

# Moi(s) sans tabac : une opération positive et collective

## MODE D'EMPLOI



**En novembre, on arrête ensemble !**

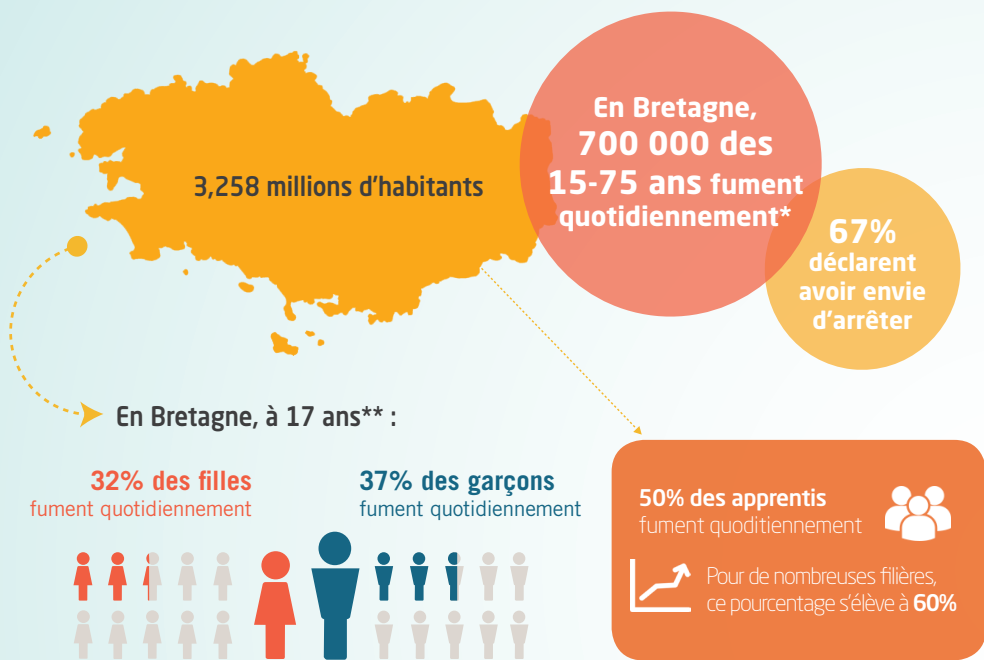
Le Ministère de la Santé, Santé Publique France, l'Agence régionale de santé en Bretagne, et le collectif Moi(s) sans tabac Bretagne vous proposent de participer à Moi(s) sans tabac, une opération d'accompagnement au sevrage tabagique visant à réduire le tabagisme et inciter les Bretons à arrêter de fumer.

Moi(s) sans tabac comporte deux temps forts :

- **Octobre 2017** : actions de communication et mobilisation d'institutions et de partenaires des secteurs publics et privés pour inciter les fumeurs.euses à s'engager dans une expérience positive d'arrêt du tabac à travers un défi collectif.
- **Novembre 2017** : actions de soutien de proximité sur l'ensemble du territoire breton pour accompagner les fumeurs.euses en cours d'arrêt du tabac.



# Le Tabagisme en Bretagne



## La Bretagne est la deuxième région française où la mortalité prématurée évitable est la plus importante.

Les principales causes de décès en Bretagne les plus directement liées au tabac entraînent à elles seules **plus de 5 000 décès par an** en Bretagne. Ce chiffre est sous-estimé si l'on prend en compte l'ensemble des causes directes et indirectes.

A noter qu'en Bretagne, les effets du tabagisme et de l'exposition au radon, importante dans notre région, se cumulent.

## ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

La Bretagne compte également 8 % d'utilisateurs de cigarette électronique (5,9% en France).

La cigarette électronique peut être considérée comme une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac.

Un fumeur qui devient un vapoteur, c'est-à-dire qui ne consomme plus que des cigarettes électroniques, diminue ses risques de développer des maladies en lien avec le tabac.

