

Campagne SmokeFree dans les médias des collectivités migrantes 2018

Analyse d'impact



Tables des matières

1	Introduction	3
1.1	migesMedia	3
2	Campagne SmokeFree dans les médias des collectivités migrantes 2018	3
2.1	Groupes cibles	3
2.2	Matériel de campagne	4
2.3	Réalisation	4
2.4	Médias migrants ayant coopéré avec le projet	4
2.5	Contribution des médias	5
3	Evaluation d'impact	8
3.1	Bannières publicitaires	8
3.2	Spot TV & radio, YouTube	9
3.3	Posts sur Facebook	9
3.4	Diffusion imprimée	10
3.5	Service de la Ligne stop-tabac	11
4	Remarques conclusives	12
5	Annexes	14
5.1	Annexe 1: quelques exemples publicitaires	14
5.2	Annexe 2: contributions thématiques des médias migrants	15
5.3	Annexe 3: statistiques de Canaksiz TV	21

1 Introduction

migesMedia et la campagne SmokeFree de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), des cantons et des ONG, avec le soutien de la Ligue suisse contre le cancer, ont mis sur pied un projet pour diffuser la campagne SmokeFree auprès des médias migrants sélectionnés, en finançant des placements publicitaires.

Ce rapport se donne pour objectif de présenter les résultats de l'évaluation d'impact prévu dans le cadre du projet.

1.1 migesMedia

migesMedia (migesmedia.ch) est une plateforme de réseautage, créée et entretenue par la Croix-Rouge suisse et soutenue par l'OFSP, qui réunit des médias de collectivités migrantes (ci-après médias migrants) et des organisations de la santé.

Le terme «média migrant» désigne les médias qui sont créés par les migrants pour leurs communautés migrantes en Suisse. Les médias des pays d'origine ne font pas partie des médias migrants. Les médias migrants traitent des thèmes en rapport avec la Suisse, en particulier en langue d'origine mais aussi dans les langues nationales.

Avec un potentiel d'audience d'environ 120 000 personnes en Suisse, les médias migrants constituent un important canal de diffusion d'informations à la population migrante. De plus, les médias migrants ont des liens de proximité avec des personnes désavantagées par les difficultés linguistiques qui les empêchent d'accéder à des informations en langue d'accueil. Les médias migrants offrent la possibilité à ces personnes d'être informées en leur langue d'origine en Suisse. Sur la plateforme de migesMedia, on recense actuellement 40 médias de différents types, à savoir média imprimé, portail Internet, émissions télévisées, émissions radiophoniques et réseaux sociaux, comme Facebook par exemple. Les organisations de santé qui souhaitent avoir recours aux médias migrants ont la possibilité de choisir le média ou les médias disponibles sur la plateforme migesMedia, pour diffuser en langue d'origine les informations destinées au public cible migrant.

La plateforme [migesMedia](http://migesmedia.ch) vise à rapprocher les organisations de la santé du public cible migrant et à renforcer la coopération médiatique avec les médias migrants pour aborder différents thèmes relatifs à la santé et les campagnes de prévention.

2 Campagne SmokeFree dans les médias des collectivités migrantes 2018

L'objectif de la campagne est d'utiliser le potentiel des médias migrants pour diffuser, en différentes langues des migrations, le message de SmokeFree auprès de la population migrante. La campagne prévoit également une analyse d'impact de la diffusion des publicités placées dans les médias migrants sélectionnés.

2.1 Groupes cibles

Au vu des ressources financières disponibles ainsi que des résultats du projet-pilote réalisé en 2017, la campagne s'est concentrée sur deux groupes migrants, à savoir les personnes migrantes turcophones et albanophones, étant donné que ces groupes indiquent des taux de fumeurs importants par rapport à la population suisse.¹

¹ OFSP, 2010. Deuxième monitoring de l'état de santé de la population migrante (GMM II).

