

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 4 février 2019

ready4life est récompensé comme projet innovant

Vendredi dernier, le programme ready4life de la Ligue pulmonaire a obtenu le Prix Compétences en santé. Le jury a été impressionné par le fait que les apprentis participants peuvent travailler de manière interactive sur leurs compétences de vie et les renforcer individuellement via un programme de coaching par SMS.

Les apprentis répondent à différentes questions sur leur situation de vie et reçoivent ensuite des SMS personnalisés qui les aident à mieux gérer le stress quotidien, à affirmer leurs opinions et à renforcer leur capacité à résister au tabac, à l'alcool et aux autres substances addictives. C'est le concept du projet de promotion de la santé [ready4life](#) de la Ligue pulmonaire. Cette approche séduit les professionnels de la prévention: vendredi dernier, ready4life a reçu le [Prix Compétences en santé](#). Ce prix, décerné tous les deux ans par l'Alliance Compétences en santé, récompense trois projets innovants en matière de compétences de santé. « Le projet ready4life a impressionné le jury, car il s'adresse aux adolescents qui, à leur âge déjà, prennent des décisions importantes en matière de santé, notamment sur leur mode de vie ainsi que sur leur consommation de tabac, d'alcool et de cannabis. Étant donné qu'une [évaluation](#) a également confirmé l'efficacité du programme, celui-ci mérite le prix décerné », tels sont les mots de Jürgen M. Pelikan, professeur émérite de sociologie à l'Université de Vienne et membre du jury, pour justifier la remise de ce prix.

Depuis le lancement de ready4life au cours de l'année scolaire 2016/17, la Ligue pulmonaire n'a cessé de développer et d'élargir le contenu du programme: d'environ 2000 apprentis participants en 2017/18, ils étaient plus que 6300, issus de 15 cantons, à s'inscrire à ready4life pour l'année 2018/19.

Mise en place en Haute-Autriche

Le programme ready4life est également reconnu à l'étranger: l'Institut Suchtprävention a lui aussi décidé de mettre en place le programme en Haute-Autriche. « Nous apprécions particulièrement le caractère complet et global du projet ready4life. Il ne s'adresse pas exclusivement aux fumeurs, mais se concentre aussi sur les compétences de vie des

jeunes en général et les aide à renforcer leur résistance à toutes les substances addictives», déclare Tanja Schartner de l'Institut Suchtprävention (pro mente OÖ) à Linz. En février 2019, les premiers ateliers sur les 120 prévus ont débuté dans les écoles professionnelles, avec au programme une présentation de ready4life. Pour l'Institut Suchtprävention, le principal atout de ready4life réside dans la combinaison d'un contact en «face à face» dans l'atelier et d'un «suivi» de quatre mois par le coach SMS, où les jeunes découvrent des stratégies pour gérer leur stress et leurs émotions.

Pour en savoir plus sur ready4life: www.r4l.swiss

Un programme de la Ligue pulmonaire en coopération avec l'ISGF, l'université de St-Gall et l'ETH Zürich. Mis en œuvre par Pathmate Technologies.

Si vous avez des questions, veuillez-vous adresser à:

Ligue pulmonaire suisse

Claudia Künzli

Cheffe de projet politique et prévention

Tél. 031 378 20 57

c.kuenzli@lung.ch

Faits et chiffres

La [Ligue pulmonaire](#) est un organisme de santé à but non lucratif comptant plus de 700 employés au service des personnes atteintes de maladies pulmonaires et respiratoires, depuis plus de 115 ans. Elle conseille et prend en charge plus de 100'000 patients sur 65 sites, dans toute la Suisse, et à domicile, afin qu'ils puissent vivre de manière aussi autonome que possible et sans souffrir de symptômes. La Ligue pulmonaire porte le label de ZEWO et est également active politiquement dans les domaines de la promotion de la santé et de la prévention, de la formation continue du personnel spécialisé ainsi que de la promotion de la recherche.