



MOIS SANS TABAC EN NOUVELLE-AQUITAINE

Dossier de presse 2024

En novembre, tous ensemble vers une vie sans tabac !

Mois sans tabac, c'est quoi ?

Le Mois sans tabac est une **campagne de marketing social** incitant à l'arrêt du tabagisme. Inspirée de la **campagne Stoptober au Royaume-Uni (2012)**, le dispositif a été lancé par Santé publique France en 2016 en partenariat avec le Ministère de la Santé et l'Assurance Maladie.

Le marketing social consiste à utiliser les techniques du marketing commercial à des fins sociales, c'est-à-dire à encourager les individus, à adopter des comportements favorables de santé ou de bien-être. Le marketing social est une approche encore innovante en France, qui fait ses preuves en matière de santé publique notamment avec cette campagne incitant à l'arrêt du tabac¹.

Cette année il s'agit de la **9^e édition du Mois sans tabac**, un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs et fumeuses volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité.



Une campagne de communication bienveillante



Une ambition collective et solidaire de l'arrêt

Le Mois sans tabac a pour objectif d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer pendant les 30 jours du mois de novembre et à utiliser les outils d'aide à l'arrêt.

x5

Un arrêt de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement.

En effet, après un mois d'abstinence, la dépendance s'avère bien moins forte et les symptômes de sevrage (irritabilité, humeur changeante...) sont moins présents².

Quelques chiffres

Depuis 2016, près de **1,4 million de fumeurs** se sont inscrits au Mois sans tabac.

Au cours de la période 2016-2019, environ **1,8 million de tentatives d'arrêt** ont été attribuables au Mois sans tabac³.

¹ Marketing social : de la compréhension des publics au changement de comportement, [En ligne](#)

² MoisSansTabac : Le défi commence maintenant ! [En ligne](#)

³ SpF, Tentatives d'arrêt du tabac pendant l'opération Mois sans tabac (2016-2019) : résultats des baromètres santé de Santé publique France. [En ligne](#)

L'accompagnement proposé par le Mois sans tabac

« On met le paquet pour que votre tentative d'arrêt soit un succès ! »⁴

Tabac info service

Valable toute l'année



Suivi gratuit via des RDV téléphoniques avec un tabacologue.



Un annuaire des professionnels de l'arrêt du tabac près de chez vous.



E-coaching personnalisé, espace de suivi quotidien de l'arrêt avec affichage des bénéfices.

87% des personnes interrogées disent que le **39 89 les a aidés dans leur arrêt.**

Kit d'aide à l'arrêt



Le kit pour arrêter de fumer comporte 4 éléments :

- **Le livret « Programme 40 jours »** qui propose des conseils et défis quotidiens pour préparer son arrêt pendant 10 jours et maintenir son arrêt pendant 30 jours ;
- **« La roue des économies »** qui permet de simuler les économies réalisées avec l'arrêt du tabac ;
- **Le dépliant « Outils »** qui présente les différents outils Tabac info service et leurs intérêts dans le sevrage ;
- **Le dépliant « Professionnels de santé »** qui fait la promotion du recours aux professionnels de santé dans le cadre du sevrage tabagique et les modalités d'accès.

Outils print



Affiches d'encouragement, brochures, flyers.

Groupes Facebook



Groupes de soutien régionaux sur Facebook

Vous y trouverez du soutien, de l'entraide et des conseils.

⁴ MoisSansTabac : [En ligne](#)

Mois sans tabac en France

Quelques données du tabagisme en France



Selon les derniers chiffres du Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire⁵, en 2022, parmi les 18-75 ans, plus de **trois personnes sur dix déclaraient fumer** (31,8%) et un quart déclaraient fumer quotidiennement (24,5%) en France métropolitaine. La prévalence du tabagisme quotidien reste supérieure parmi les hommes (27,4% vs 21,7% parmi les femmes).

La même année, 7,3% des 18-75 ans déclaraient vapoter, 5,5% quotidiennement.

Le tabac reste la **première cause de mortalité évitable en France** avec 75 000 décès attribuables en 2015, soit 13% des décès.

