



Communiqué de Presse Moi(s) sans tabac 2016

Contexte du moi(s) sans tabac

« Moi(s) sans tabac » s'inspire d'un dispositif anglais, appelé « Stoptober », mis en œuvre annuellement par Public Health England depuis 2012. Il s'agit d'un défi collectif qui consiste à inciter et accompagner tous les fumeurs, via des actions de communication et de prévention de proximité, dans une démarche d'arrêt du tabac sur une durée de 30 jours.

Pourquoi un accompagnement sur un mois ? Car au-delà de 28 jours, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont multipliées par 5. Le dispositif anglais a montré son impact favorable sur le nombre de tentatives d'arrêt : celles-ci ont augmenté de 50 % en octobre 2012 (comparativement à la moyenne des autres mois de l'année). Le mois d'octobre était celui qui comptait le moins de tentatives d'arrêt sur les 5 années antérieures.

Concrètement, ce qui est proposé à Cherbourg-en-Cotentin

En Octobre, constitution de 3 groupes de 20 habitants volontaires pour arrêter de fumer, incités à participer lors de réunions de présentation dans les maisons de quartiers de Cherbourg-En-Cotentin.

Puis, au CHPC (organisateur de l'évènement sur le territoire), tous les vendredis après-midi de novembre, accueil collectif des 3 groupes sur un créneau d'une heure environ dans le hall du site de Cherbourg :

- **4 novembre : en novembre, on arrête ensemble !** Rencontres motivationnelles d'arrêt au tabac, conseils de l'équipe de tabacologie du CHPC, ordonnance pour l'achat de produits de substitution. Information sur les possibilités de remboursement des substituts nicotiques par la CPAM (à savoir 50 €/an pour toute personne souhaitant arrêter, 150 euros pour des publics cibles : jeunes de 20 à 30 ans, femmes enceintes et personnes relevant de la CMU)
- **11 novembre : en novembre, tout le monde soutient la même équipe !** Constitution d'un groupe de patients et de soignants pour participer aux Foulées de la Presse de la Manche et courir sous l'égide « Moi(s) sans tabac ». Accueil sur le stand de Coeur et Cancer
- **18 novembre : le stress ne passera pas par moi !** Initiation à la sophrologie pour maîtriser la période de sevrage
- **25 novembre : je retrouve la forme, pas les formes !** Présence d'un diététicien du CHPC pour parler de l'alimentation lors de l'arrêt du tabac