

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Köniz, le 12 août 2025

« Mon objectif ? Repartir du bon pied sans dépendance. »

Les offres de prévention de la Ligue pulmonaire rencontrent un vrai succès auprès de la jeunesse. Lancés à petite échelle ou au niveau régional, ces projets ont aujourd'hui pris une envergure nationale et séduisent de plus en plus de jeunes.

Environ deux tiers des jeunes optent pour une formation professionnelle. Mais le début de l'apprentissage constitue une phase très délicate : nouvelles tâches, collaboration avec des collègues plus expérimentés, baisse du temps libre... la pression peut vite s'avérer importante. Cette période de transition est souvent marquée par l'apparition de problèmes et de troubles psychiques. Avec « ready4life » et « zackstark », la Ligue pulmonaire propose deux offres de prévention qui aident les jeunes à traverser cette étape difficile de leur vie de manière saine.

Quand la pression devient trop forte

L'apprentissage peut parfois être source de stress très important pour les jeunes. Ils se sentent dépassés et cherchent à évacuer la tension dans l'alcool, les réseaux sociaux, le cannabis ou les jeux vidéo. L'appli de coaching interactive « ready4life » présente des stratégies bien pensées pour surmonter les nombreux obstacles qui se présentent à eux. Gestion du stress, usage des réseaux sociaux, gaming ou substances addictives : des conseils et défis personnalisés sont proposés pour renforcer les compétences de vie. Un outil de chat est également mis à disposition pour poser toute question personnelle à des experts, de manière anonyme.

Au cours de l'année scolaire 2023/2024, 11 145 jeunes ont téléchargé l'appli [ready4life](#), désormais utilisée dans toute la Suisse ainsi qu'au Liechtenstein et en Autriche. Le programme de prévention est soutenu par de nombreuses organisations spécialisées telles que Promotion Santé Suisse, Pro Juventute et le Fonds de prévention du tabagisme du Département fédéral de l'intérieur. L'appli est gratuite pour les jeunes.

Contact :

Ligue pulmonaire suisse
media@lung.ch

La Ligue pulmonaire

Depuis plus de 120 ans, la [Ligue pulmonaire](#) s'implique pour que les personnes souffrant de maladies pulmonaires et des voies respiratoires puissent vivre autant que possible sans troubles et de manière autonome.

La Ligue pulmonaire est une organisation de santé à but non lucratif qui est active à l'échelle nationale. Elle s'engage en faveur de la promotion de la santé et de la prévention, forme des spécialistes et soutient des projets de recherche.

La Ligue pulmonaire accompagne plus de 125 000 patientes et patients sur 68 sites dans toute la Suisse.

Les 15 Ligues pulmonaires cantonales et régionales, ainsi que l'association faitière, emploient au total environ 750 personnes.

La Ligue pulmonaire suisse est certifiée ZEWO.