conseil. «Quelqu'un m'a raconté qu'il avait réussi à te-

nir le coup parce qu'il n'avait pas envie de trahir le groupe. Les participants ne sont pas de simples cibles d'un programme, ils deviennent des partenaires. Certains vont au-delà du virtuel pour se rencontrer hors de la toile, marcher, faire du sport, mais surtout échanger autour de cette expérience. C'est la force de cette démarche», explique Marc Maréchal. ◊

TROIS CHIFFRES

7000 Le nombre de Romands qui se sont inscrits sur les différents groupes Facebook romands «J'arrête de fumer». Les Neuchâtelois sont 1004.

700 Le nombre estimé de décès évités si tous les inscrits parviennent à arrêter la clope.

9 En millions de francs, l'argent soustrait à l'industrie du tabac.

Neuchâtel court aussi

La particularité neuchâteloise, dans ce projet, est d'avoir mis sur pied une séance hebdomadaire de course à pied à La Chaux-de-Fonds (lundi soir) et Neuchâtel (mercredi soir), sous la conduite de Victor, un collaborateur de la Ligue pulmonaire neuchâteloise.

Visiblement, il est plus difficile d'enfiler ses baskets que de cliquer devant l'ordinateur: elles ne sont que six en habit de sport, peu avant 18h, sur l'esplanade de La Maladière. Aucun homme. Madeleine est la toute première internaute à s'être inscrite sur «J'arrête de fumer Neuchâtel». Le numéro 1 lui a donc été attribué. Obligation de montrer l'exemple? «En tout cas, je n'ai pas encore craqué. J'ai plus de chance que d'autres, je n'ai pas de compagnon qui fume à la maison. Ça fait 40 ans que je fume. J'avais arrêté pendant mes grossesses. Mais la plus grande victoire, c'est d'arrêter pour soi-même. Quand ils me rendent visite, mes enfants regardent dans les buffets pour vérifier que je n'ai pas planqué un paquet!»

Marianne, elle, avoue fumer encore de temps en temps. «Jusqu'à trois ou quatre cigarettes par jour. Il vient d'y avoir un décès dans la famille. Il me faudra encore un peu de temps. Mais j'ai toujours cet objectif en tête.» Quant au coach, il n'est pas trop dur avec ses protégées: «On marche, on court un peu. De l'endurance, du stretching. Des escaliers: c'est la hantise du fumeur. Les progrès arrivent très vite», se réjouit Victor. ◊

Les participants ne sont pas de simples cibles d'un programme, ils deviennent des partenaires.»

MARC MARÉCHAL DIRECTEUR DE LA LIGUE PULMONAIRE NEUCHÂTELOISE

ARMÉE «Casernes et places d'armes de Suisse» présente 14 lieux emblématiques de l'histoire de l'Etat fédéral moderne. La caserne de Colombier à l'honneur dans un ouvrage récent

La caserne de Colombier figure en bonne place dans «Casernes et places d'armes de Suisse», un ouvrage publié à la fin de l'an dernier et qui a d'ailleurs été lancé en grande pompe depuis la place d'armes neuchâteloise. L'ouvrage, bilingue, édité en format paysage, est riche de 200 photographies. Il appartient à la jeune collection créée il y a cinq ans par la Société d'histoire de l'art en Suisse (SHAS). Les amateurs d'histoire de l'art, d'histoire militaire et d'histoire tout court y trouveront matière à satisfaire leur curiosité.

Comme le signalent le président et la directrice de la SHAS, dans l'avant-propos qu'ils cosignent, l'armée est «une structure



Une place d'armes chargée d'histoire. ARCHIVES DAVID MARCHON

forte, bien aimée, mal aimée, qui ne laisse jamais indifférent, et pourtant établie comme en filigrane sur tout le territoire national.» A cela s'ajoute le côté patrimonial, comme le relèvent les

auteurs de l'avant-propos, «beaucoup de casernes et de constructions militaires (...) sont des témoins importants de leur époque.»

Érigé sur les ruines d'une villa romaine, le Château de Colombier est l'un des sites militaires suisses les plus chargés d'histoire. Si la vocation militaire du site date de la fin du 18e siècle, le Château de Colombier obtient le statut de place d'armes fédérale près d'un siècle plus tard, en 1877. Les auteurs rappellent qu'en 1871 il a accueilli une partie de l'armée Bourbaki en déroute.

Le nombre, l'emplacement et l'architecture des casernes reflètent l'évolution des techniques militaires et du développement urbain et démographique et de

l'Etat fédéral. Les auteurs montrent que le développement et la modernisation des locaux dévolus à l'armée ont fait l'objet d'un arbitrage où la démocratie joue son plein rôle. Ils rappellent des épisodes comme la votation sur la protection des marais en 1987 ou la bataille qui a débouché sur la naissance de la caserne de Bure, après le rejet du projet prévu initialement dans les Franches-Montagnes.

Le lecteur neuchâtelois, pour qui «armée» rime avec «Colombier» et se confond avec vieille bâtisse sera bien dépaycé en découvrant, par exemple, le bâtiment en forme de cylindre de la place d'armes d'Auenfeld (TG), création architecturale datant

de 1980 qui apparaît aujourd'hui encore comme ultramoderne, ou le demi-cercle en béton de la caserne Bedrina, au Tessin.

Aujourd'hui, le parc immobilier du Département de la défense de la population et des sports, confié en gestion à Armassuisse Immobilier, compte 13 500 bâtiments et sites, assotés de 24 000 ha de terrains. Il représente le deuxième patrimoine suisse. ◊ LBY

INFO

Référence: «Casernes et places d'armes de Suisse», Société d'histoire de l'art en Suisse, Berne, 2015; bilingue, coédité par l'Office fédéral de la culture. Raccourci sur la page permettant de commander l'ouvrage (80 fr.) <https://lc.cx/4ey8>