Du 1er au 30 novembre, Santé publique France lance sa sixième édition du Mois sans tabac. Mois sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité. Une

campagne positive qui se fonde sur les bénéfices de l'arrêt plutôt que des risques du tabagismes, et qui s'appuie sur l'esprit d'équipe.

L'objectif du Mois sans tabac est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois : un arrêt de 30 jour multiplie par 5 leurs chances d'arrêter définitivement.

- Tabac info service Accès [1]

Le tabac en France

- Plus d'1/4 des français fume quotidiennement (25,3%)
- Un fumeur sur trois a faite une tentative d'arrêt en 2019

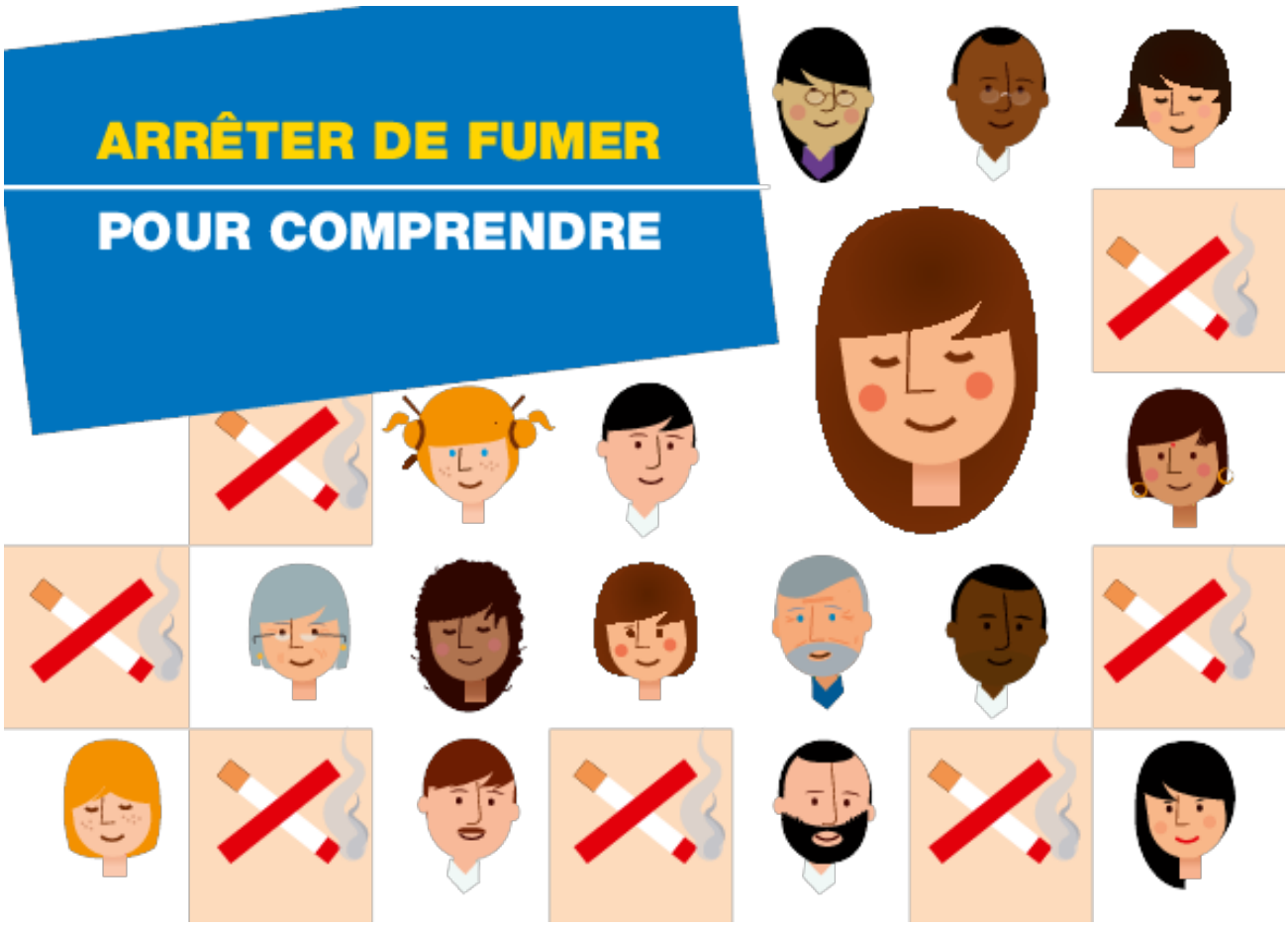
J’arrête de fumer pour ma santé

- À tous les âges et même si vous avez fumé très longtemps, arrêter de fumer, c’est bon pour la santé.
- Dans la fumée du tabac il y a de la nicotine et des produits très dangereux : du goudron, du plomb, des gaz toxiques, etc.
- Le tabac tue et provoque beaucoup de maladies graves. Ces maladies sont par exemple : les cancers, les maladies du cœur, la bronchite (toux, difficultés à respirer)

J'arrête de fumer pour les autres

- Le tabac est dangereux si on fume et si on respire la fumée des autres.
- Arrêter de fumer, c’est protéger sa santé, la santé de ses enfants et des personnes avec qui on vit.

Arrêter de fumer, le guide pour comprendre :



Le guide pour arrêter de fumer

Poids : 6.38 Mo
Téléchargement [2]

Les aides à disposition des fumeurs

Les outils Tabac info service

- **39 89**

De 8h à 20h du lundi au samedi (service gratuit + prix d'un appel)
Suivi gratuit via des RDV téléphoniques avec un tabacologue.

- **Site internet**

Conseils pour arrêter de fumer, stratégies, témoignages et réponses des tabacologues.

- **Les kits d'aide à l'arrêt**

Pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac un nouvel outil est proposé :
#MoisSansTabac
Le Programme.

- **Application mobile Tabac info service**

E-coaching personnalisé.
Espace de suivi quotidien de l'arrêt avec affichage des bénéfices en direct (sur la santé et financiers).

Focus : Le Programme 40 jours

- **10 jours pour se préparer au sevrage**

La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique.

- **30 jours pour arrêter**

Le challenge commence maintenant ! Durant 30 jours, Santé publique France accompagne les participants de manière renforcée avec un programme de coaching journalier proposant un défi, un conseil de tabacologue ou une astuce pour tenir le cap.

Les professionnels

- **Cartographie des consultations gratuites**

Pendant Mois sans tabac, des consultations gratuites sont proposées aux fumeurs souhaitant arrêter de fumer.

Un annuaire des tabacologues est disponible sur le site de Tabac info service.

Les groupes d'entraide

- **Groupes Facebook régionaux d'entraide Mois sans tabac**

Pour les fumeurs se lançant dans l'aventure Mois sans tabac, les groupes régionaux leur permettent d'échanger avec d'autres personnes de la région qui, elles aussi, ont pris la décision d'arrêter de fumer.
Ils pourront partager leurs conseils et astuces pour réussir leur arrêt de la cigarette.

Afficher la date de publication:

S'inscrire Leave this field blank

URL de la source (modifié le 03/11/2021 - 15:34):
https://www.monsenbaroeul.fr/actualites-0/le-mois-sans-tabac

Liens
[1] https://www.tabac-info-service.fr/
[2] https://www.monsenbaroeul.fr/sites/default/files/atoms/files/dt01-048-20b_210x150_guide_tabac_handicap_32p_new_cnam_2021_bd.pdf