

« Moi(s) sans tabac »

L'ARS Île-de-France se mobilise et participe au grand défi collectif

Le tabac continue à tuer chaque année en France 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable. L'Île-de-France est la région qui compte le moins de fumeurs quotidiens en France. Néanmoins, près de 24%^[1] de la population fument quotidiennement, soit environ 2 100 000 personnes.

Marisol TOURAINE, ministre des Affaires sociales et de la Santé, et Santé publique France en partenariat avec l'Assurance Maladie lancent une opération inédite en France : « Moi(s) sans tabac ». Du 1^{er} au 30 novembre 2016, les fumeurs seront invités à arrêter le tabac et les non-fumeurs à les encourager. L'ARS Île-de-France organise de nombreuses actions de sensibilisation et de soutien dès le mois d'octobre pour inciter toute la région à rejoindre le mouvement « 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 d'aide à l'arrêt du tabac, mise en place en Angleterre par Public Health England en 2012, et qui a permis, dès la première année, d'augmenter les tentatives d'arrêt du tabac de 50% en octobre.

L'opération « Moi(s) sans tabac » s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit collectif. **Pour les fumeurs, il s'agit de relever le défi collectif d'un mois sans tabac, en bénéficiant de soutien et d'encouragement de tous pour rester motivés.** Car, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a **cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement.**

Octobre : rejoindre le mouvement Moi(s) sans tabac

Pendant tout le mois d'octobre, l'ARS Île-de-France avec le soutien de la Ligue Contre le Cancer et de l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA) met en place de nombreuses actions pour sensibiliser les fumeurs à l'arrêt du tabac, les inciter à participer à l'opération « Moi(s) sans tabac » en s'inscrivant sur le site www.tabac-info-service.fr, puis les aider à préparer au mieux leur arrêt.

Novembre : arrêter tous ensemble

En parallèle de la communication nationale, l'ARS Île-de-France et ses partenaires déploient un dispositif de soutien à travers des manifestations individuelles ou collectives. L'objectif est de soutenir tous les Franciliens participant à l'opération, leur prodiguer conseils et encouragements et de les accompagner jusqu'au succès.

Pour connaître le détail des actions : [www. http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/Evenements](http://www.tabac-info-service.fr/Evenements)

63% des fumeurs quotidiens d'Île-de-France ont envie d'arrêter de fumer,

Moi(s) sans tabac va les y aider !