La prévalence⁶ tabagique a globalement baissé en France depuis 2016, mais un rebond des **inégalités sociales** semble s'opérer depuis 2020. Un écart de 14 points est observé entre les personnes n'ayant aucun diplôme ou un diplôme inférieur au baccalauréat (30,8%) et les titulaires d'un diplôme supérieur au baccalauréat (16,8%).

La France poursuit son engagement dans la politique de lutte contre le tabagisme avec des mesures clés comme l'augmentation progressive du prix du tabac, la mise en place du paquet de cigarettes neutre ou standardisé, le remboursement des substituts nicotiniques, etc. La stratégie décennale de lutte contre les cancers publiée en 2021, et le PNLT Programme National de Lutte contre le Tabac 2023 - 2026 publié en novembre 2023, a par ailleurs réaffirmé l'objectif de parvenir à la **première génération sans tabac d'ici 2032**, c'est-à-dire atteindre moins de 5% de prévalence de tabagisme à l'âge adulte pour la génération née en 2014⁵.

Réduire le tabagisme auprès de tous : un enjeu

Les **inégalités sociales de santé en matière de tabagisme restent très marquées** et leurs réductions sont un enjeu majeur de la stratégie nationale de santé. La prévalence tabagique reste bien plus élevée chez les personnes ayant un niveau de diplôme inférieur, les personnes qui sont au chômage par rapport à celles qui ont un emploi, ou encore chez les jeunes en apprentissage comparés à ceux qui sont en lycée. Ces différences de prévalence sont à l'origine de **grandes disparités en termes de mortalité et de morbidité** et mettent en exergue le maintien des inégalités de santé liées à la consommation de tabac.

⁵ Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Soullier N, Beck F, Nguyen-Thanh V. Prévalence du tabagisme et du vapotage en France métropolitaine en 2022 parmi les 18-75 ans. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(9-10):152-8. [En ligne](#).

⁶ Prévalence : Rapport du nombre de cas d'un trouble morbide à l'effectif total d'une population, sans distinction entre les cas nouveaux et les cas anciens, à un moment ou pendant une période donnés.

& Focus en Nouvelle-Aquitaine

Il est important de continuer à adapter les dispositifs de prévention pour non seulement inciter les fumeurs plus vulnérables sur le plan socio-économique à faire des tentatives d'arrêt du tabac, mais aussi mieux les aider à transformer ces tentatives en sevrages réussis⁷.

Les données du tabagisme en Nouvelle-Aquitaine

Selon le dernier Bulletin Régional sur le Tabac en Nouvelle-Aquitaine, paru en juin dernier par Santé Publique France, il y aurait **1,1 millions de fumeurs quotidien adultes** (soit 1 adulte sur 4) et environ 8000 décès attribuable au tabac en Nouvelle-Aquitaine.

Entre 2010 et 2021, une baisse significative de la prévalence de fumeurs quotidiens adultes est observé, particulièrement chez les femmes. Celles-ci fument en 2021 moins que les hommes, de plus, les personnes âgées fument moins que les jeunes.

La prévalence tabagique quotidienne chez les jeunes reste supérieur au niveau national, **1 jeune de 17 ans sur 8 fumait quotidiennement**, bien qu'une baisse de la consommation de tabac soit observable entre 2017 et 2022.

Comme pour le niveau national, **les inégalités sociales en termes de tabagisme restent marquées**. Les personnes ayant un revenu plus modeste ou avec un niveau de diplôme inférieur ou égal au bac ont une prévalence tabagique quotidienne plus élevée.

En Nouvelle-Aquitaine nous pouvons également observer des inégalités territoriales importantes notamment dans 4 départements où la prévalence de fumeurs quotidien est plus élevée : la Dordogne, le Lot et Garonne, la Charente et la Creuse.