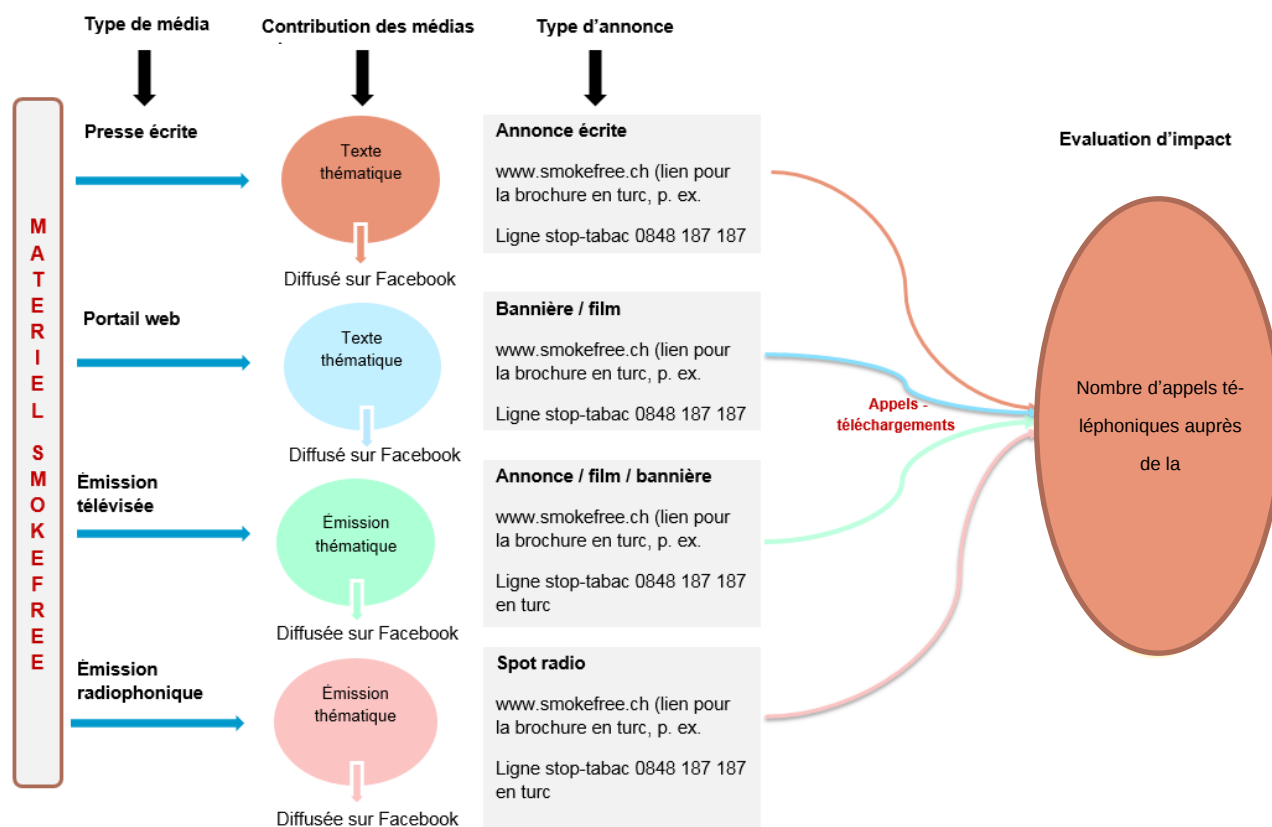
2.2 Matériel de campagne

Pour la campagne auprès des médias migrants, le matériel existant (informations textuelles, annonces, bannières, spot tv, par exemple) de la campagne SmokeFree a été utilisé. Le responsable de projet à l'OFSP s'est chargé de préparer les annonces publicitaires dans les langues sélectionnées, et les a mis à disposition des médias migrants. Les annonces publicitaires contiennent les numéros de téléphone du service proposé par la Ligne stop-tabac dans les langues d'origine.

2.3 Réalisation

La campagne a été essentiellement réalisée entre le 15 octobre 2018 et le 15 décembre 2018. Certains médias ont republié leurs contributions et les annonces ou gardé les bannières en ligne encore un certain temps après cette date. [Isviçre fm](#), [Isviçre tv](#) diffusaient encore les bannières sur leurs sites Internet pendant la rédaction du présent rapport. Tous les médias participants ont posté leurs contributions sur leurs pages Facebook. Nous résumons ci-dessous les démarches de la mise en œuvre de la campagne.

Schéma 1: processus de mise en œuvre de la campagne



2.4 Médias migrants ayant coopéré avec le projet

12 médias ont participé à la campagne, à savoir 9 médias en ligne ou imprimés, 3 TV et 2 radios en ligne représentant les collectivités turcophones et albanophones.

Il s'agit des médias suivants: albinfo, prointegra, albaradio, haberpodium, postgazetesi, pusulaswiss, Arkadas, Canaksiz tv, elittv, Isviçre fm, Isviçre Türk Haber et Isviçre tv.

Tableau 1: médias migrants ayant participé à la campagne

Médias et supports médiatiques proposés	Langue	Tirage	Nombre de visites, d'écoute par jour en Suisse	Nombre d'abonnés sur Facebook
<i>Albinfo</i> Portail Internet et magazine imprimé	Albanais	----	40'000-50'000	126'036
<i>Prointegra</i> Portail Internet	Albanais	-----	2'750	950
<i>Albaradio</i> Emissions radiophoniques en ligne	Albanais	-----	350	634
<i>Haber Podium</i> Portail Internet et magazine imprimé	Turc	10'000	3000	5'273
<i>Pusula swiss</i> Portail Internet	Turc	----	3'950	2'827
<i>Post -Bizim Gazete</i> Portail Internet et magazine imprimé	Turc	20'000	11'000	19'874
<i>Arkadas</i> Portail Internet et magazine imprimé	Turc	3'000	-----	3546
<i>Elit tv</i> Emissions télévisées en ligne	Turc		470	
<i>Canaksiz TV</i> Bouquet de chaînes	Turc		Plus de 220 chaînes en turc et kurde, 19'000 abonnés en Suisse	
<i>Isviçre FM</i> Emissions radiophoniques en ligne	Turc	-----	900	26'436
<i>Isviçre TV</i> Emissions télévisées en ligne	Turc	-----	671	2'518
<i>Isviçre Türk Haber</i>	Turc		150	1'804

2.5 Contribution des médias

Parmi les médias sélectionnés, 7 médias en ligne ont placé les bannières, 2 journaux imprimés ont publié une contribution. Le spot TV a été diffusé sur 2 télévisions en ligne, et le spot radio sur deux stations de radio en ligne. Au total, 7 médias ont publié une contribution thématique sur leurs portails Internet (cf. annexe II). Sauf deux médias, les autres médias ont posté leurs contributions et/ou les publicités sur leur page Facebook respective. Le tableau suivant détaille les contributions des médias.

