

Mois sans tabac

En novembre, on arrête ensemble !

Domaine(s) :

- Santé

En France, 57 % des fumeurs déclarent vouloir arrêter de fumer (Baromètre santé 2017, Santé publique France). C'est donc plus d'1 personne qui fume sur 2 qui pourraient participer au défi [#MoisSansTabac](#) [1] et être accompagné par un professionnel de santé.

L'évaluation de la première édition de [#MoisSansTabac](#) a montré qu'arrêter de fumer lors de l'opération multiplie par 2 la réussite du sevrage tabagique à 1 an, par rapport aux taux de succès observés lors des tentatives d'arrêt spontanées sans aide. Pour être efficace, les professionnels de santé ont un rôle important à jouer : ils restent les premiers acteurs de l'accompagnement des fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac. Un fumeur accompagné par un professionnel de santé dans sa démarche d'arrêter de fumer augmente considérablement ses chances de réussite.

La cinquième édition de [#MoisSansTabac](#) [1] se déroulera en novembre, sous l'égide du ministère des Solidarités et de la santé et de Santé publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Un important dispositif d'information est d'ores et déjà déployé pour inciter les fumeurs à se préparer et à participer au défi.

Tout au long du mois d'octobre, une série de spots télévisés est diffusée sur les écrans : chaque spot est le témoignage de participants des anciennes éditions. Amélie, Xavier, Marie... racontent leur défi et leurs pires souvenirs liés à la cigarette. Voir les témoignages en vidéos sur le site mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr [1].

Les participants peuvent compter sur toutes les aides proposées par Tabac info service. Le dispositif d'aide à distance (ligne téléphonique 39 89, site internet, application et page Facebook) est en place pour accompagner tous les fumeurs dans leur tentative d'arrêt. L'inscription à [#MoisSansTabac](#) est simple. Les participants peuvent commander gratuitement le kit d'arrêt et rejoindre leur équipe régionale sur Facebook.

Les participants peuvent aussi compter sur l'appli e-coaching Tabac Info service qui a été mise à jour récemment : des activités plus interactives, de nouvelles vidéos... Un relooking total pour un accompagnement encore plus complet.

Et pour participer ou soutenir un proche, inscrivez vous sur [« Mois sans tabac »](#) [1].

Mis à jour le 26/10/20

URL source: <https://www.enim.eu/actualites/en-novembre-arrete-ensemble-1>