Prévalences départementales du tabagisme quotidien parmi les 18-75 ans en Nouvelle-Aquitaine, estimée par la méthode de Fay-Herriot en 2021⁸

Département	Prévalence [IC95%]	Département	Prévalence [IC95%]
Charente	27,1 [22,6 - 31,6]	Landes	23,7 [19,4 - 28,0]
Charente-Maritime	24,1 [19,7 - 28,6]	Lot-et-Garonne	27,3 [23,0 - 31,5]
Corrèze	25,4 [21,2 - 29,7]	Pyrénées-Atlantiques	26,0 [21,8 - 30,1]
Creuse	26,4 [21,0 - 31,8]	Deux-Sèvres	25,5 [20,9 - 30,1]
Dordogne	29,8 [25,1 - 34,6]	Vienne	24,6 [19,9 - 29,2]
Gironde	26,0 [22,4 - 29,6]	Haute-Vienne	25,1 [20,6 - 29,6]

Source : Baromètre Santé publique France 2021

⁷ Le Faou AL. Éditorial. Contre le tabac, ne lâchons rien ! Bull Épidémiol Hebd. 2023;(9-10):150-1. [En ligne](#).

⁸ Prévalences départementales du tabagisme quotidien parmi les 18-75 ans en N. [En ligne](#)

Mois sans tabac en France

Première évaluation économique du Mois sans tabac : une action de marketing social qui génère des économies de santé

Des mesures de lutte contre le tabagisme qui portent leurs fruits

Avec le soutien de Santé publique France, l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) a publié en juin 2023 un **rapport sur le retour sur investissement de la politique de lutte contre le tabagisme** mise en œuvre en France entre 2016 et 2020.



Le rapport inclut une évaluation des principales mesures du Programme National de Lutte contre le Tabagisme, l'augmentation progressive du prix du tabac, la mise en place du paquet de cigarettes neutre ou standardisé, le remboursement des substituts nicotiniques ainsi que le dispositif annuel Mois sans tabac porté par l'Agence.

Les résultats montrent un rendement moyen estimé de 4 euros pour chaque euro investi dans des actions de prévention efficaces.

En effet, « les simulations établies par l'OCDE montrent que si ces mesures étaient maintenues sur la période 2023-2050, elles permettraient **d'éviter environ 4 millions de cas de maladies chroniques, d'économiser 578 millions euros par an en dépenses de santé** et d'augmenter l'emploi et la productivité du travail de l'équivalent de 19 800 équivalents temps plein (ETP) supplémentaires par an, par rapport à un scénario dans lequel elles ne seraient pas appliquées ».

Mois sans tabac : un dispositif à fort retour sur investissement

Selon les modélisations de l'OCDE, Mois sans tabac permettrait de **réduire les dépenses de santé de 94 millions d'euros par an en moyenne** entre 2023 et 2050 (pour un coût par année d'environ 12 millions par an). Ainsi, **pour chaque euro investi dans Mois Sans Tabac, plus de 7 euros sont économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme**.

À l'horizon 2050, Mois sans tabac permettrait d'éviter notamment :

- **241 000 cas d'infections respiratoires basses,**
- **44 000 cas de bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO),**
- **et 28 000 cas de cancers.**

Par ailleurs, son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an⁸. En conclusion, **Mois sans tabac est un dispositif qui permet de faire baisser le tabagisme, de réduire les dépenses de santé, d'éviter l'apparition de pathologies ainsi que de favoriser l'emploi.**

⁸ Devaux, M., et al. (2023), « Évaluation du programme national de lutte contre le tabagisme en France », Documents de travail de l'OCDE sur la santé, n 155, Éditions OCDE, Paris, [en ligne](#).

Mois sans tabac en France

En novembre on arrête ensemble, alors dès septembre les professionnels s'engagent !

Lançons-nous le défi des 30 jours sans tabac en novembre. Mais pour pouvoir débiter, il faut recruter des participants, commander des outils d'aide à l'arrêt, se préparer au sevrage, etc.

