



Mois Sans Tabac : Comment ça marche, inscription, bienfaits...

Le Mois Sans Tabac est une opération nationale qui propose à tous les fumeurs d'arrêter de fumer pendant le mois de novembre.

Comment s'inscrire et obtenir son kit d'aide ?

Quels bienfaits pour la santé ?

Pendant tout le mois de novembre a lieu la **4e édition du "Mois sans tabac"**, une opération nationale lancée par le ministère des Solidarités et de la Santé en partenariat avec l'Assurance Maladie.

L'objectif ?

Inciter de manière positive les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois complet.

"Un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. L'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité)", rappelle le ministère de la Santé.

Comment s'inscrire ?

Depuis le 1er octobre 2019, les inscriptions pour le Mois Sans Tabac sont ouvertes sur la plateforme Tabac Info Service.

S'inscrire à cette opération nationale permet de choisir la stratégie de sevrage tabagique la plus adaptée à votre rapport au tabac, votre niveau de dépendance et votre mode de vie. L'édition de 2018 avait réuni plus de **241 000 personnes**, soit 84.000 de plus qu'en 2017. Depuis sa création en 2016, le Mois sans Tabac a permis à **1.6 millions de fumeurs d'arrêter de fumer**, selon les derniers chiffres dévoilés par le gouvernement en mars 2019.

Dès que leur inscription est validée, les participants pourront rejoindre l'une des 16 équipes régionales pour vivre ce défi avec les autres participants et bénéficier du soutien d'une communauté soudée et solidaire. Dans chaque région, un modérateur sera chargé d'animer la communauté, d'accompagner et d'encourager les participants lors de ce grand défi.

Le Mois Sans Tabac a lieu du vendredi 1er au samedi 30 novembre 2019.

Soutenir un proche

Vous n'êtes pas fumeur, mais souhaitez aider un proche ? Il est possible de soutenir l'un des participants au "Mois sans Tabac" et l'encourager dans cette démarche pendant tout le mois de novembre. Pour cela, téléchargez "**la valise du supporter**" qui contient des affiches à imprimer, des couvertures Facebook pour y inscrire le message de soutien de votre choix et un agenda avec de nombreux conseils et différentes phrases motivantes à dire à quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer.

Mois Sans Tabac : des kits d'aide dans les pharmacies

Fort du bilan très positif de la campagne 2018 (plus de 242 000 inscrits) et pour valoriser une nouvelle fois le rôle des pharmaciens dans l'arrêt du tabac, l'Ordre national des pharmaciens renouvelle son partenariat avec Santé publique France. Pendant tout le mois de novembre, les pharmacies distribueront aux fumeurs qui le souhaitent des **kits d'aide à l'arrêt du tabac** (ce kit comporte une brochure pour préparer son arrêt et choisir sa méthode, un agenda "30 jours pour tenir bon", une roue des économies et un dépliant pour apprendre à mieux gérer son stress).

Mois Sans Tabac : les bienfaits d'arrêter de fumer

Le fait d'arrêter de fumer a des **effets positifs sur la santé** :

- La pression sanguine, l'oxygénation des cellules et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
- Le goût et l'odorat s'améliorent.
- Respirer devient plus facile.
- Le risque d'infarctus du myocarde diminue considérablement (le risque est divisé par deux au bout d'un an sans fumer) ainsi que le risque d'AVC.
- La toux et la fatigue diminuent : on récupère du souffle et on se sent plus énergique.
- Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié au bout de 10 ans sans fumer.
- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et du pancréas, diminuent.
- En moyenne, 15 ans après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient quasiment identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Arrêter de fumer est également lié à l'apparition de certains symptômes associés au sevrage : fatigue, nervosité, déprime, toux, prise de poids...

En savoir plus sur [le site de Tabac Info Service](#)

**Ici, on soutient
les participants
au #MoisSansTabac.**