Les journalistes des médias migrants ont investi leur potentiel rédactionnel pour approfondir la thématique sous forme d'une contribution écrite simple et facilement compréhensible pour les personnes ayant un faible niveau de formation.

Tableau 2: les liens des contributions des médias migrants

Médias	Portail	Facebook
Albinfo	https://www.albinfo.ch/me-lene-duhanin-ia-vlen/	Lien
Prointegra	https://prointegra.ch/smoke_free/	Lien
Albaradio	https://www.albaradio.ch/	Lien
Haber Podium	https://www.haberpodium.ch/herkes-basarabilir/	Lien
Post - Bizim Gazete	http://www.postgazetesi.ch/sigaranin-esiri-olmayin-sigara-sizin-esiriniz-olsun-10509h.htm	Lien
PusulaSwiss	https://www.pusulaswiss.ch/sigarayi-birakmanin-altin-kurali-irade/	Lien
Arkadas	http://arkadas.ch/0848-187-187-turkce-sigarayi-birakma-hatti.asp?fbclid=IwAR3rudB7G6reC7V8TMiObDhh15QH-LCR-selva3LjKC7pM5ZoNxzCoolYfzY http://arkadas.ch/0848-187-187-turkce-sigarayi-birakma-hatti.asp	Lien
Elit TV	http://www.elittv.ch/	----
Canaksiz TV	http://canaksiz.tv	-----
Isviçre FM	http://www.isvicrefm.com/	Lien
Isviçre TV	http://www.isvicretv.com/ /	Lien
Isviçre Türk Haber	http://www.isvicreturkhaber.com/	Lien

Tableau 3: contribution, spot TV en turc

www.isvicretv.com

www.elittv.ch



<https://www.youtube.com/watch?v=WHswNVob9tk>



<https://vimeo.com/318156695>

Tableau 4 : textes du spot radio pour la Ligne stop-tabac en turc et en albanais

Texte original en allemand

Hey, ich bin Nermin, und ich habe es geschafft mit dem Rauchen aufzuhören. Endlich bin ich frei von der Sucht und all den Schadstoffen, mir geht es so gut wie nie – und das kannst auch du schaffen! Die freundlichen Berater der Rauchstopplinie unterstützen dich dabei auf Türkisch. Ruf jetzt an unter der Telefonnummer 0848 187 187 und lass dich beim Verzicht auf die Zigarette beraten. Durch die Beratung verdoppeln sich deine Chance für einen erfolgreichen Rauchstopp! Hier nochmals die Nummer: 0848 187 187. Weitere Informationen auf Türkisch findest du unter Smokefree.ch.

Ich bin stärker. SmokeFree.

Texte en turc, diffusé sur www.isvicrefm.ch

Benim adım Nermin ve ben sigarayı bırakmayı başardım. Nihayet bu bağımlılıktan ve bütün o zararlı maddelerden kurtuldum. Hayatımda hiç olmadığım kadar iyiyim – ve bunu sen de başarabilirsin! Sigarayı bırakma hattının nazik danışmanları sana Türkçe destek veriyorlar. Hemen 0848 187 187 numaralı telefonu ara ve sigarayı bırakırken danışmanlık desteği al. Danışma sayesinde sigarayı bırakmayı başarma şansın iki katına çıkacak! Numarayı tekrarlıyoruz: 0848 187 187. Türkçe daha fazla bilgiyi internette Smokefree.ch adresinde bulabilirsin.

Ben daha güçlüyüm. SmokeFree.

Texte en albanais, diffusé sur www.albaradio.ch

Hej, unë jam Agroni dhe arrita ta lë duhanin. Më në fund jam i lirë nga varësia dhe të gjithë ndotësit, ndihem më mirë se kurrë më parë - mund t'ia arrini edhe ju! Këshilltarët miqësorë të linjës telefonike Ndalimi i Duhanpirjes ju ndihmojnë në gjuhën shqipe. Telefononi tani në numrin e telefonit 0848 183 183 dhe na lejoni t'ju këshillojmë që të hiqni dorë nga cigarja. Nëpërmjet këshillimit ju dyfishoni mundësinë për të ndaluar duhanpirjen në mënyrë të suksesshme! Numrin e gjeni përsëri këtu: 0848 183 183. Më shumë informacion në gjuhën shqipe mund të gjeni në www.smokefree.ch.

Unë jam më i fortë. SmokeFree.

