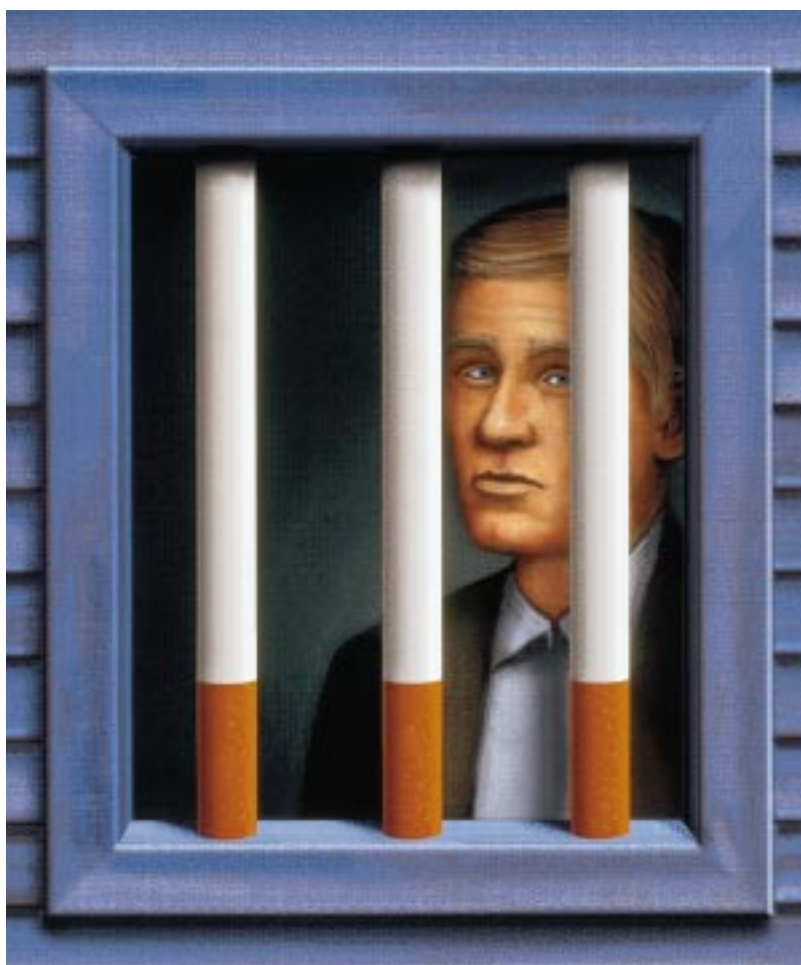


N'en... fumez plus!

par Danielle Emery Mayor

Crans-Montana bénéficie de l'air le plus pur de Suisse. L'occasion rêvée de respirer à fond et d'écraser définitivement la dernière cigarette.



© Ivan Sanford

Crans-Montana affiche le taux de pollution le plus faible de Suisse. C'est une étude du Fonds national suisse pour la recherche scientifique qui l'affirme. SAPALDIA – la Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults – a analysé les taux de pollution dans huit régions et leurs conséquences sur la santé. Les scientifiques ont suivi de près plus de 9600 habitants, dont une moitié n'avait jamais allumé une cigarette. Si on savait déjà que la clope empoisonne l'humain, il devenait intéressant de vérifier quelles sont les conséquences pour les fumeurs passifs. Conclusion: oui, respirer la fumée du voisin représente un réel risque. L'OMS a fait savoir que l'exposition passive au tabac sur le lieu de travail accroît de 17% la probabilité du cancer du poumon. Il y a d'autres bobos moins effrayants liés au tabagisme, mais aussi conséquents. Il est

Crans-Montana boasts the lowest pollution rate in the whole of Switzerland. This has been revealed in a study by the Swiss National Fund for Scientific Research. SAPALDIA – the Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults – has analysed pollution rates in eight regions and their effect on health. Scientists have carefully watched more than 9600 inhabitants, half of whom have never lit a cigarette. While it is a well-known fact that the "fag" is poison to the human being, it was interesting to check what were its effects on passive smokers. Conclusion: yes, inhaling one's neighbour's smoke does constitute a real risk. The WHO has reported that exposure to someone else's smoking in one's place of work increases by 17% the probability of getting lung cancer. There are other, less frightening, ills linked to tobacco addiction,

facile d'imaginer les effets de la cigarette sur les enfants, et d'autant plus sur les fumeurs eux-mêmes... Alors, si on profitait d'un séjour à Crans-Montana pour prendre une bouffée d'air pur et jeter la dernière cigarette?

