

# Présentation du Dispositif « Moi(s) sans tabac »

## Contexte général

Le tabac, première cause de cancer et responsable de multiples pathologies, est consommé par environ 30% de la population adulte, et touche près d'un jeune sur trois âgé de 15 à 19 ans. Pourtant, **plus de la moitié des fumeurs réguliers (58 %) hommes ou femmes déclare avoir envie d'arrêter de fumer**, dont 30% dans les 12 prochains mois. Pour soutenir les efforts déployés par le ministère des Affaires sociales et de la Santé, notamment le triplement du remboursement des substituts nicotiniques, l'arrivée du paquet neutre, la création d'un fonds de prévention du tabagisme et la mise en œuvre régionale du PNRT (Plan National de Réduction du Tabagisme), l'Agence Nationale de Santé Publique adapte une opération anglaise d'aide à l'arrêt du tabac à travers le dispositif Mois(s) sans tabac : campagne conçue comme un **défi collectif** incitant le plus grand nombre de fumeurs à **arrêter de fumer pendant les 30 jours du mois de novembre** et intégrant des actions de proximité.

## Qu'est-ce que « Moi(s) sans tabac » ?

- Un défi collectif, qui consiste à informer et accompagner, via des actions de communication et de prévention de proximité, les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac
- Les fumeurs sont invités à arrêter de fumer le 1<sup>er</sup> Novembre, et ce pendant 30 jours et peuvent s'inscrire sur une appli.
- Au-delà de 28 jours, les signes désagréables de sevrage sont considérablement réduits, multipliant par 5 la chance de succès de la tentative d'arrêt.

## Calendrier

Le dispositif consiste à accompagner les fumeurs dans leur démarche et comporte 2 temps de déploiement :

- **Le mois d'octobre : le mois de la préparation à l'arrêt du tabac, invitation à participer à l'évènement.**
  - **sensibilisation** des fumeurs pour préparer l'arrêt.
  - **inscription/intégration des participants dans le dispositif** via la nouvelle application d'e-coaching sur tabac info service.

*Moyens : communication sur le dispositif et actions de proximité*

- **Le mois de novembre : le mois de l'arrêt du tabac.**
  - **accompagnement des participants dans leur tentative d'arrêt**

*Moyens : Actions de proximité*



## Vous pouvez être partenaire du dispositif !

En tant que professionnels, vous pouvez participer à ce dispositif, en :

- ✓ **Organisant des actions collectives** à destination de vos agents, patients, clients, bénéficiaires, salariés...

Stand d'informations, interventions de tabacologues, groupes d'échanges, évènements sportif ou culturels, séances de sophrologie/relaxation, etc.

- ✓ Invitant les fumeurs à **s'inscrire sur le site** ou l'appli.  
(Tabac-info-services.fr)

- ✓ **Mettant à disposition** des kits d'aide à l'arrêt

- ✓ **Relayant le message et en informant** sur le dispositif et ses outils (outils à commander fin septembre ou disponibles au centre de documentation de l'IREPS)

En vous appuyant sur : une newsletter, votre site internet, les réseaux sociaux, un journal, des panneaux d'affichage, lors d'une consultation, etc.

### ➤ L'IREPS peut vous accompagner dans votre démarche

- Vous **renseigner** davantage sur le dispositif
- Vous **accompagner** dans l'élaboration et la mise en œuvre d'actions collectives.
- **Mettre à disposition** les outils de la campagne
- **Centraliser et communiquer sur vos actions locales**

## Contact

Contact : Julie RAMBAUD – IREPS 38 (Ambassadeur délégué en Isère)

23 Avenue Albert Premier de Belgique – 38000 Grenoble

[Julie.rambaud@education-sante-ra.org](mailto:Julie.rambaud@education-sante-ra.org)

Standard : 04 57 58 26 84