

## Moi(s) sans tabac : les professionnels de santé, clés de la réussite

En France, 13 millions d'adultes fument quotidiennement et six fumeurs sur dix souhaitent arrêter. Pour la première fois, le ministère en charge de la santé et Santé publique France lancent un grand défi aux fumeurs : arrêter pendant 30 jours en novembre. Chaque fumeur relevant le défi aura cinq fois plus de chance de rester non-fumeur. Tous les professionnels de santé ont un rôle essentiel à jouer auprès des fumeurs. C'est pourquoi, dès septembre, Santé publique France met à leur disposition différents outils pour qu'ils puissent conseiller et accompagner leurs patients vers l'arrêt du tabac tout en les motivant à participer à Moi(s) sans tabac.

### Un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter



« Moi(s) sans tabac » s'inspire de « Stoptober », une campagne mise en place par Public Health England depuis 2012. Elle a entraîné une augmentation de 50% des tentatives d'arrêt du tabac dès la première année. Après 30 jours d'abstinence, les symptômes de manque diminuent, les fumeurs ont donc moins de risque de rechuter.

L'opération « Moi(s) sans tabac » s'appuie sur des messages positifs autour des avantages liés à l'arrêt du tabac, dans un esprit d'entraide. Il s'agit, pour les fumeurs, de relever le défi collectif d'un « Mois sans tabac », en bénéficiant du soutien et des encouragements de tous indispensables au maintien de leur motivation. Ils bénéficient pour cela d'un dispositif de communication, d'information et de prévention de proximité.

### Santé publique France lance un nouveau site pour les professionnels de santé

Le site [pro.tabac-info-service.fr](http://pro.tabac-info-service.fr) est spécifiquement consacré aux professionnels de santé. Il propose un socle de connaissances sur le tabagisme, différents outils de dépistage et d'accompagnement du sevrage. Il a pour vocation d'aider les professionnels de santé à guider les patients fumeurs vers l'arrêt en leur proposant un accompagnement sur-mesure.

## L'appui des professionnels de santé indispensable pour le succès de « Moi(s) sans tabac »

En première ligne auprès de la population, les professionnels de santé sont les premiers à pouvoir repérer et inciter les fumeurs à arrêter de fumer. C'est pourquoi dès septembre, Santé publique France leur propose de nombreux outils Moi(s) sans tabac. Tous les fumeurs souhaitant relever le défi pourront s'inscrire en octobre sur le site de Tabac Info Service.

- **Des affiches et un flyer dédiés à l'opération Moi(s) sans tabac seront disponibles à la commande pour les professionnels de santé.** Ils reprendront les messages de la campagne basés sur la dimension collective « *En novembre, on arrête ensemble* » et « *Ici on soutient tous ceux qui ont arrêté de fumer* ».



- **Le flyer remis au public** valorisera les différentes ressources à la disposition des fumeurs pour les soutenir dans leur démarche d'arrêt du tabac : l'accompagnement des professionnels de santé, le kit d'aide à l'arrêt, la nouvelle application mobile Tabac info service et la ligne téléphonique 39 89 pour un soutien personnalisé et gratuit.



- **Un kit d'aide à l'arrêt sera également diffusé dans les pharmacies et lors des événements Moi(s) sans tabac en région. Les particuliers pourront le commander sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).** Il est composé d'un livret d'information à la préparation de l'arrêt, d'un agenda prodiguant chaque jour des encouragements, des conseils et des idées d'activités pour oublier la nicotine, d'un sticker à coller sur le réfrigérateur pour stopper les fringales, d'un disque permettant de calculer les économies réalisées.

**Avec Moi(s) sans tabac, Santé publique France lance une opération ambitieuse fondée sur la participation et le soutien de nombreux partenaires. Les professionnels de santé représentent le premier de ces partenaires ; leur implication est un facteur majeur du succès du dispositif.**

### CONTACTS PRESSE

Santé publique France

Vanessa Lemoine : 01 49 33 22 42 – [vanessa.lemoine@santepubliquefrance.fr](mailto:vanessa.lemoine@santepubliquefrance.fr)

Cynthia Bessarion : 01 49 33 22 17 – [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

Suivez-nous sur Twitter : [@santeprevention](https://twitter.com/santeprevention)