



# Moi(s) Sans Tabac : une nouvelle initiative pour stopper le tabac

Rubrique : le tabac de a à z - Date : jeudi 6 octobre 2016



La ministre de la Santé lance le 6 octobre la première phase de la campagne « **Moi(s) sans tabac** ». Organisée par Santé publique France et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, Moi(s) sans tabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac inédite en France, misant sur un élan collectif. Le principe est simple : **inciter un maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant au moins 30 jours, à partir du 1er novembre prochain.**

Il s'agit, pour les fumeurs, de relever ensemble le défi d'un mois sans tabac, en bénéficiant du soutien et des encouragements indispensables au maintien de leur motivation. Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement, car après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

Tout au long de l'opération, les participants bénéficieront d'un accompagnement sur mesure grâce à la mobilisation massive des professionnels de santé. Ils sont invités à s'inscrire sur le site [Tabac Info Service](#) ou par téléphone en appelant le 39.89. Une application pour smartphones est aussi disponible .

## LES 5 INFORMATIONS CLÉS DU MOI(S) SANS TABAC

- Un défi collectif, qui consiste à inciter et accompagner, via des actions de communication et de prévention de proximité, tous les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac.
- Tous les fumeurs sont invités à arrêter de fumer le 1er novembre, et pendant 30 jours.
- Au-delà de 28 jours, les signes désagréables de sevrage sont considérablement réduits multipliant par 5 la chance de succès de la tentative d'arrêt.
- C'est l'adaptation d'une opération anglaise d'aide à l'arrêt du tabac, mise en œuvre depuis 2012 par Public Health England.
- Cette opération a augmenté de 50 % le nombre de tentatives d'arrêt du tabac en octobre 2012.

**UNE campagne de communication massive est déployée à partir du 10 octobre. :**



- Spots TV Moi(s) Sans Tabac
- Partenariat Plus Belle La Vie
- Affichage (espace publicitaire)
- Affichage en pharmacie
- Événements en région organisés par les partenaires
- Événement itinérant du photomaton

### Le photomaton

Une animation événementielle aura lieu dans 8 grandes villes : Bordeaux, Lille, Grenoble, Marseille, Nantes, Paris, Strasbourg, Toulouse.

Un camion Moi(s) sans tabac aménagé en studio photo sera sur place pendant 2 jours dans chaque ville entre le 17 et le 29 octobre

Le camion propose une information sur l'opération Moi(s) sans tabac et l'inscription à l'opération. Ensuite, les visiteurs peuvent se faire prendre en photo avec leur ville pour décor et un message de la campagne en surimpression. Ils pourront imprimer la photo sur place ou la partager avec leur proches via les réseaux sociaux.

### A partir du 1er novembre

C'est le mois du défi ! De nombreuses actions sont prévues dans de nombreuses villes de France. Des tabacologues, des associations et d'autres organisations partenaires de l'action se réunissent autour d'événement pour aider les fumeurs à décrocher. (distribution de kit, événements collectifs, etc ...)



Pour aller plus loin :

- Consulter le [Dossier de presse](#)
- Visiter le site [Tabac-info-service](#)
- Consultez le [Communiqué de la ministre](#) , vous y trouverez les vidéos de la campagne TV.