\*Source : Baromètre santé 2014, INPES

\*\*Source : OFDT, Escapad 2005, exploitation régionale



## Participer à Moi(s) sans tabac

### Professionnels de santé

Vous pouvez vous appuyer sur cette campagne nationale et régionale pour engager le dialogue avec vos patient(e)s, les motiver et les accompagner dans une démarche d'arrêt de leur consommation, renforcer votre formation ainsi qu'utiliser les outils disponibles sur l'espace professionnels.

### Partenaires, entreprises et acteurs de terrains

Vous souhaitez mettre en place des actions en direction des populations ou de vos salariés ? Vous pouvez bénéficier d'un appui méthodologique par le collectif Moi(s) sans tabac et télécharger de nombreux outils de communication (affiches, flyers, vidéos, brochures d'information, badges, coupes vents, goodies dans la valise du supporter) pour inciter les fumeurs.euses à participer au défi collectif avec le soutien de leurs proches.

### Les fumeurs.euses qui souhaitent se lancer dans le défi collectif de l'arrêt du tabac peuvent :

- en parler avec un professionnel de santé pour engager une démarche d'arrêt du tabac, et avec leur entourage pour les soutenir
- bénéficier du forfait de 150€/an de substituts nicotiques pris en charge par l'Assurance Maladie
- s'inscrire sur **www.tabac-info-service.fr** :
  - pour recevoir des messages réguliers d'encouragement ;
  - commander un kit d'aide à l'arrêt, comprenant des documents d'information et de motivation (roue de calcul des économies conseils diététiques, exercices respiratoires pour mieux gérer son stress...);
  - contacter un tabacologue au 3989.
- télécharger une application d'e-coaching pour bénéficier d'un soutien personnalisé

### Une plateforme nationale

Retrouvez toutes les informations sur le site Tabac Info Service :

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



Espace professionnels

---

Espace partenaires

---

Espace participants

## Un accompagnement régional en Bretagne

### ► Collectif Moi(s) sans tabac

Participer à Moi(s) sans tabac en Bretagne, c'est aussi bénéficier d'un accompagnement spécifique de proximité via le collectif Moi(s) sans tabac Bretagne.\*

### ► Appels à projets Moi(s) sans tabac

Des financements sont également proposés par l'Assurance Maladie et l'ARS Bretagne dans le cadre d'appels à projets pour organiser une action ou se former en tabacologie.

► [www.bretagne.ars.sante.fr](http://www.bretagne.ars.sante.fr)

\* AIDES, l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bretagne (Ireps Bretagne), la Ligue Contre le Cancer Bretagne, la Mutualité Française Bretagne (MFB), le Centre Régional d'Information Jeunesse (CRIJ), l'Observatoire Régional de Santé en Bretagne (ORSB), l'Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie (Anpaa Bretagne), l'association Liberté Couleurs, la Coordination Bretonne de Tabacologie et le Respadd.



# Actions et accompagnement en 2016

En octobre et novembre 2016, environ 200 partenaires des secteurs publics et privés ont organisé des actions de soutien aux fumeurs.euses :

ateliers collectifs d'accompagnement au sevrage, consultations individuelles avec prescription de substituts nicotiques, activités physiques collectives (randonnées, courses), séances de conseils diététiques ou de gestion du stress, représentations de théâtre, création de pastilles sonores stop tabac en radio, flashmob de soutien...

► Retrouvez toutes les actions menées en 2016 dans la base de données OSCARS Santé Moi(s) sans tabac accessible à l'adresse : <http://www.oscarsante.org/bretagne//moissanstabac/index.php>

Près de 12 000 Bretons, fumeurs ont relevé le défi du Moi(s) sans tabac.



Animation Vélo Blender, Leclerc St Grégoire



Collecte de mégots (8,7 kg) à Rennes

En 2017



la mobilisation de tous est attendue !



Pour en savoir plus  
[www.bretagne.ars.sante.fr](http://www.bretagne.ars.sante.fr)

## CONTACTS :

► ARS Bretagne  
Dr Florence Tual  
[florence.tual@ars.sante.fr](mailto:florence.tual@ars.sante.fr)

► Collectif Moi(s) sans tabac  
Bretagne  
Nathalie Le Garjean  
[nathalie.legarjean@anpaa.asso.fr](mailto:nathalie.legarjean@anpaa.asso.fr)