Tableau 5: contribution, films de l'enquête de rue SmokeFree diffusés par médias migrants



Liens de diffusion sur www.elittv.ch

<https://www.youtube.com/watch?v=agKStmD1GKk>

<https://www.youtube.com/watch?v=EZ9fYhSeaPY>

<https://www.youtube.com/watch?v=bYWXweHkV00>

<https://www.youtube.com/watch?v=iDAeX37j-84>

<https://www.youtube.com/watch?v=SDUNKQZ24Jk>

Liens de diffusion sur www.isvicretv.com

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2094769093899589&id=563268533716327

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2094775933898905&id=563268533716327

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2094779860565179&id=563268533716327

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2243258425949820&id=1532110050397998

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1797922210347402&id=917392271733738

3 Evaluation d'impact

L'évaluation ne se donne pas pour objectif d'estimer le changement de comportement que la campagne aurait suscité auprès du public concerné. Elle vise plutôt à porter un jugement sur le succès de la campagne en termes de nombre de consultations d'information, de clics, de posts vus sur Facebook ainsi que sur le nombre d'appels téléphoniques à la Ligne stop-tabac.

L'évaluation utilise essentiellement les données fournies par divers fournisseurs tels que Google, Facebook ou d'autres logiciels qui nous ont été transmis sous forme de captures d'écran par les médias migrants. De même, les statistiques sur le nombre d'appels téléphoniques à la Ligne stop-tabac dans les langues d'origine des collectivités migrantes prises en considération constituent la seconde source de données pour cette évaluation. Ces données nous permettent d'observer la variation du nombre d'appels sur les numéros de téléphone pendant la période de la diffusion des annonces publicitaires dans les médias migrants.

La coopération avec les médias migrants s'est déroulée de manière satisfaisante. Ces derniers ont participé à la campagne avec un grand enthousiasme et ont fait preuve de professionnalisme tant dans la collaboration avec migesMedia qu'avec l'agence de publicité Havas. La grande majorité des contributions est de très bonne qualité et est originale sur le plan rédactionnel. Les médias migrants ont respecté leur engagement contractuel de manière satisfaisante.

3.1 Bannières publicitaires

Les bannières publicitaires non-animées (cf. annexe 1 pour quelques exemples) sont placées sur les premières pages des portails Internet de 7 médias, représentant 2 collectivités migrantes sélectionnées. Elles ont été affichées au total environ 134'499 fois pendant la période de la campagne (cf. tableau 6). Elles ont été cliquées au total environ 7'440 fois. Chaque clic a fait apparaître la contribution thématique du média en question dont nous présentons les captures d'écran dans l'annexe II.

Canaksiz TV, qui offre un bouquet de chaînes contenant plus que 220 chaînes en turc ou en kurde en fin 2018, a placé une bannière non-animée dans son bouquet. Dans un laps de temps d'une semaine, la bannière a été affichée environ 150 880 fois à chaque ouverture du bouquet et 754 202 fois lors du changement de canal (cf. tableau 7 et annexe III).

Tableau 6: statistiques des bannières publicitaires des portails Internet

Médias	Bannière	
	Nombre de vues	Nombre de clics sur la bannière
<i>Albinfo</i>	95'000	1'500
<i>Prointegra</i>	15'316**	1'101
<i>Arkadas</i>	2'575*	861
<i>Haber Podium</i>	7'124	1'218
<i>Post Gazetesi / Bizim Gazete</i>	7'931	1'450
<i>PusulaSwiss</i>	4'050***	760**
<i>Isviçre Türk Haber</i>	2'500**	550**
Total	134'499	7'440

*Période de diffusion: du 15.10.2018 au 15.12.2018, ** Période de diffusion: du 15.10.2018 au 10.02.2019

*** Période de diffusion: du 15.10.2018 au 30.11.2018

Tableau 7: statistiques des bannières publicitaires sur Canaksiz TV

Médias	Bannière	
	Nombre d'affichage à l'ouverture	Nombre d'affichage lors du changement de canal
<i>Canaksiz TV</i>	150'880	754'202

Période de diffusion: du 04.12.2018 au 11.12.2018

3.2 Spot TV & radio, YouTube

Deux télévisions en ligne en turc ont diffusé le spot TV de SmokeFree sous-titré pendant leurs émissions télévisées en rapport avec le tabac. Au total, le spot TV a été vu au moins deux fois par 2'396 personnes regardant l'émission lors de laquelle le spot TV a été diffusé.

Quant au spot radio, il a été diffusé par deux radios l'une en ligne en turc et l'autre en albanais dont les émissions sont diffusées sur Facebook.

Les textes en turc et en albanais fournis par SmokeFree ont été sonorisés par l'équipe des radios en question (cf. tableau 4 pour le manuscrit du texte original en allemand et les traductions en albanais et en turc). Le spot radio en turc a été diffusé chaque heure lors des émissions radiophoniques chaque jour. Selon les statistiques reçues, au moins 3'300 personnes, calculées d'après la moyenne d'orateur mensuel, auraient écouté le spot radio en turc. (cf. tableau 8). Quant la radio albanaise sur Facebook dont les résultats sont présentés dans le tableau 9, le spot radio a été passé deux fois lors d'une émission d'environ d'une heure, émission qui a atteint 54'827 personnes. Mais il n'est pas possible d'estimer le nombre de personnes ayant écouté le spot radio étant donné que le nombre de personnes atteintes ne signifie pas forcément le nombre de personnes ayant écouté toute l'émission.

