



1<sup>er</sup> septembre 2023

## Mois sans tabac

### Les professionnels de la santé valaisans s'unissent pour promouvoir la campagne Mois Sans Tabac en novembre 2023

**Les institutions et les professionnels de la santé valaisans s'unissent pour encourager et aider les fumeuses et fumeurs à entreprendre une démarche d'arrêt du tabac dans le cadre de la campagne nationale Mois Sans Tabac. En s'associant à cette campagne, ils souhaitent créer un élan et un esprit constructif pour améliorer la santé individuelle et promouvoir la santé publique par des mesures de prévention collective – tout en mettant en évidence les possibilités d'approches interprofessionnelles. Les inscriptions au programme d'arrêt du tabac sont possibles dès aujourd'hui sur [mois-sans-tabac.ch](https://mois-sans-tabac.ch).**

Le programme national Mois Sans Tabac aspire à motiver et accompagner les fumeuses et fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac en créant une synergie collective pendant un mois. L'initiative met à la disposition des participantes et participants un éventail diversifié de ressources professionnelles, de conseils et d'assistance, disponibles tant en ligne qu'en présentiel, tout au long du mois de novembre. L'inscription, ouverte à toutes et tous du 1<sup>er</sup> septembre au 31 octobre 2023, est totalement gratuite.

### Le tabagisme - une cause de maladie évitable

Le tabagisme demeure la première cause de décès prématurés en Suisse. La moitié des fumeurs succombent aux conséquences de cette addiction, ce qui représente environ 9'500 décès évitables chaque année dont 350 en Valais.

Abandonner le tabac pendant 28 jours consécutifs multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement, comme cela a déjà été démontré par les études et des programmes de désaccoutumance. C'est pourquoi, avec l'aide de nombreuses organisations partenaires, l'équipe du Mois Sans Tabac a élaboré une gamme étendue de supports d'aide pour répondre aux besoins de tous les profils de fumeurs. Chaque fumeuse et fumeur a la possibilité d'arrêter seul ou en groupe, selon sa préférence, et ce, de manière totalement autonome.

Au cours de la première édition du Mois Sans Tabac en novembre 2022, plus de 8'000 fumeuses et fumeurs ont essayé de mettre un terme ensemble à leur dépendance au tabac.

### #MoisSansTabac2023

Comme lors de la précédente édition, les participantes et participants bénéficieront du soutien de la communauté avec la possibilité d'échanger dans un espace en ligne privé qui mise sur la force du collectif. En parallèle, pendant tout le mois de novembre, ils bénéficieront gratuitement du soutien, de l'expertise et de l'accompagnement de professionnels de santé, à travers des rendez-vous en ligne,



des vidéos ou encore grâce aux outils partenaires, tels que l'application Stop-tabac et la ligne stop-tabac.

Des conseils, des astuces et des informations clés pour réussir leur arrêt sont ainsi mises à disposition en quatre langues (français, allemand, italien et anglais) sur plusieurs plateformes digitales (Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn & Youtube) mais aussi à l'aide d'un guide pratique personnalisable qui leur est envoyé après inscription.

### **Une campagne, de nombreux acteurs**

[Promotion Santé Valais](#), la [Société Médicale du Valais \(SMVS\)](#), [pharmavalais](#), le [Service de la santé publique](#), l'[Hôpital du Valais](#), la [Ligue valaisanne contre le cancer](#), la [Clinique de Valère](#), la [Clinique CIC](#), les [diététiciennes et diététiciens valaisans](#), les [assistantes et assistants médicaux](#), l'association valaisanne de chiropratique, le [Laboratoire Salamin](#), la [Ligue pulmonaire valaisanne](#) et le [CIPRET Valais](#) soutiennent et s'associent notamment à cette campagne.

Plus d'information sur le Mois Sans Tabac: [www.mois-sans-tabac.ch](http://www.mois-sans-tabac.ch)

### **Personnes de contact**

**Jean-Blaise Seppey**, collaborateur scientifique, 027 606 49 40

**CIPRET-Valais** informations complémentaires et conseils 027 329 49 15