



LE MOIS SANS TABAC, C'EST QUOI ?

C'est un rendez-vous donné aux fumeurs pour qu'ils rejoignent un mouvement collectif les invitant à s'engager ensemble et au même moment dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois.

► Pourquoi participer à Mois Sans Tabac ?

Quand vous arrêtez de fumer à plusieurs, avec des amis, des voisins, des collègues, c'est plus facile : tout le monde s'encourage !

► Pourquoi 1 mois ?

Parce qu'après 1 mois, vous ressentez moins l'envie de fumer. Vous avez donc plus de chance d'arrêter définitivement.

► Présentation

Coordonnée par Santé publique France et le Ministère de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, Mois Sans Tabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac, lancée en 2016, et relayée en région par des ambassadeurs.

Mois Sans Tabac s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit de diffusion d'informations validées sur l'arrêt, d'orientation et de mobilisation des professionnels de santé et enfin de soutien mutuel, mais aussi de la part de l'environnement non-fumeur.

Il s'agit, pour les fumeurs, de relever le défi collectif d'un mois sans tabac, en bénéficiant de divers dispositifs, d'outils, d'un accompagnement au sevrage jour après jour, autant d'atouts pour leur permettre de réussir leur projet et les encourager à rester motivés.

Il faut savoir qu'**un mois sans tabac multiplie par cinq vos chances d'arrêter de fumer définitivement.**

Après 30 jours d'abstinence, la dépendance s'avère bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

Pour rappel, le tabagisme demeure la principale cause de décès prématuré évitable en France et est une source majeure de cancers et de pathologies graves.

L'info **TABAC** du MOIS

Les fumeurs sont massivement désireux d'arrêter de fumer en particulier pour leur santé. Santé Publique France, en 2021, parmi les fumeurs quotidiens, **59,3% déclarent avoir envie d'arrêter de fumer**¹. Mais seulement 5% des fumeurs qui arrêtent seuls y parviennent.

► Comment s'engager ?

En vous inscrivant sur le site internet Mois Sans Tabac, <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

Vous bénéficierez :

- **D'une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac**
- **D'un kit gratuit d'arrêt** du tabac comprenant un programme de 30 jours avec des conseils quotidiens pour vous accompagner dans l'arrêt de la cigarette, une roue pour calculer vos économies et des informations sur tous les outils disponibles pour vous aider
- **D'une communauté d'entraide**, constituée de participants et de « supporteurs », présente sur les réseaux sociaux (Facebook, X - anciennement Twitter et Instagram) pour partager des expériences et trouver ou apporter du soutien

Et tous ces services sont gratuits !

À noter : le kit d'aide à l'arrêt du tabac peut être commandé gratuitement par courrier postal ou téléchargé directement sur les sites Mois Sans Tabac et Santé publique France. Il est également disponible dans 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.

Par ailleurs, vous pouvez **télécharger gratuitement l'application mobile Tabac info service** sur l'App Store ou Google Play. <https://www.tabac-info-service.fr/je-me-fais-accompagner/je-telecharge-l-application-pour-arreter-de-fumer>

Elle offre une multitude d'astuces pour ne pas craquer, permet de mobiliser vos proches en appui, vos « supporteurs », de contacter gratuitement un tabacologue et de suivre les bénéfices au jour le jour sur votre santé et votre porte-monnaie.

Le coaching / l'accompagnement personnalisable s'adapte à votre motivation et à vos besoins. L'ensemble des modules est personnalisable selon vos besoins avec les options suivantes :

- Vos motivations
- Votre dépendance
- Votre situation vis-à-vis du tabac

Selon les activités proposées, vous recevez également des notifications qui vous accompagnent, vous conseillent et vous soutiennent dans votre démarche d'arrêt du tabac.

Tous ces services sont gratuits et demeurent disponibles tout au long de l'année pour vous accompagner dans votre sevrage tabagique.

¹ http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/9-10/2023_9-10_2.html

L'info **TABAC** du MOIS

► **Quels sont les bienfaits de cet arrêt du tabac pendant 30 jours ?**

Les premiers effets de l'arrêt du tabac se manifestent dès les premiers jours

- **20 minutes** après avoir arrêté : La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 à 24 heures** après avoir arrêté : Le corps ne contient plus de nicotine. Le monoxyde de carbone est totalement éliminé du corps. L'haleine s'améliore.
- **2 jours** après avoir arrêté : Le goût et l'odorat s'améliorent. Vous respirez mieux et votre énergie augmente.
- **2 semaines** après avoir arrêté : Le teint est plus lumineux. Le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation s'est normalisée.
- **1 mois** après avoir arrêté : On multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement.
- **2 à 9 mois** après avoir arrêté : On est de moins en moins essoufflé. La toux et la fatigue diminuent. Vous devenez plus calme et ne ressentez plus les effets physiques de la nicotine (battements du cœur accélérés, etc.).
- **1 an** après avoir arrêté : Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- **5 ans** après avoir arrêté : Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- **10 à 15 ans** après avoir arrêté : L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

A 75 ans, le risque d'avoir un cancer du poumon, si vous avez arrêté de fumer à 30 ans, est de 2%. Par contre si vous fumez toujours, le risque est de 16%.

De manière générale, arrêter de fumer à 30 ans augmente en moyenne l'espérance de vie en bonne santé de 10 ans, arrêter à 50 ans l'augmente de 4 ans et ceux qui arrêtent à 60 ans gagnent en moyenne 3 ans d'espérance de vie.

**Alors, mettez toutes les chances de votre côté,
Participez au Mois Sans Tabac
et relevez le défi !**

L'info **TABAC** du MOIS

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de Nancy**

- **CHRU de Nancy**, Unité de coordination de tabacologie, Hôpitaux de Brabois : 03 83 15 74 90
- **Maternité du CHRU de Nancy** : 03 83 34 43 82
- **CSAPA**, Maison des Addictions : 03 57 80 66 00
- **Consultations Jeunes Consommateurs**, Maison des adolescents de Nancy : 03 83 85 83 85
- **Centre de médecine préventive** : 03 83 44 87 49
- **Institut de cancérologie de Lorraine** : 03 83 59 84 46

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

©Ville Libre Sans Tabac – Octobre 2023