Tableau 8: statistiques des spots TV & radio

Médias	Spot TV	Spot Radio
	Nombre de vues sur la TV	Nombre d'orateurs ayant écouté le spot
<i>Elit TV</i>	1'536	---
<i>Isviçre TV</i>	860	---
<i>Isviçre FM</i>	---	3'300
Total	2'396	3'300

Période de diffusion: du 04.12.2018 au 15.01.2019

3.3 Posts sur Facebook

Les médias ont également posté leurs contributions thématiques, le spot TV ou le spot radio sur leur page Facebook respective. Au total, environ 141'718 personnes ont été atteintes, selon les statistiques fournies par les médias en question (cf. tableau 9). Le spot TV posté a été vu 972 fois sur Facebook. Au Total, les contributions des médias migrants ont été partagées 910 fois sur Facebook. Dans le tableau 10, nous détaillons comme exemple, les résultats concernant la diffusion de la contribution de Haber Podium sur Facebook qui a également été sponsorisée par Haber Podium.

Tableau 9: statistiques concernant les posts ou les émissions radiophoniques sur Facebook

Facebook					
Médias	Nombre de personnes atteintes	Nombre de vues du spot tv	Interaction	Réaction	Partage
Albinfo	44'288	---	1'776	21	816
Prointegra	922	---		5	23
Albaradio (sur Facebook)	54'824				2
Haber Podium	13'579	---	1'554	196	25
Post Gazetesi / Bizim Gazete	8'201				36
PusulaSwiss	3'660	---	33	48	0
İsviçre TV	4'500	245			2
İsviçre FM	950	392			3
İsviçre Türk Haber	2'500	335	20	35	2
Arkadas	8'294	---			1
Total	141'718	972	3'383	305	910

Tableau 10: détails des résultats de la contribution de Haber Podium, post sponsorisé sur Facebook

Personnes atteintes 13'579

Homme	6'423 47'3 %			
Femme	7'156 52'7 %			
Répartition des personnes intéressées selon le canton de domicile (nombre et pourcentage)	Argovie	1096 (8,5%)	Lucerne	40 (0,3%)
	Appenzell Rhodes-Extérieures	28 (0,2%)	Schaffhouse	120 (0,9%)
	Appenzell Rhodes-Intérieures	24 (0,2%)	Schwyz	15 (0,1%)
	Bâle-Campagne	484 (3,8%)	Soleure	948 (7,4%)
	Bâle-Ville	2015 (15,6%)	Saint-Gall	560 (4,3%)

3.4 Diffusion imprimée

2 médias disposant également d'une édition imprimée ont publié les contributions thématiques intégrant l'annonce publicitaire. Le nombre total d'exemplaires imprimés est de 23'000, dont à peu près 5'800 ont été distribués directement aux abonnées (cf. tableau 11).

Tableau 11: statistiques des diffusions imprimées

Contribution thématique imprimée			
Médias	Date de parution	Nombre d'exemplaires imprimés	Nombre d'abonnés
Post Gazetesi / Bizim Gazete	Décembre	20'000	5'000
Arkadas	Décembre	3'000	800
Total		23'000	5'800

3.5 Service de la Ligne stop-tabac

La Ligne stop-tabac propose un service de consultation aux personnes souhaitant recevoir une aide dans leur démarche pour arrêter fumer. Ce service existe également dans certaines langues des migrations, dont l'albanais et le turc.

Quelles que soient leurs formes, les annonces publicitaires contenaient les numéros de téléphone du service de consultation proposé dans les langues des publics cibles des médias ayant placé l'annonce, et invitaient les personnes à les composer pour une consultation. La personne intéressée s'annonce par le biais du répondeur téléphonique au service de consultation. Un(e) spécialiste le rappelle dans un délai de deux jours ouvrables pour une consultation dans sa langue d'origine.

Sur la base des chiffres que nous avons obtenus de la part de la Ligue contre le cancer (cf. tableau 8), on constate le nombre d'entretiens réalisés et de personnes conseillées en 2018 ne varie pas de manière considérable par rapport à l'année précédente et reste ainsi relativement stable pendant ces deux années. Rappelons qu'un projet-pilote de la campagne SmokeFree a été déjà réalisé en 2017. La Ligue contre le cancer indique également que le moyen de 5 groupes linguistiques pour lesquels celle-ci offre un service en langue d'origine se situe, en 2018, autour de 21 entretiens et de 8 personnes conseillées.