1 SEPTEMBRE

Objectif de mobilisation des professionnels pour le Mois sans tabac

S'informer et commander gratuitement les outils pour communiquer sur le dispositif

Se préparer en amont pour mieux accompagner les fumeurs

2 OCTOBRE

Objectifs de recrutement des participants et de préparation du sevrage

Inciter à l'inscription à travers divers messages dont la promotion du kit

Accompagner concrètement la préparation à l'arrêt

3 NOVEMBRE

Objectif d'accompagnement des participants pendant 30 jours

Mise en avant des outils d'aide à l'arrêt

Soutenir les participants avec des conseils simples et adaptés

4 DÉCEMBRE

Objectif de poursuivre le sevrage

Valoriser les participants et le chemin parcouru

Informar sur la pérennité des outils d'aide à l'arrêt

1

Engager les professionnels

2

Initier la formation de l'habitude

3

Former l'habitude

4

Maintenir l'habitude

Changement du comportement

Mois sans tabac en France

Les outils commandables et téléchargeables

partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Kit d'aide à l'arrêt



Les affiches



Les brochures et dépliants



Opérations spéciales Mois sans tabac

Un partenariat reconduit avec l'émission « La France à un incroyable talent »

Après le succès de l'émission phare « **La France à un incroyable Talent** », le Mois sans tabac poursuit son partenariat avec le **groupe M6** et son célèbre animateur **Eric ANTOINE**, le magicien humoriste.

Cinq spots de promotion avec Eric ANTOINE seront de nouveau tournés sur le plateau de l'émission et diffusés sur l'ensemble des chaînes du groupe M6. Deux nouveaux spots seront également proposés sur l'émission (sur le recours au numéro 3989 et sur le soutien des proches). Cette émission fédératrice de grande audience permettra de relayer cette campagne de santé publique auprès d'un grand nombre de téléspectateurs.

Eric ANTOINE insistera sur **l'esprit collectif** du Mois sans tabac et sur l'importance de l'accompagnement dans l'arrêt, par des professionnels mais aussi par l'entourage qui joue un rôle clé dans la tentative d'arrêt du tabac.



Nouveauté cette année !

Cette année, l'influenceur **@just1bisou**, actuellement fumeur quotidien, va participer au défi du Mois sans tabac. Justin partagera cette nouvelle expérience auprès de sa communauté qui compte plus de 174K followers sur son compte Instagram et 267k sur son compte Tiktok.

Ce partenariat permettra de **cibler un public plus jeune** et de porter les messages d'incitation à l'arrêt du tabac auprès de ce public.

Les actions Mois sans tabac

Aller à la rencontre des fumeurs

Comme les années précédentes, pour cette 9^e édition, des **stands Mois sans tabac** sont organisés dans les galeries marchandes de centres commerciaux Carrefour et Auchan (partenariat national). Ils permettent de communiquer sur la campagne et d'inciter les fumeurs à s'inscrire au défi national. Des **partenaires locaux sont présents** pour animer ces stands et mieux faire connaître les lieux ressources du territoire qui accompagnent l'arrêt du tabac.

Aussi, des **consultations gratuites et sans rendez-vous** avec des professionnels de santé sont proposées au public sur ces stands, dans un espace confidentiel réservé à cet effet, afin d'aider les fumeurs et répondre à leurs interrogations.

Plusieurs stands ont lieu en octobre et novembre sur notre région. Ces stands permettent d'aller vers les fumeurs de catégorie socio-professionnelle les plus en difficulté en les informant sur les aides et l'accompagnement possibles de l'arrêt du tabac. Un autre avantage du centre commercial : quel que soit la météo, le stand à l'abri permettra de rencontrer et d'échanger avec les fumeurs !

Prochainement

21
NOV

Judi 21 novembre de 12h30 à 16h00

Hall de la maternité du CH Pellegrin

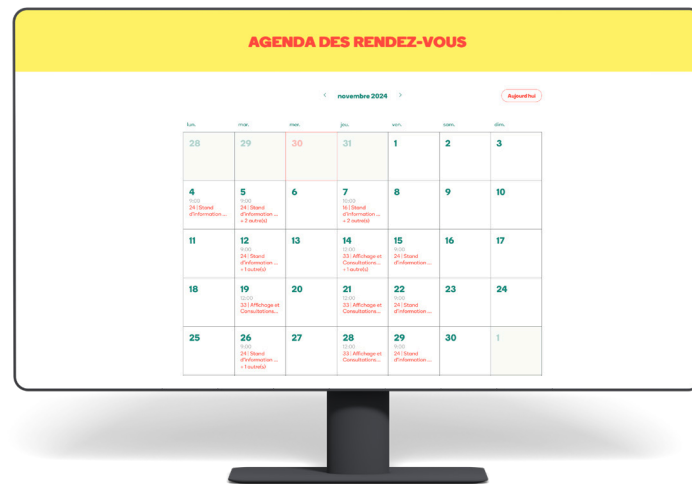
partenariat avec le RPNA et la Maternité, à destination des professionnels de santé et des patients

Venez rencontrer l'équipe du Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine, ainsi que ses partenaires, lors de ces événements.

