

# INFO SANTÉ

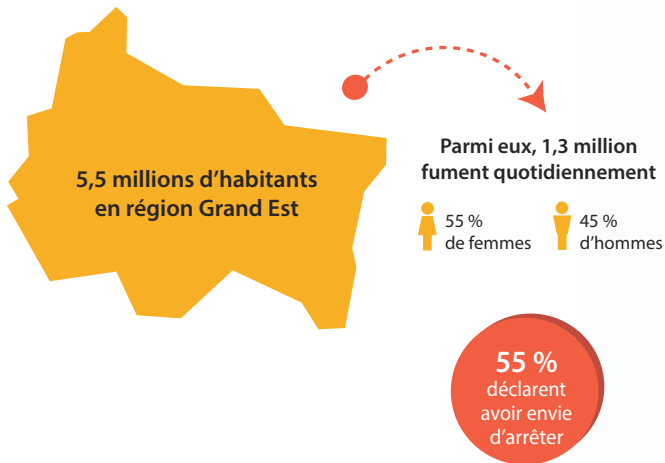
## Moi(s) sans tabac

En novembre, on arrête ensemble !

### Le tabagisme en Grand Est

En France, le tabac continue à tuer chaque année 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites.

La région Grand Est compte une des proportions de fumeurs quotidiens les plus importantes de France métropolitaine : 30,1 % des 15-75 ans fument au moins une cigarette par jour.



Pour autant, ce n'est pas une fatalité ! Depuis 2017, la région Grand Est a vu son nombre de fumeurs baisser. **Et si cette année, c'était aussi un peu grâce à vous ?**

### Vous souhaitez arrêter de fumer ? Participez à Moi(s) sans tabac

Initié en 2016, Moi(s) sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner les fumeurs, via des actions de communication et de prévention, dans une démarche d'arrêt du tabac en 30 jours. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chance d'arrêter définitivement.

Pour mieux se préparer, le top départ de Moi(s) sans tabac est donné le 1<sup>er</sup> novembre, mais les inscriptions débuteront dès octobre sur :

 **tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h

Bénéficier d'un accompagnement personnalisé et gratuit par un tabacologue, recevoir un kit d'aide à l'arrêt avec des conseils pour apprendre à vivre sans tabac... c'est possible !

### Vous souhaitez mettre en place une action ?

Plus de 300 partenaires (collectivités, associations, entreprises privées et publiques...) se mobilisent en région pour soutenir les fumeurs(euses) qui se lanceront dans ce défi.

À partir de fin septembre, vous pourrez commander gratuitement les outils Mois sans tabac : kits d'aide à l'arrêt, brochures, affiches, badges, tee-shirts, coupe-vent... **Rendez-vous sur partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr**

### 3 fausses idées reçues sur le tabac

#### Idée reçue n°1 : je vais déprimer

Après avoir arrêté, certaines personnes éprouvent des changements d'humeur : perte de joie de vivre, sensation de mise à l'écart, difficultés face à des activités habituelles... Certains troubles dépressifs peuvent se manifester, et ce plus particulièrement chez les personnes qui ont déjà eu des antécédents. L'essentiel est de ne pas laisser la déprime s'installer. Avant de commencer le sevrage, parlez-en avec un professionnel de santé (médecin, psychologue, psychiatre) ou à un tabacologue, vous bénéficierez d'une prise en charge adaptée. Vous pouvez trouver une consultation de tabacologie proche de chez vous ou contacter un tabacologue au 39 89 (appel non surtaxé, de 8h à 20h, du lundi au samedi).

#### Quelques astuces pour voir la vie en rose :

Lister tous les points positifs de sa nouvelle vie sans tabac.

- Se féliciter car tout le monde n'ose pas arrêter.
- Ne pas oublier de se féliciter également pour chaque étape franchie : une minute, une heure, un jour...

#### Idée reçue n°2 : enceinte, il vaut mieux fumer 2-3 cigarettes par jour pour ne pas stresser

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme s'autorise à fumer quelques cigarettes par jour plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. C'est une erreur. Il est préférable d'arrêter complètement de fumer car même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du bébé.

Cette année, les réseaux sociaux sont privilégiés !

Retrouvez-nous sur :

- Instagram Moi(s) Sans Tabac Grand Est
- Le groupe Facebook Moi(s) Sans Tabac Grand Est

#### Idée reçue n°3 : je vais devenir irritable

Lorsque vous étiez fumeur, la cigarette vous semblait un moyen de prendre du recul et de faire face à certaines situations (contrariété, frustration...). Maintenant que vous avez arrêté, vous avez le sentiment d'être démuné mais qu'en plus le manque de nicotine entraîne chez vous de l'agressivité et de la colère.

#### Les trois principales solutions pour se sentir mieux consistent à :

- Vérifier que votre traitement pharmacologique correspond bien à votre degré de dépendance.
- Identifier ce qui vous irrite le plus et trouver des solutions pour que ces irritations aient moins d'impact sur votre humeur.
- Appliquer quelques propositions de la liste suivante :
  - Pratiquer une activité physique tous les jours (marche à pied, vélo, etc.).
  - Manger calmement à heure fixe.
  - Dormir suffisamment.
  - Éviter l'alcool et diminuer la consommation de café.

POUR PLUS D'INFORMATION :

Agence Régionale de Santé Grand Est  
www.grand-est.ars.sante.fr

