

Mois Sans Tabac 2022

Depuis 2016, chaque année en novembre, le **Mois sans Tabac** est une opération qui propose aux fumeurs d'arrêter de fumer pendant un mois. Cela multiplierait par 5 leurs chances d'arrêter définitivement !

Chaque année, le mois de **novembre** est consacré au **Mois sans tabac**. Depuis 2016, ce challenge collectif revient tous les ans et invite tous ceux qui le souhaitent à relever le défi d'**arrêter la cigarette pendant 30 jours**. Arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement la cigarette.

Kit d'aide à l'arrêt, affiches d'encouragement, nouveaux spots TV, **événements** partout en France, application personnalisée, **groupes Facebook** de soutien ou consultations téléphoniques gratuites avec des tabacologues... L'opération nationale est portée par l'Assurance Maladie en partenariat avec le ministère des Solidarités et de la Santé ainsi que Santé publique France et le site Tabac-Info-Service.

C'est quoi le Mois Sans Tabac ?

Le Mois Sans Tabac est une initiative annuelle qui a été conçue et lancée par l'**Assurance Maladie** en novembre 2016. Cette initiative est inspirée de la campagne anglaise "Stoptober" lancée par Public Health England. L'événement, mené en partenariat avec **Santé Publique France et le ministère de la Santé**, s'inscrit dans le Programme National de Lutte contre le Tabac (PNLT), plus précisément dans le volet "Encourager et Accompagner les fumeurs à aller vers le sevrage". Le tabac reste aujourd'hui la première cause évitable de mortalité en France. Alors qu'on notait une baisse du tabagisme en France métropolitaine de 1,9 million de fumeurs quotidiens entre 2014 et 2019, les derniers résultats du Baromètre de Santé publique France publiés en mai 2021, montrent que **la prévalence s'est stabilisée en 2020, avec 25,5% de fumeurs quotidiens**, sans variation significative par rapport à 2019.

Date : quand a lieu le Mois sans Tabac 2022 ?

Le Mois sans Tabac aura lieu du mardi 1er novembre 2022 au mercredi 30 novembre 2022.

Comment s'inscrire au Mois Sans Tabac ?

Les inscriptions pour le Mois Sans Tabac sont ouvertes sur la plateforme Tabac Info Service **depuis le 1er octobre 2022**. Il suffit de renseigner ses coordonnées sur la page d'inscription et de cliquer sur "rejoindre le mouvement". Vous aurez ainsi accès un compte personnel. Dès que votre inscription est validée, vous pourrez rejoindre l'une des 16 équipes régionales pour vivre ce défi avec les autres participants et bénéficier du soutien d'une communauté soudée et solidaire. Dans chaque région, un modérateur sera chargé d'animer la communauté, d'accompagner et d'encourager les participants lors de ce grand défi. S'inscrire à cette opération nationale permet de choisir la stratégie de sevrage tabagique la plus adaptée à votre rapport au tabac, votre niveau de dépendance et votre mode de vie. **En 2021, plus de 125 000 personnes se sont inscrits malgré le contexte de crise sanitaire. L'application a été téléchargée plus de 123 000 fois et plus de 85 000 personnes se sont inscrites au nouveau "programme 40 jours" par mail.**

Comment avoir son kit pour arrêter de fumer ? En pharmacie ?

Chaque participant au Mois Sans Tabac peut commander son propre kit d'aide à l'arrêt gratuitement depuis le site de Mois Sans Tabac. Il contient :

- le livret *Je me prépare*
- l'agenda *30 jours pour arrêter de fumer*
- la carte *Le stress ne passera pas par moi*
- la roue *Je calcule mes économies*

► Vous pouvez également retirer votre kit **dans les pharmacies participant à l'opération**. Par ailleurs, des tabacologues sont disponibles et à votre écoute **du lundi au samedi de 8h à 20h au 39 89** (service gratuit + coût d'un appel).

Où trouver l'application pour arrêter de fumer ?