Tableau 12: nombre d'entretiens réalisés et nombre de personnes conseillées

Langue	2018		2017	
	Nombre d'entretiens réalisés	Nombre de personnes conseillées	Nombre d'entretiens réalisés	Nombre de personnes conseillées
Albanais	25	9	14	10
Turc	16	9	26	7
Total	41	18	40	17

4 Remarques conclusives

Nous présentons ci-dessous quelques conclusions que nous pouvons tirer de la campagne SmokeFree dans les médias migrants:

- Une bonne partie des contributions thématiques des médias migrants est originale et se base essentiellement sur des entretiens avec des acteurs de leurs propres communautés (individus ou professionnels).
- Les données obtenues par les médias migrants montrent que la campagne a renforcé la visibilité du message de la campagne SmokeFree auprès d'une grande partie des groupes cibles. Mais elles ne disent bien évidemment rien sur la manière dont la campagne a été appréciée par le public cible. Il serait fort intéressant de le savoir mais cela relève d'une autre démarche (enquête par exemple). Il serait également intéressant d'utiliser le potentiel des médias migrants dans les réseaux sociaux.
- Le fait de publier une contribution à la fois sur le portail et sur les réseaux sociaux (Facebook notamment) est une bonne combinaison et permet d'atteindre d'autres personnes que les lecteurs et lectrices habituels des médias en question.
- Le média numérique a plus d'importance que le média imprimé au sein des médias migrants (certains médias ont arrêté leurs éditions imprimées).
- D'après les résultats, exploiter le potentiel des médias des collectivités migrantes dans les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, par exemple) s'avère concluant. La proximité des médias avec leurs communautés migrantes facilite la réception des contributions postées sur les réseaux sociaux. Il serait fort utile d'explorer davantage ce potentiel, qui permet aussi bien la diffusion de textes que d'images.
- Comme pour l'année 2017, les statistiques de 2018 concernant la Ligne stop-tabac ne sont pas suffisamment significatives pour évaluer l'impact de la campagne sur l'utilisation de ce service. Il serait fort utile de connaître les motifs du public cible afin de prendre des mesures supplémentaires pour promouvoir ce service auprès de la population migrante.

Nous vous remercions de votre soutien.

Wabern, avril 2019
Croix-Rouge suisse

Bülent Kaya
Responsable de projet

Croix-Rouge suisse
Santé et Intégration
Service Santé
Werkstrasse 18
Case Postale
CH-3084 Wabern
Telefon +41 58 400 45 13
Buelent.kaya@redcross.ch
www.redcross.ch



5 Annexes

5.1 Annexe 1: quelques exemples publicitaires

Bannière en turc



Bannière en albanais



Bannière en turc sur TV



Spot TV en turc



5.2 Annexe 2: contributions thématiques des médias migrants

1 Contribution d'Albinfo

<https://www.albinfo.ch/ka-jete-edhe-pas-lenies-se-duhanit/>

E ENJTE
7 Shkurt 2019

Shkarko App.

albinfo.ch

AKTUALITETI I SHQIPTARËVE NË ZVICËR



WHO'S WHO?
> Të gjitha

E-DIASPORA	JETA NË ZVICËR	CH-BALLKANI
ALBINFO.TV	KULTURA	SPORTI
FINANCA	BIZNESET	SHOQATAT
KALENDARI	Search...	



Kredia e dëshiruar
Këstet mujore

CHF 40'000.-

CHF 633.30

Interesi duke filluar nga 4.5%*

Apliko tani

* Nëse vlerësi i kësaj krediti është 4.5%, norma vjetore e interesit ndryshon midis 4.5% dhe 8.9%. Shërbimi i kërkimit me 4.5% gjatë një periudhe prej 72 muajsh rezultoi në një normë mujore prej CHF 633.30 kurse kostoja e interesit është në shumën prej CHF 5'997.85. Krediti është i kushtueshëm nëse eny finance AG, me seli në Zyrë, kreditohet nga bankat e ndaluar nëse ajo është në marrëdhënie me bankën në Zvicër.

E-Diaspora

Ka jetë edhe pas lënies së duhanit

Zyra Federale për Shëndetësi (BAG) në bashkëveprim me organizata të ndryshme joqeveritare drejton fushatën "Smokefree" me sloganin "Unë jam më i fortë". Fushata synon t'ua forcojë duhanxhinjve motivimin për të lënë duhanin

E Hënë, 9 Tetor 2017 - 17:32

Blerim Shabani



Të tjera nga E-Diaspora



Për shkak të falimentimit të "Germania AG", policia gjermane shqiptarët i dëbon me charter

Arinjtë nga Shqipëria po përshtaten me jetesën e re në Zvicër

Duke përdorur shërbimet e Albinfo.ch ju pajtoheni me përdorimin tonë të Cookies. Mësoni më shumë për kushtet e përdorimit dhe politikat e privatësisë, e cila hyn në fuqi më 25 r 2018. Për më shumë klikoni këtu

[Kuptoj](#)[Privacy policy](#)



Aktualitete Zgjedhja e Editorit

Stop duhanpirjes – ruaj shëndetin dhe cilësinë e jetës

Nga **Prointegra** - 14. Tetor 2018

1101



**SMOKE
FREE** 
Unë jam i fort.

Linja për ndërprerjen
0848 183 183
e konsumimit të duhanit të mbështetë ty në
gjuhën shqipe.

Studime të ndryshme shkencore vërtetojnë dëmet që shkakton duhanpirja për trupin dhe shëndetin e njeriut. Të gjithë e dinë se pirja e duhanit jo vetëm se është i dëmshëm për shëndetin e njeriut, por shkakton shpesh deri edhe vdekjen e parakohshme! Në trajtimin vijues ju njohim me efektet e vërteta që shkakton pirja e duhanit si dhe disa këshilla për ta lënë atë...