Des temps forts pour rencontrer les néo-aquitains, les accompagner, les motiver et les soutenir dans leur arrêt du tabac.



Les actions Mois sans tabac en NA



Chaque année, sur l'ensemble du territoire néo-aquitain, **nos partenaires se mobilisent en proposant des actions et des consultations** spéciales à l'occasion du Mois sans tabac.

Toutes ces dates sont désormais référencées sur notre **agenda en ligne**.

Retrouvez tous les événements de nos partenaires sur www.moisanstabac-na.com

Lancement du Mois sans tabac par les clubs sportifs

Afin de donner le coup d'envoi du Mois sans tabac, l'ambassade Nouvelle-Aquitaine à fait appel aux **clubs sportifs du territoire de la Nouvelle-Aquitaine** pour valoriser la campagne Mois sans tabac !

L'occasion pour nous d'échanger sur la campagne Mois sans tabac avec un stand, mais aussi de proposer un quiz sur la thématique du tabac avec un lot à gagner ! Les mascottes se verront arborer d'une écharpe et du célèbre **V** de la victoire !

MATCH DE RUGBY

14
NOV

Jeudi 14 novembre
dès 20h00 au stade
Armandie à Agen
SUA - US Montauban

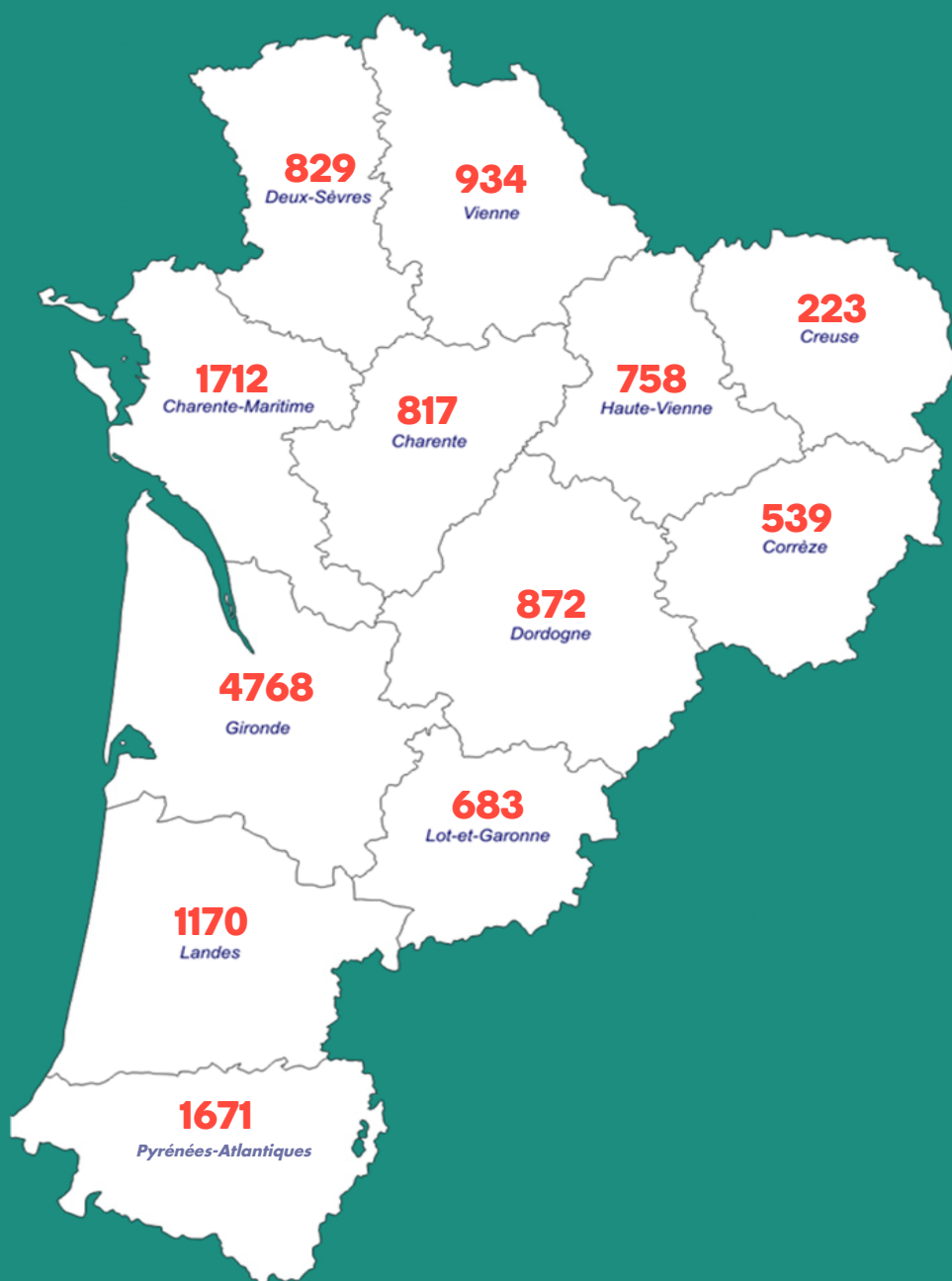
MATCH DE HANDBALL

15
NOV

Vendredi 15 novembre
dès 19h00 au Palais des
sports de Beaublanc
LH Limoges - UC Créteil

Mois sans tabac en Nouvelle-Aquitaine

14 976 inscriptions en Nouvelle-Aquitaine en 2023
sur tabac-info-service.fr



Mois sans tabac en Nouvelle-Aquitaine

COREADD, l'ambassadrice du Mois sans tabac en Nouvelle-Aquitaine

Pour coordonner ce dispositif sur la région, **l'association COREADD Nouvelle-Aquitaine**, structure ambassadrice du Mois sans tabac depuis 2016, agit en étroite collaboration avec l'Agence régionale de santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine et est soutenue au niveau national par Santé publique France.

