

INFO SANTÉ

Moi(s) sans tabac

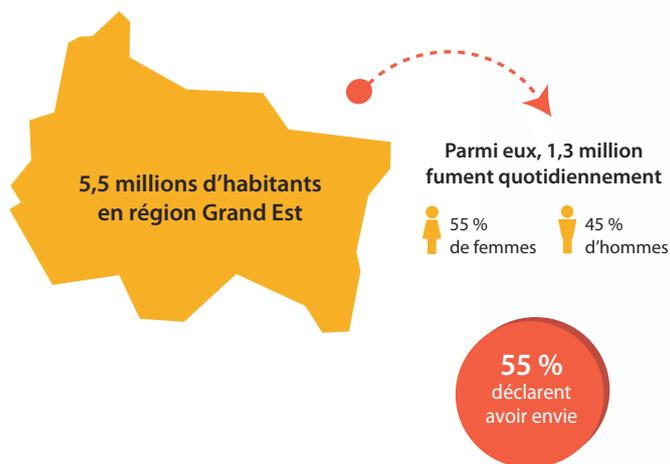
En novembre, on arrête ensemble !



Le tabagisme en Grand Est

En France, le tabac continue à tuer chaque année 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites.

La région Grand Est compte une des proportions de fumeurs quotidiens les plus importantes de France métropolitaine : 30,1 % des 15-75 ans fument au moins une cigarette par jour.



Pour autant, ce n'est pas une fatalité ! Depuis 2017, la région Grand Est a vu son nombre de fumeurs baisser. **Et si cette année, c'était aussi un peu grâce à vous ?**

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Participez à Moi(s) sans tabac

Initié en 2016, Moi(s) sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner les fumeurs, via des actions de communication et de prévention, dans une démarche d'arrêt du tabac en 30 jours. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chance d'arrêter définitivement.

Pour mieux se préparer, le top départ de Moi(s) sans tabac est donné le 1^{er} novembre, mais les inscriptions débiteront dès octobre sur :

 **tabac info service**
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h

Bénéficier d'un accompagnement personnalisé et gratuit par un tabacologue, recevoir un kit d'aide à l'arrêt avec des conseils pour apprendre à vivre sans tabac... c'est possible !

Vous souhaitez mettre en place une action ?

Plus de 300 partenaires (collectivités, associations, entreprises privées et publiques...) se mobilisent en région pour soutenir les fumeurs(euses) qui se lanceront dans ce défi.

À partir de fin septembre, vous pourrez commander gratuitement les outils Mois sans tabac : kits d'aide à l'arrêt, brochures, affiches, badges, tee-shirts, coupe-vent... **Rendez-vous sur partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr**

Rendez-vous sur les Fanzones Moi(s) sans tabac :

le 16 octobre à Lunéville

le 9 novembre à Strasbourg

le 19 novembre à Romilly-sur-Seine

3 fausses idées reçues sur le tabac

Idée reçue n°1 : Je vais forcément prendre du poids.

Au moment de l'arrêt du tabac, la prise de poids est souvent redoutée. Elle peut en effet concerner un certain nombre de personnes qui arrêtent de fumer. Pour autant, ce n'est pas une fatalité ! Dans la majorité des cas, des techniques simples, suffisent à limiter la prise de poids, comme faire les courses après avoir mangé et non avant, boire beaucoup d'eau car cela apporte une certaine satiété, prendre des substituts nicotiniques en fonction du degré de dépendance et prendre un substitut nicotinique oral au moment des fringales ou 20 minutes avant les repas.

Idée reçue n°2 : Je suis enceinte, de toute façon c'est trop tard pour arrêter.

Au contraire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, pour la future maman, le fœtus ou le bébé. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer !

Beaucoup de techniques sont possibles pour arrêter de fumer et la prescription de substituts nicotiniques (patch, gomme...) est possible sous contrôle médical pour les femmes enceintes ou les mamans qui allaitent.

Idée reçue n°3 : J'ai déjà essayé 10 fois et repris à chaque fois, je n'y arriverai pas.

Au cours de l'arrêt, il arrive que, même bien motivé, l'on dérape et que l'on fume une ou plusieurs cigarettes. La conséquence immédiate est souvent de penser : « J'ai refumé, c'est fichu ! » et dans le même temps de balayer toute confiance en soi. Une chute n'est pourtant pas automatiquement une rechute... Gardez en tête qu'arrêter de fumer est un véritable apprentissage. De la même façon qu'un enfant qui apprend à marcher tombe parfois, se relève, finit par trouver son équilibre et arrive à marcher seul, le fumeur a aussi besoin de temps, de comprendre ce qui fait tomber, comment faire pour ne plus tomber et trouver son équilibre. Alors ne parlons plus d'échec, mais d'essai de plus qui vous permettront d'aller vers l'arrêt. Et n'hésitez plus : faites-vous aider !

POUR PLUS D'INFORMATION :

Agence Régionale de Santé Grand Est

www.grand-est.ars.sante.fr

