

#MOIS SANS TABAC : C'EST LE MOMENT D'ARRÊTER

La campagne nationale #Mois sans tabac s'adresse à tous les fumeurs pour les inviter à faire le point sur leur consommation et, s'ils le souhaitent, les aider à s'engager dans une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation. Stands d'information, consultation de tabacologie et animations sont au programme à Alès autour d'un temps fort les 13 et 14 octobre.

En France, plus de la moitié des fumeurs souhaite arrêter de fumer⁽¹⁾ et les études montrent qu'une expérience d'arrêt sur un mois fait déjà baisser fortement la dépendance et multiplie par cinq les chances de réussir à arrêter définitivement. Ainsi, le défi collectif impulsé à l'occasion du #Mois sans tabac⁽²⁾ peut servir de déclic en étant source de motivation et d'encouragement qui pourront se poursuivre sur l'année.

Cette année encore, un collectif de professionnels de santé et d'associations locales, animé par le réseau Addictologie de l'association alésienne Reseda et soutenu par l'ARS et Epidaure (département de prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier et ambassadeur régional du Mois sans tabac), se mobilise pour proposer des temps de rencontres et d'échange ouverts à tous les publics sur la question du tabac. Le public jeune sera particulièrement ciblé cette année dans le cadre d'un partenariat étroit mis en place avec la Maison de la Jeunesse et le Forum Jeunesse d'Alès Agglomération.

Un temps fort les 13 et 14 octobre

Deux villages d'information estampillés "#Mois sans tabac" seront montés à Alès les 13 et 14 octobre (place des Martyrs-de-la-Résistance et galerie commerciale de Cora, lire ci-dessous). Outre les stands d'information et de prévention-tabac, des animations seront également proposées par des associations sportives et culturelles (batucada, cross fit, zumba, rugby, lectures, ...), car une démarche d'arrêt du tabac peut être fortement soutenue par l'engagement ou la reprise d'une activité physique ou culturelle motivante.

Le multiplexe CinéPlanet soutient aussi l'opération en diffusant des spots de prévention durant les mois d'octobre et de novembre. Enfin, à la demande des entreprises, associations ou structures d'accueil et d'hébergement d'Alès Agglomération, des interventions de prévention peuvent être organisées auprès des salariés et publics accueillis.

1 – Source : Baromètre santé actualisé en 2021, Santé publique France)

2 – L'opération #Mois sans tabac est organisée chaque année depuis 2016 par Santé Publique France, le Ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie.

Villages #Mois sans tabac

Informations, outils de prévention, consultations gratuites de tabacologie, animations sportives et musicales (batucada, zumba, cross fit, rugby, ...).

- Vendredi 13 octobre, de 11h à 17h, galerie marchande de Cora, Alès
- Samedi 14 octobre, de 13h à 17h, place des Martyrs-de-la-Résistance, Alès

Informations et outils d'aide à l'arrêt

#Mois sans tabac

Réseau Addictologie du bassin alésien, association Reseda

Maison de la Santé, Espace associatif des Prés-Saint-Jean

34 B, avenue Jean-Baptiste Dumas,

30100 Alès

Téléphone

04 30 38 02 05

Courriel

secretariat@reseda-santecevennes.fr