

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### ready4life démontre son efficacité

**Moins de stress et de tabac, mais plus de compétences sociales : le projet de promotion de la santé ready4life de la Ligue pulmonaire a accompagné, au cours de l'année scolaire 2017/18 plus de 2000 apprentis dans leur démarche pour mener une vie sans addictions. Le programme sera reconduit dans 15 cantons l'année prochaine.**

«Bien que je ne fume pas, j'ai pu profiter de ready4life: ce programme m'a montré comment mieux gérer mon stress». Telle est la conclusion que tire un apprenti qui a participé au projet de promotion de la santé de la Ligue pulmonaire [ready4life](#), pendant l'année 2017/18, et qui a gagné le premier prix, un séjour linguistique de deux semaines proposé par EF Education First. L'objectif de ready4life est de renforcer les compétences individuelles des apprentis grâce à un programme de coaching par SMS, et de les encourager à mener une vie sans addictions. Au cours de l'année 2017/18, plus de 2000 apprentis ont participé à ready4life. Comme le montre [l'évaluation](#), le projet de promotion de la santé fonctionne : les non-fumeurs et les fumeurs ont ressenti moins de stress après y avoir participé. Grâce au coaching par SMS ils se sont également améliorés dans divers domaines de compétences sociale, comme la capacité d'aller vers les autres, d'exprimer leurs besoins et de rester eux-mêmes. Enfin, la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis chez les participants fumeurs a baissé.

#### Participation de 15 cantons

Au cours de l'année scolaire écoulée, ready4life a été proposé dans huit cantons. Pour l'année scolaire 2018/19, les apprentis des cantons d'Argovie, Bâle-Ville, Bâle-Campagne, Berne, Genève, Lucerne, Nidwald, Obwald, Schwyz, Soleure, Tessin, Vaud, Valais, Zoug et Zurich participeront également. C'est pourquoi ready4life est maintenant disponible en allemand, en français et en italien.

Le projet ready4life a été développé en collaboration avec l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF) et l'Institut de management de la technologie de l'Université de Saint-Gall (ITEM-HSG). La coordination nationale du projet est de la responsabilité de la Ligue pulmonaire suisse.

**Pour toutes questions, veuillez vous adresser à :**

Claudia Künzli, Cheffe de projet politique et prévention

Tél. 031 378 20 57

c.kuenzli@lung.ch

Plus d'informations sur [www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)

***Vivre, c'est respirer***

*La [Ligue pulmonaire](#) conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire. Elle les aide ainsi à vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Intégrée dans un excellent réseau de professionnels, la Ligue pulmonaire répond aux demandes de ses patientes et de ses patients et les encourage à s'entraider. En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, la Ligue pulmonaire agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires.*