

INFO SANTÉ

Moi(s) sans tabac

En novembre, on arrête ensemble !

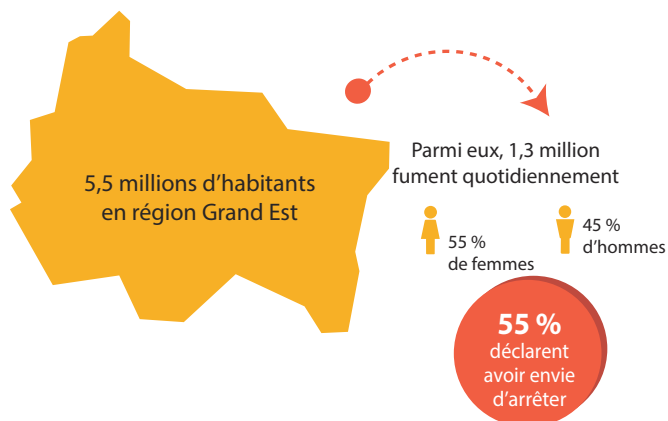
Le tabagisme en Grand Est

L'enquête CoviPrev, réalisée du 30 mars au 1^{er} avril 2020, a permis de renseigner les évolutions de la consommation de tabac deux semaines après le début du premier confinement.

Parmi les 21,2% de fumeurs de l'échantillon interrogé, 27% déclaraient que leur consommation de tabac avait augmenté depuis le confinement. L'augmentation de la consommation de tabac était plus fréquemment mentionnée par les 25-34 ans (41 %) et les actifs travaillant à domicile (37%).

Le Moi(s) sans tabac est donc l'occasion de reprendre de bonnes habitudes et de mobiliser un maximum de personnes souhaitant arrêter de fumer !

Alors en novembre, on arrête ensemble !



Le tabagisme 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 débuteront 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 Moi(s) sans tabac : kits d'aide à l'arrêt, brochures, affiches, badges, tee-shirts, ... **Rendez-vous sur : partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr**



Les réseaux sociaux

 Moi(s) Sans Tabac Grand Est
 Moi(s) Sans Tabac
Tabac Info Service

Les sites internet

 mois-sans-tabac-grandest.fr
mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

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 quelques 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, utiliser des substituts nicotiques 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 nicotiques (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 d'arrêter 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 !**