

Gers Solidaire

Mois Sans Tabac, En Novembre j'arrête de fumer



Cette année, **Mois Sans Tabac** se déroule au milieu d'une période particulière.

En ces temps anxiogènes, il peut être encore plus compliqué de réussir à arrêter de fumer. Il est donc d'autant plus important de rester présent pour toutes les personnes qui souhaitent se lancer dans ce challenge.

Le groupe Facebook d'entraide « [Les Occitans #MoisSansTabac](#) » est particulièrement mobilisé pour accompagner et motiver tous les participants qui le souhaitent.

#MoisSans Tabac, c'est quoi ?

En octobre 2020, Santé publique France lance sa cinquième édition de **#MoisSans Tabac**. Inspiré de la campagne anglaise « **Stoptober** » lancée par Public Health England, #MoisSans Tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité. L'opération commence début octobre et se termine fin novembre.

Le tabac en France :

Tabagisme quotidien : Près d'1/4 des français fume quotidiennement (24%).

Tentatives d'arrêt : Un fumeur sur 3 a fait une tentative d'arrêt en 2019.

Aide de professionnels : Une tentative d'arrêt en lien avec #MoisSans Tabac augmente le recours à une aide pour arrêter de fumer.

Le concept de la campagne

POSITIVE :

Elle privilégie de parler des bénéfices de l'arrêt plutôt que des risques du tabagisme sur un ton bienveillant et non-culpabilisant.


COLLECTIVE :

Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage.

L'objectif de #MoisSans Tabac est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant 1 mois : un arrêt de 30 jours multiplie par 5 leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.

Les aides à disposition

Les kits d'aide à l'arrêt : Pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac un nouvel outil est proposé : #MoisSans Tabac Le Programme.

Les professionnels de santé : Vous pouvez trouver l'annuaire des tabacologues sur le site de [Tabac Info Service](#) . Le **3989** reste à votre écoute et vous accompagne dans votre challenge.

Tabac Info Service : Pour un accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant se sevrer du tabac.

Un site **gers.fr**
LE DÉPARTEMENT



Gers Solidaire

50 chemin de Baron
32000 Auch