C'est dans cet esprit qu'est né un projet soutenu par Quadrimed, l'association des médecins des

quatre cliniques de Crans-Montana.

«N'en... fumez plus» veut amener d'abord ces cliniques à se déclarer lieux de soins non-fumeurs, puis à élargir la sensibilisation au-delà des murs. Ce projet fait partie du programme Agenda 21 local qui est en cours à Crans-Montana, dans la droite ligne du Sommet de la Terre de Rio en 1992.



La valériane, une plante médicinale qui aide à gérer le stress lorsqu'on arrête de fumer. Photo Kolakowski

Des plantes contre le tabac

Le Haut-Plateau joue la carte de la santé. Il n'est pas question de transformer l'endroit en «ghetto» pour non-fumeurs, mais d'inciter chacun à réfléchir à l'air qu'il respire, et peut-être à l'aider à abandonner la cigarette. C'est d'ailleurs dans cet esprit que le Centre de cure Phytotherm à l'hôtel Crans-Ambassador propose une cure spécifique aux personnes qui souhaitent stopper la dépendance à la cigarette. «La vie actuelle nous remplit de toxines. Nous sommes bien situés ici pour aider l'organisme à se désintoxiquer», explique le médecin français Jacques Andrieu. Lui qui exerce au Centre de cure Phytotherm accompagné de nombreuses personnes dans cette démarche. «Bien sûr, ça ne fonctionne que si la personne a une réelle motivation.» Après un bilan de santé général, le curiste est invité à bouger plus, à faire du yoga. Les plantes aident à la détoxification, à gérer le stress du manque de nicotine. Jacques Andrieu le souligne: quand on arrête de fumer, c'est le moment où ressurgissent des problèmes de mal-être... «Nous pratiquons aussi une approche par la sophrologie pour amener la personne à la relaxation, pour supporter la pression qu'elle rencontre en compagnie d'autres fumeurs.»

Fini la clope, bonjour les kilos? Non, répond Jacques Andrieu. «Il est réellement possible de ne prendre que 500 grammes!» Et comme le Crans-Ambassador propose un vaste choix de plats diététiques, le contrôle de l'alimentation saine devient un plaisir. «Et puis, conclut le médecin, la personne qui a cessé de fumer repart avec un nouvel élan de vitalité.»

which are just as serious. It is easy to imagine the effects of cigarettes on children and, all the more, on smokers themselves... Then, why not take advantage of a stay at Crans-Montana to enjoy a breath of pure air and throw away your last cigarette?

It is in this spirit that has come into being a project backed by Quadrimed, the association of doctors from Crans-Montana's four clinics. The aim of "N'en... fumez plus"* is to have these clinics declared non-smoking care centres, then to spread this awareness beyond the walls of these centres. This project is part of the local Agenda 21 programme taking place at Crans-Montana, in direct line with the 1992 Rio Earth Summit Meeting.

Plants against tobacco

The Haut-Plateau plays the health card. There is no question of transforming the place into a non-smoking "ghetto", but of inciting everyone to think about the air they breathe in and possibly to give up smoking. It is, moreover, with this in mind that the Phytotherm Cure Centre at the Crans-Ambassador Hotel is putting on a specific cure for persons wishing to give up their addiction to cigarettes. "Present-day life fills us with toxins. We are in an ideal situation up here to help the organism to become disintoxicated", explains the French doctor, Jacques Andrieu. The latter, who practises at the Phytotherm Cure Centre, has accompanied several persons in this quest. "Of course, it only works if the person is really motivated." After a general health appraisal, the patient is invited to move about more, to go in for yoga. Plants help to disintoxicate, to manage the stress caused by the absence of nicotine. Jacques Andrieu emphasises: when you stop smoking, then is the time when problems linked to ill-being crop up. "We also go in for an approach through sophrology, to get people to relax and to put up with the strain they feel in the company of other smokers."

Does finishing with "fags" mean putting on weight? No, replies Jacques Andrieu. "It is quite possible to put on only 500 grammes." And since the Crans-Ambassador offers a vast range of health dishes, healthy food check-ups become a pleasure. "And then", concludes the doctor, "the person who has stopped smoking goes away with a fresh burst of vitality."

* "Don't smoke any more of them"