

MOIS SANS TABAC, FAITES LE POINT SUR VOTRE CONSOMMATION

La 6^e édition du “#Mois sans Tabac” vous aide à fixer un marqueur sur votre consommation tabagique et éventuellement vous lancer le défi d’arrêter de fumer si, comme 57 % des Français fumeurs, vous souhaitez le faire.

Le réseau de professionnels de santé d’Alès Agglomération se mobilise pour vous accompagner et trouver la voie vers un monde sans tabac. Date phare de l’événement : le 5 novembre, galerie marchande d’Intermarché Les Allemandes.

« *En novembre, on arrête ensemble* », c’est le défi que vous propose, amis fumeurs, la campagne de Santé publique France 2021.

Mais pourquoi un mois ?

« *Arrêter pendant 30 jours, c’est 5 fois plus de chances d’arrêter de fumer pour de bon ! À la fin du défi, vous avez moins envie de fumer, et votre arrêt du tabac est déjà bien lancé. Et même si vous recommencez à fumer, vous saurez que vous êtes capable de vivre sans cigarette. C’est déjà un grand pas ! Ça ne fera que vous rendre plus forts pour vos tentatives futures* », explique le site [Tabac Info Service](#).

Le village “#Mois sans tabac” le 5 novembre

Les acteurs de la santé du bassin alésien profitent de l’occasion pour se rassembler et proposer aux fumeurs des actions de prévention contre le tabagisme.

Des stands d’information et de sensibilisation à l’arrêt du tabac seront installés le 5 novembre, de 10h à 18h, dans la galerie marchande d’Intermarché Les Allemandes. Des outils de prévention et des ressources locales vous seront présentées.

Autopsie d’un meurtrier : 7 000 produits chimiques à disposition

En 2004, la [Ligue contre le cancer](#) a diffusé une campagne ô combien percutante sur la teneur en poison d’une cigarette. “Autopsie d’un meurtrier” présente une liste non exhaustive de produits chimiques absorbés par le fumeur, mais également par les non-fumeurs. « *Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7 000 produits chimiques (dont au moins 70 cancérogènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l’environnement (pesticides, produits radioactifs), d’autres composés sont ajoutés, comme l’ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus “efficace”* ».



Un site web et un numéro spécial pour vous aider

Des informations sur le Mois sans Tabac et des outils d'aide à l'arrêt sont disponibles sur le [site officiel de l'opération](#) ou en appelant le 39 89.

Une application pour smartphone

L'application "Tabac Info Service" présente toutes les informations pour bien choisir votre méthode d'arrêt. Vous pouvez personnaliser l'appli selon vos habitudes, vos motivations, vos inquiétudes. Vous suivez en direct l'évolution de votre consommation, les bénéfices pour votre santé et votre porte-monnaie.

Et en cas d'envie de fumer ou de rechute, des astuces vous aident à tenir bon.

Télécharger l'application sur Android

Télécharger l'application sur l'Apple Store

Document(s) à télécharger

Ressources en tabacologie du Pays Cévennes (tout public et gratuit).

Cliquez pour télécharger

Professionnels, soyez partenaires des associations locales

Vous êtes professionnels spécialisés en tabacologie sur le bassin alésien et vous souhaitez être partenaire du « Mois sans tabac » ?

Contactez :

- Reseda : contact@reseda-santecevennes.fr
- Epidaure : maxime.dubech@icm.unicancer.fr

www.tabac-info-service.fr