Vous voulez arrêter de fumer ? Vous avez besoin de soutien pour tenir bon ? Tabac info service a développé une application pour faciliter l'arrêt du tabac. Dans cette application anti-tabac, vous trouvez toutes les informations pour bien choisir votre méthode d'arrêt. Vous pouvez personnaliser l'application selon vos habitudes, vos motivations, vos inquiétudes. Vous suivez en direct l'évolution de votre consommation, et les bénéfices pour votre santé et votre porte-monnaie. Et en cas d'envie de fumer ou de rechute, des astuces vous aident à tenir bon. L'application est téléchargeable sur [Google Play Store](#) et sur [Apple Store](#).

Quelle est la page officielle Facebook du Mois sans Tabac ?

Tabac Info Service a une **page officielle Facebook** qui relaie l'évènement du Mois sans Tabac. Retrouvez sur cette page les dernières actualités, informez-vous sur l'arrêt du tabac et partagez votre expérience. Tabac info service met à disposition un espace d'expression pour prendre connaissance des expériences d'autres fumeurs, découvrir les trucs et astuces qui ont fonctionné pour eux, etc.

Affiche : quel est le logo du Mois Sans Tabac ?

Le logo du Mois Sans Tabac est reconnaissable avec ses couleurs **jaune et rouge**. En 2022, la 7e édition a pour slogan "**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé, vous ne serez pas seul pour arrêter**". Chaque année, le ton de la campagne se veut bienveillant, positif, déculpabilisant et collectif : le Mois Sans Tabac préfère parler des bénéfices de l'arrêt du tabac plutôt que des risques du tabagisme et s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs.



Comment soutenir un proche pendant le Mois sans Tabac ?

Vous n'êtes pas fumeur, mais souhaitez aider un proche qui souhaite arrêter de fumer ? Il est possible de soutenir l'un des participants au "Mois sans Tabac" et l'encourager dans cette démarche pendant tout le mois de novembre. Pour cela, téléchargez "**la valise du supporter**" qui contient des affiches à imprimer, des couvertures Facebook pour y inscrire le message de soutien de votre choix et un agenda avec de nombreux conseils et différentes phrases motivantes à dire à quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer.

Quels sont les bienfaits d'arrêter de fumer ?

Le fait d'arrêter de fumer a **des effets des positifs sur la santé** :

Les méfaits du tabac font des ravages à l'intérieur de notre corps, tout comme à l'extérieur ! Teint terne, peau ridée, gencives abîmées, dents jaunes, essoufflement à l'effort...Voici une dizaine de bonnes raisons pour enfin arrêter de fumer :

- La pression sanguine, l'oxygénation des cellules et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
- Le goût et l'odorat s'améliorent.
- Respirer devient plus facile.
- Le risque d'infarctus du myocarde diminue considérablement (le risque est divisé par deux au bout d'un an sans fumer) ainsi que le risque d'AVC.

- La toux et la fatigue diminuent : on récupère du souffle et on se sent plus énergique.
- Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié au bout de 10 ans sans fumer.
- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et du pancréas, diminuent.
- En moyenne, 15 ans après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient quasiment identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.
- **A savoir** : Arrêter de fumer est également lié à l'apparition de certains symptômes associés au sevrage : fatigue, nervosité, déprime, toux, prise de poids...

Le kit pour arrêter de fumer comporte 4 éléments : Le livret " Programme 40 jours " qui propose des conseils et défis quotidiens pour préparer son arrêt pendant 10 jours et maintenir son arrêt pendant 30 jours ; " la roue des économies " qui permet de simuler les économies réalisées lors de l'arrêt du tabac ; le dépliant " Outils " qui présente les différents outils Tabac info service et leur intérêt dans le sevrage ; le dépliant " Professionnels de santé " qui fait la promotion du recours aux professionnels de santé dans le cadre du sevrage tabagique et les modalités d'accès.



Sources : [santepublique France](http://santepublique.france) - [JDF – tabac-infoservice.fr](http://JDF-tabac-infoservice.fr)