Ainsi, et cela tout au long de l'année, la mission principale de la COREADD Nouvelle-Aquitaine est d'accompagner la communauté des professionnels de santé des territoires dans le champ des addictions.



ANTENNE BORDEAUX (Siège social)

Claire Doux
07 89 92 08 31
claire.doux@coreadd.com

ANTENNE BAYONNE

ANTENNE POITIERS

Deborah COYAULT-ABELE
06 46 71 21 04
deborah.coyault-abele@coreadd.com

ANTENNE LIMOGES

Benjamin BEAUFILS
06 48 10 45 30
benjamin.beaufils@coreadd.com

Retrouvez toutes les informations de nos projets sur notre site www.coreadd.com

La COREADD Nouvelle-Aquitaine est aussi présente sur les réseaux sociaux.
Suivez nous !



Une campagne digitale en Nouvelle-Aquitaine

Site internet régional : moisanstabac-na.com



Depuis quelques années, l'équipe du Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine propose un **site internet régional** pour faciliter la transmission des informations aux professionnels et également auprès des fumeurs de la région. Des outils sont mis à disposition pour chaque édition du Mois sans tabac.

Cette année, pour faciliter l'accès aux informations aux partenaires du Mois sans tabac, un **calendrier** a été ajouté avec les temps forts : réunions d'informations, actions des partenaires, live Facebook...

Dès la première édition en 2016, nous nous sommes tournés vers les réseaux sociaux afin de communiquer aisément avec les habitants de la région sur cette nouvelle campagne de santé publique.

C'est ainsi que la **page Facebook : Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine** a été créée, une initiative unique et **100% régionale**. Sur cette page, il est possible de suivre les actualités de tous les partenaires agissant en tabacologie et ainsi obtenir les infos utiles sur l'arrêt du tabac. C'est une page destinée au grand public mais également aux partenaires, professionnels de santé, etc.