Dëmet e vërteta për shëndetin e njeriut nga pirja e duhanit

Është e njohur se pirja e duhanit na dëmton dhe na bën keq si dhe se nga pirja e tij



**SMOKE
FREE** 
Unë jam i fort.

Linja për ndërrprejen
0848 183 183
e konsumimit të duhanit të mbështetë ty në
gjuhën shqipe.

flexiprint

die kreativen werbetechniker



Grafikdesign
Webdesign
Beschriftungen
Textildruck

Digitaldruck
Grossformatdruck
Tampondruck
Lasergravur

www.flexiprint.ch • info@flexiprint.ch

Postimet e Fundit



Pyetje e përgjigje nga
bota e punës në
Zvicër – Përfitimi
suplementar

7 Shkurt 2019



HERKES BAŞARILIR!

Ekim 14, 2018 7124



Konu ile ilgili olarak, uzun süre sigara içen ve sonrasında sigarayı bırakan kişilerle görüşüp deneyimlerini dinledik. Bu görüşmeler bize, sigara gibi bir maddenin bağımlılığından kurtulmanın mümkün olduğunu gösterdi.

Ahmet Yılmaz: 35 yıl içtim ama şimdi hiç aklıma gelmiyor. O defteri kapattım.



Ahmet Yılmaz

Bu kapsamda ilk olarak Zürih-Dietikon'da yaşayan Ahmet Yılmaz ile konuştuk. Ahmet Yılmaz 14 yaşında başlamış sigaraya ve 35 yıl boyunca da aralıksız içmiş. 2,5 yıl önce de bırakmaya karar vermiş;

"Günde 2-3 pakete kadar çıkıyordu. Yavaş yavaş sağlık sorunları hissetmeye başladım. Gün geçtikçe daha da kötüye gidiyordu. Sonra bırakmaya karar verdim. İyi ki bıraktım, şimdi kendimi daha iyi hissediyorum. Bunca yıl niye içmişim anlamadım."

Bırakma süreci nasıldı?

Daha önce de bırakmayı denemiştim ama o zaman pek kararlı değildim. Bu kez farklı oldu. Çünkü sigarayı bırakmaya kararlıyım ve beynimde bitirmiştım. "Yapmam gereken her şeyi yapacağım" dedim kendi kendime. O süreçte bir yıl boyunca doktora gittim ve doktorun verdiği ilaçları kullandım. O ilaçlar sayesinde

Suna Göl: Kokusuna bile tahammül edemiyordum artık.



Suna Göl

Konu ile görüştüğümüz bir diğer isim ise Suna Göl.

Suna Göl, 16 yaşındayken başlamış sigara içmeye. Uzun yıllar sigara içen ve şu an Astım hastası olan Suna Göl, son 5 yılda sigara içme oranını arttırmış ve günde iki paket içmeye başlamış. Ta ki sağlık problemleri baş gösterinceye kadar;

"Sağlığım giderek kötüye gitmeye başlamıştı. Astımım giderek Koah (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) hastalığına doğru ilerliyordu. Zaten Astım yeterince zorluyordu beni. Bırakmak için yavaş yavaş adımlar atmaya başladım. Giderek azalttım ama tam olarak bırakamadım. En son BEKSAM derneğinde **Tiryaki Kukla** isimli bir sigarayı bırakma kursuna katıldım. Orada yapılan sunumlar sigarayı tamamen bırakmama yardımcı oldu. O günden bugüne de içmedim hiç"

Şu an sağlık olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Kendimi çok çok iyi hissediyorum. Son aylarda Astım ilacımı neredeyse hiç kullanmadım. Öksürüğüm de yok oldu. Kendimi öncekinden daha zinde hissediyorum. Yüzüm çok yıpranmış ve şu anki yaşımdan daha yaşlı görünüyordum. Simdi ise cildim çok daha iyi.



ÖZEL HABER

SİGARAYI BIRAKMANIN ALTIN KURALI: İRADE

15 Ekim 2018 14:15



Pusula Swiss



15 Ekim 2018



PAYLAŞINI

Hikayemizde yıllarca sigara kullanan ve sonrasında sigarayı nasıl bıraktığını anlatan Ahmet Bey var. Onun başarı hikayesinde öne çıkan en önemli nokta ise „irade“...

Sizde sigarayı bırakmak ve sağlıklı bir yaşama merhaba demek istiyorsanız bu başarı hikayesini mutlaka okumalısınız.

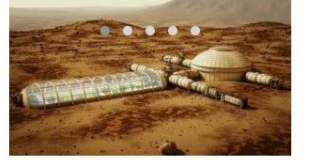
Hikayemizin kahramanı Ahmet Bey sigara kullanmaya Lise birinci sınıftayken başlamış. Okul tuvaletinde öğretmenlerden saklanarak başlayan macera tam 15 yıl boyunca devam etmiş.

Yalnızca yaydığı pis koku değil, havaya savrulan onca para ve kendi ailesinden köşe bucak kaçışlar sonucu gelen asosyalılık, Ahmet Bey ilerleyen yıllarda arasında sigara kullanan diğer arkadaşlarıyla bu kötü alışkanlıktan vazgeçmenin denemelerini yapmış, bazen 20 gün boyunca sigara içmediği günler olmuş ancak her seferinde „nasıl olsa bıraktım, bir sigaradan birşey olmaz“ deyip tekrar başlamış.



