

# #MoisSansTabac : une opération positive et collective

## MODE D'EMPLOI



Allez  
les Bretons  
et Bretonnes !



## 2021 raisons d'arrêter de fumer !

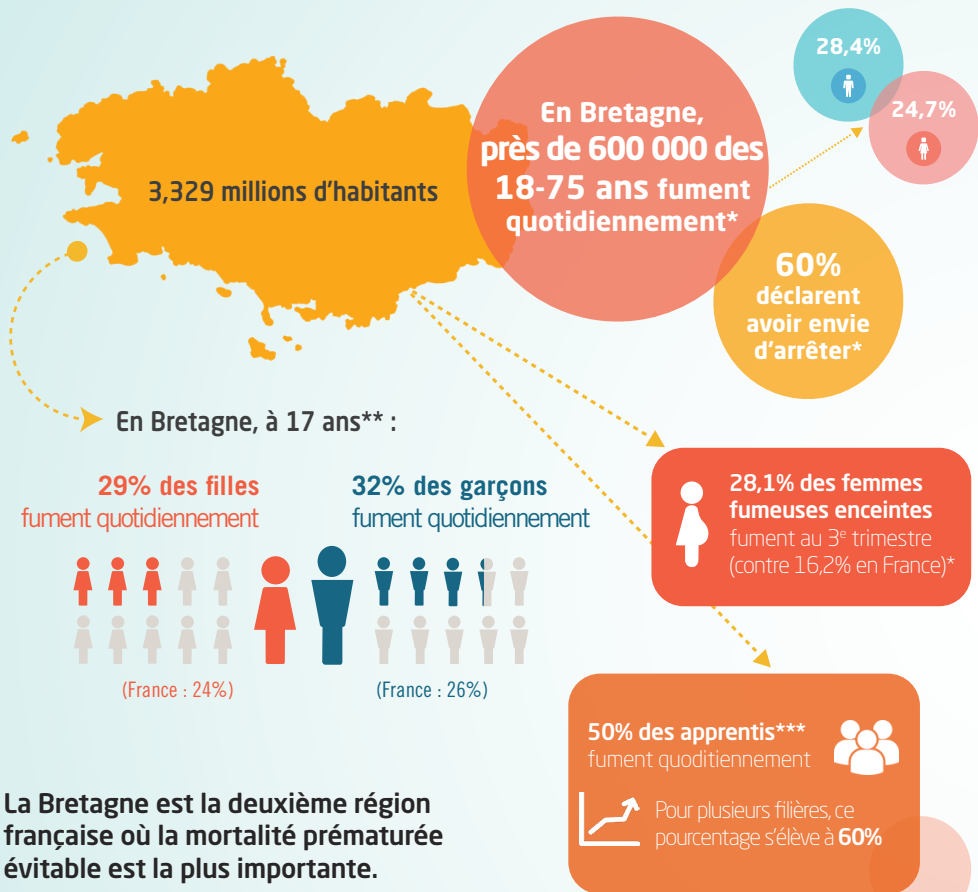
Le Ministère de la Santé, Santé Publique France, l'Agence régionale de santé de Bretagne, et le collectif #MoisSansTabac Bretagne vous proposent de participer à #MoisSansTabac, une opération d'accompagnement au sevrage tabagique visant à réduire le tabagisme et inciter les Bretons et Bretonnes à arrêter de fumer.

#MoisSansTabac comporte deux temps forts :

- **Octobre 2021** : actions de communication et mobilisation 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 2021** : 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



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 4,6% d'utilisateurs quotidiens de cigarette électronique (2,7% en France)\*.

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

\* Bulletin de Santé Publique Bretagne 2019

\*\* OFDT, Escapad 2017, exploitation régionale

\*\*\* Santé des apprentis, ORS Bretagne, mars 2016



## Participer au #MoisSansTabac 🕊️

### Professionnels de santé

Appuyez-vous 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.

### Associations, entreprises, acteurs de terrains...

Vous souhaitez mettre en place des actions en direction des populations ou de vos salariés ? Bénéficiez d'un appui méthodologique par le collectif #MoisSansTabac et téléchargez de nombreux outils de communication (affiches, flyers, vidéos, brochures d'information, badges, coupes vents, goodies dans la valise du supporter) pour inciter les fumeuses 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 remboursement des 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

(comment accompagner un sevrage)

---

#### Espace partenaires

(commande d'outils)

---

#### Espace participants

(soutiens réguliers avec plusieurs aides possibles)

### Un espace de ressources régionales

[www.mois-sans-tabac-bretagne.fr](http://www.mois-sans-tabac-bretagne.fr)

## Un accompagnement régional en Bretagne

### ▶ Collectif #MoisSansTabac

Participer à #MoisSansTabac en Bretagne, c'est aussi bénéficier d'un accompagnement spécifique de proximité via le collectif #MoisSansTabac Bretagne\* :

- accompagnement personnalisé de votre projet ;
- session de sensibilisation sur la prescription de substituts nicotiques.

### ▶ Appels à projets #MoisSansTabac

Des financements sont également proposés par l'Assurance Maladie et l'ARS Bretagne dans le cadre de cahier des charges pour organiser une action ou une consultation délocalisée.

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

▶ [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

\* Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (Anpaa Bretagne), Coordination Bretonne de Tabacologie, Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bretagne (Ireps Bretagne), association Liberté Couleurs, Ligue Contre le Cancer Bretagne, Association hospitalière de Bretagne, Observatoire Régional de Santé en Bretagne (ORSB) et Respadd.



## Actions et accompagnements

Depuis 2016, **plus de 1 000 actions de partenaires** des secteurs publics et privés ont permis de soutenir fumeurs·euses :

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

► Retrouvez toutes les actions menées depuis 2016 dans la base de données OSCARS Santé #MoisSansTabac, accessible à l'adresse : [www.oscarsante.org/moisansatabac/bretagne](http://www.oscarsante.org/moisansatabac/bretagne)

**Plus de 55 500 Bretons et Bretonnes ont relevé le défi du #MoisSansTabac depuis 2016 !**



Village #MoisSansTabac de Lorient



Village #MoisSansTabac de Rennes



Village #MoisSansTabac de Brest

**#MoisSansTabac 2021,**



**poursuivons ce chemin !**



**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 #MoisSansTabac Bretagne**  
Nathalie Le Garjean  
[nathalie.legarjean@addictions-france.fr](mailto:nathalie.legarjean@addictions-france.fr)