En 2017, un **groupe Facebook « Les habitants de la Nouvelle-Aquitaine MoisSansTabac »** a été mis en place par Santé publique France (comme sur l'ensemble des régions) pour proposer un groupe d'entraide et de soutien réservé aux fumeurs de la région. Il s'agit du groupe régional du Mois sans tabac réunissant la plus **grosse communauté**, avec près de 2 000 membres présents tout au long de l'année. La modération de ce groupe est réalisée par des professionnels de la COREADD Nouvelle-Aquitaine afin de veiller aux objectifs de ce groupe et de garantir un espace sécurisé d'échanges pour les personnes.

Enfin en 2019, afin de toucher un public plus jeune sur notre région, un compte Instagram a été lancé **Instagram** : **@moisanstabac_na**. Cette page permet aux membres de réagir aux publications et de commenter de manière plus spontanée que sur Facebook. Le média vidéo est davantage utilisé et plébiscité sur ce réseau social ce qui nous permet de diversifier nos contenus et d'attirer une autre cible.



Challenge inter-structures du Mois sans tabac NA

Le Challenge inter-structures est de retour !

Après deux éditions ayant remporté un franc succès, le **Challenge inter-structures** revient pour une 4^e édition ! L'an dernier, plus de 90 équipes provenant de tous les départements de la région se sont inscrites au challenge et étaient issues de secteurs très diversifiés : **associations, entreprises, établissements de santé, institutions...** Cette année, ce challenge se déroulera du **4 au 29 novembre**, avec de nouveaux défis ludiques à réaliser en équipe.

Une nouvelle fois, l'ambassade Mois sans tabac met au défi toutes les organisations de Nouvelle-Aquitaine pour participer à ce challenge avec pour **objectif de relever un défi chaque semaine en équipe, créatif, accessible par tous mais surtout amusant, décalé et gratuit.**

Cette action **made in Nouvelle-Aquitaine**, a pour but d'impliquer autrement les structures de la région autour d'un projet commun et collectif Mois sans tabac : se donner 3 semaines pour **aborder différemment le tabagisme et renforcer l'esprit d'équipe** ! Alors pour inscrire votre équipe avec des collègues, des patients ou même encore des élèves c'est par ici...



Retour équipe l'édition 2022

Modalités de participation

QUI ?

Toutes les structures et toutes les personnes qui le souhaitent, fumeurs et non-fumeurs, peuvent participer.

COMMENT ?

- Être au minimum 2 personnes de la même structure,
- choisir un nom d'équipe,
- trouver un chef d'équipe référent,
- et vous inscrire !

QUOI ?

- 3 défis & 1 défi bonus
- un groupe Facebook pour partager entre équipes

Des lots à la clé !



Gagnants de l'édition 2022

Les équipes les plus impliquées dans les défis se verront remettre de jolis **lots utiles et éco-responsables** qui favoriseront des moments de convivialité, de bien-être et de partage en équipe !

Pour vous inscrire au Challenge, flashez le code !



moisanstabc-na.com

Les outils en Nouvelle-Aquitaine

Clope de fin, le podcast



Ce podcast de 5 épisodes, approche le micro du **quotidien** des fumeurs et des fumeuses pour **questionner le comportement de l'entourage face à la réduction des consommations**.

À partir de saynètes, Marjorie, infirmière tabacologue, nous apporte au fil des épisodes, des **conseils bienveillants** et adaptés ainsi que des clefs de compréhension sur les mécanismes et enjeux autour de l'addiction au tabac.

Tous les épisodes du podcast « Clope de fin » sont disponibles sur l'ensemble des plateformes d'écoute habituelles. N'hésitez pas à découvrir ces épisodes et à vous abonner à ce nouveau podcast.



Scannez pour découvrir le podcast **Clope de fin**.

Coco, un allié pour les pauses sans tabac

Coco est une **boîte à activités**, simples et ludiques pour occuper autrement les pauses des salariés au travail.

Coco est née de réflexions autour de la « pause sans tabac » durant le challenge inter-structures 2022, dans le but de tenter de **faire passer le craving** (grosse envie de fumer) d'un-e collègue de façon ludique et sympathique.