Sigarayı bırakma hattı
0848 187 187
sana Türkçe olarak destek veriyor.

ÖNE ÇIKAN



ÖZEL HABER

"DÜNYA DIŞI KOLONİLERDE TRİLYONLARCA İNSAN YAŞAYABİLİR"

EKİM, 2018

Henüz Bir Etkinlik Yok

GÜNDEM

TÜRKÇE SİGARAYI BIRAKMA HATTI 0848 187 187

f

İŞVİÇRE TÜRKİYE DÜNYA KADIN GENÇLİK KÜLTÜR & SANAT YAZARLAR RÖPORTAJLAR DOSYA DİĞER

0848 187 187 – Türkçe Sigarayı Bırakma Hattı

Sigarayı neden bırakmalıyım? Sigaranın içinde 4000'den fazla madde vardır ve bunların en az 43 tanesinin kansere sebep olduğu bilinmektedir. Sigara bugün önlenabilir ölüm sebeplerinde birinci sırayı almaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde ölümlerin %20'sinden sigara [Devamını >](#)

0848 187 187 – Türkçe Sigarayı Bırakma Hattı

11 Kasım 2018

Sigarayı neden bırakmalıyım? Sigaranın içinde 4000'den fazla madde vardır ve bunların en az 43 tanesinin kansere sebep olduğu bilinmektedir. Sigara bugün önlenabilir ölüm sebeplerinde birinci sırayı almaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde ölümlerin %20'sinden sigara sorumludur. Sigara içenlerin % 451 sigaradan kaynaklanan bir

İnşaat İşçilerinin Kararlılığı sürüyor

06 Kasım 2018

Ekim ayını grev ve eylemlerle tamamlayan İnşaat İşçileri, Kasım ayına da eylem ve grevlerle girdi. Hergün bir başka kantonda gereke çıkan işçiler, talepleri yazan pankart ve dövizlerle sokaklara

ıkıyor, yürüyüşler gerçekleştiriyor. BERN'DE 1000 İŞÇİ
İŞ BIRAKTI 1 Kasım'da Başkent Bern'de

[DEVAMINI OKU](#)

Haber Ara

SON EKLENENLER

- 0848 187 187 – Türkçe Sigarayı Bırakma Hattı
- İnşaat işçilerinin kararlılığı sürüyor
- İnşaat İşçileri mücadelelerinde kararlı
- Yüzlerce İnşaat İşçisi Cenevre Sokaklarında
- Bern'de binlerce kadın, eşit ücret için ve ayrımcılığa karşı eylem yaptı
- Fuat Akyürek: KURTULACAKLAR!
- Haydar Sanar: Sosyal başı değil, mücadele!
- Nataşa Boşgeçkova, bir kadın örgütçü
- Unia'dan inşaat işçileriyle dayanışma
- Flormar işçileri Cenevre'deydi
- İş yasası budanıyor
- UNIA MILİTANLAR GÜNÜ

EN SON TIKLANANLAR

- 0848 187 187 – Türkçe Sigarayı Bırakma Hattı
- İsviçre'de emeklilik sistemi
- Vatandaşlığa geçişte yeni yasa 2018'de yürürlüğe giriyor
- Ergün ÖZALP- "Eğilim dediklerim": Soykrım

0848 187 187 – Türkçe Sigarayı Bırakma Hattı

 arkadas.ch/0848-187-187-turkce-sigarayi-birakma-hatti.asp

Sigarayı neden bırakmalıyım?

Sigaranın içinde 4000'den fazla madde vardır ve bunların en az 43 tanesinin **kansere** sebep olduğu bilinmektedir. Sigara bugün önlenebilir ölüm sebeplerinde birinci sırayı almaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde ölümlerin %20'sinden sigara sorumludur. Sigara içenlerin % 45'i sigaradan kaynaklanan bir hastalıktan ölecektir. A.B.D.'de her yıl 400.000 kişi sigaraya bağlı sebeplerden ölmektedir. Sigara sıklığı kadınlarda meme kanseri sıklığını azaltır, sağlık problemlerinden ölmektedir (A.B.D.). Sigara kullanımı kalp damarlarının tıkanmasına yol açar. Bunu damarların iç yapısını bozarak, kalp düzeylerini azaltarak ve kan şekerini yükselterek doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda yılda 53.000 kişi sigara içenlerin yanında bulunan çocuklar yakınlarında sigara içilmesinden rahatsızlıklarına daha sık görülür. Sigara kullanımı adet düzensizliklerine sebep olur, hormonlarından oestrogeni azaltarak erkekler gibi davranışlara sebep olur. Kadınlar doğurganlığı azalır ve hamileyken Gebeliğinde sigara içen kadınların çocukları okulda öğrenme güçlüğüyle yaşarlar. Daha çok genç yaşta kadınlar da görülen kanserlerin daha da sıkıdır. Sigara kullanımının ciltte kırışıklıkların artmasına sebep olur.



5.3 Annexe 3: statistiques de Canaksiz TV

