



## Lancement du Mois Sans Tabac - 2021

Comme chaque année, le défi collectif Mois sans tabac démarre en France ! Depuis 2016, cette action de santé publique vise à inciter et accompagner les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt, via des actions de sensibilisations.

Cette année et comme l'année précédente, on se prépare en octobre (10 jours avant) pour arrêter en novembre. Parce qu'un arrêt d'un mois **multiplie par 5** les chances d'arrêter de fumer définitivement.

L'association **Tab'agir** propose tout au long de l'année, un accompagnement pluridisciplinaire :

- des consultations médicales avec des médecins, des sages-femmes ou des infirmières,
- des consultations en diététique (jusqu'à 4 consultations gratuites),
- des consultations en thérapies comportementales et cognitives réalisées par des psychologues (jusqu'à 4 consultations gratuites pour se défaire de ses habitudes).



Des conseils personnalisés sont également apportés pour favoriser l'inscription des participants dans le dispositif du #MoisSansTabac sur le site de tabac info service.

**Rappel : Le tabac est la première cause de mortalité évitable en France** : 75 000 morts<sup>1</sup> par an. Le tabac est une drogue dure et engendre un coût social de 120 milliards d'euros. Cette morbidité, largement évitable est malheureusement auto-entretenu par le fumeur (cancers, maladies cardiovasculaires et respiratoires). On comptabilise 16 millions de fumeurs quotidiens et près de 60 % souhaitant arrêter de fumer dans l'année.

**Cette année, nous reprenons les stands de sensibilisation lors du Mois Sans Tabac**

<sup>1</sup> Source : [BEH février 2020](#)

**Tableau des stands de sensibilisations tout public :**

Date	Heure	Lieu	Partenaires
<b>19/10</b> <b>25/10</b>	10h00-12h00 14h00-16h00	Héricourt (70)	Maison de santé d'Héricourt
<b>20/10 et 27/10</b>	8h00-12h30	Sens (89)	CPAM
<b>21/10 et 25/10</b>	9h00-12h30	Nevers (58)	CPAM
<b>Du 20/10 au 27/10</b>	8h00-12h00	Auxerre (89)	Centre d'examens de santé *
<b>22/10</b>	11h00-16h00	Sens (89)	Epicerie Solidaire Magali
<b>02/11</b>	16h30-20h00	Vermonton (89)	Maison de santé
<b>02/11</b>	A partir de 18h00	Roche lez Beaupré (25)	Maison de santé
<b>04/11</b>	14h00-16h00	Etang sur Arroux (71)	Communauté d'Emmaüs
<b>08/11</b>	9h00-12h30 13h30-17h	Besançon (25)	Maison des services au Public Planoise
<b>09/11</b>	16h30-18h30	Vincelles (89)	Inauguration Espace sans tabac Ligue Contre le Cancer 89
<b>09/11</b>	12h-14h 17h-19h	Besançon (25)	Maison de santé Vauban
<b>15/11</b>	10h00-16h00	Sens (89)	Centre de santé CTLM
<b>16/11</b>	17h00-19h00	Autun (71)	Maison de santé Michel GIPEAUX
<b>20/11</b>	11h00-12h00	Vallan (89)	Inauguration Espace sans tabac Ligue Contre le Cancer 89
<b>23/11</b>	18h30-21h00	Guillon (89)	Maison de santé

\* Nous proposons des consultations gratuites auprès de médecins tabacologues, de diététiciens et en TCC.

**Tableau des stands de sensibilisations pour les salariés :**

Date	Heure	Lieu	Salariés concernés
<b>19/10</b>	7h30-9h00	Valentigney (25)	Sté Technovert
<b>09/11</b>	11h00-14h00	Besançon (25)	CPAM du Doubs

Plus d'informations : [www.tabagir.fr](http://www.tabagir.fr)

Visitez notre page : 

Contact presse :

**AMELOT Françoise – Directrice**

03 86 52 33 12

[direction@tabagir.fr](mailto:direction@tabagir.fr)