La boîte Coco a donc été formalisée en **outil pédagogique** (boîte DIY, consignes et contenu d'activités). Vous pourrez ainsi confectionner votre boîte à activités Coco vous-même et lancer une activité à la prochaine pause avec vos collègues.

En bref, que vous soyez fumeur ou non-fumeur, Coco est là pour vous proposer à tout moment, **une parenthèse de détente, partage et convivialité entre collègues**.



Cet outil est entièrement téléchargeable et accessible par tous sur notre site

www.moisanstabac-na.com/coco

Les outils en Nouvelle-Aquitaine

Les animaux sans filtre deviennent coaches !

En 2023, notre équipe COREADD NA a souhaité proposer aux partenaires pour leurs actions de prévention et de promotion de la santé autour du tabac : **les CocoCoachs**.

Ainsi, nos célèbres mascottes animalières prennent vie et **deviennent des coaches afin d'aider les professionnels à animer des ateliers collectifs ou individuels** en fonction d'un bénéfice lié à l'arrêt du tabac. C'est ainsi que Georges le teckel nous apprend des techniques d'auto-massage simples pour s'occuper les mains au lieu d'allumer une cigarette ou encore Nicole la poule, qui nous invite au voyage culinaire en nous proposant de réaliser une recette.

Chaque CocoCoach dispose d'un programme d'activités clé en main en lien avec leur spécialité et l'arrêt du tabac :

- Hubert (Economies)
- Marguerite (Environnement)
- Raoul (Détente)
- Georges (Beauté)
- Nicole (5 sens)

Pour chaque CocoCoach, vous retrouverez une page qui lui est dédiée ainsi que ses activités. En plus de cela, **5 cartes inédites et à collectionner** ont été réalisées afin de laisser trace auprès des publics après ces ateliers. Chaque carte est liée à un CocoCoach qui apporte des conseils et astuces dans l'arrêt du tabac en fonction de sa thématique et via un QR code qui amène à la page des activités.

Selon les envies et intérêts, les partenaires peuvent mettre en place 1, 2 activités (ou plus si affinités) dans leurs structures auprès de leurs publics, patients ou salariés.

Quel programme de coach avez-vous envie de suivre ?



En savoir plus :

www.coreadd.com/cococoachs

Nouveauté en Nouvelle-Aquitaine

Le SAV Soutien Animalier en Vadrouille !

www.coreadd.com/soutien-animalier-en-vadrouille-sav

Cette année encore, la COREADD NA s'est impliquée pour la Journée Mondiale sans tabac du 31 mai. À cette occasion notre association a proposé une nouvelle campagne qui vient compléter celle existante.

Nous vous présentons le SAV : Soutien Animalier en Vadrouille.



**LA MARCHÉ N'EST
PAS SI HAUTE
POUR REMONTER
EN SELLE !**



Mais pour quoi faire ?

Par le biais de témoignages, nos cinq animaux vont pouvoir tel un SAV, venir en aide aux personnes qui se trouvent en difficultés face à la reprise de la cigarette.

Des astuces et conseils sont délivrés sur un ton bienveillant et motivant pour ne pas culpabiliser les personnes en situation de reprise.

Les différentes aides en Nouvelle-Aquitaine

Programme L.A.S.T Tabac : last-na.fr



1200 Lieux d'Accompagnement à la Santé sans Tabac en Nouvelle-Aquitaine et même au-delà !



Coté professionnels de santé

Déjà **plus de 1200 L.A.S.T en France dont 1000 sur la région en 2024** ! Le projet L.A.S.T Tabac a été créé en Nouvelle-Aquitaine afin d'optimiser l'accompagnement des fumeurs dans leur addiction au tabac. Ce programme permet à tous les professionnels de santé de faire savoir à leurs patients l'aide qu'ils peuvent apporter pour arrêter de fumer en s'identifiant comme L.A.S.T. Pour les aider dans cette démarche, des outils, des formations et des ressources sont accessibles en s'inscrivant sur www.last-na.fr : générateur d'ordonnance, affiches, webinaires...

À l'occasion du Mois sans tabac 2024, une série de **6 affiches est proposée pour les professionnels**, prescripteurs et délivreurs de traitements de substitution nicotinique, inscrits LAST. www.last-na.fr



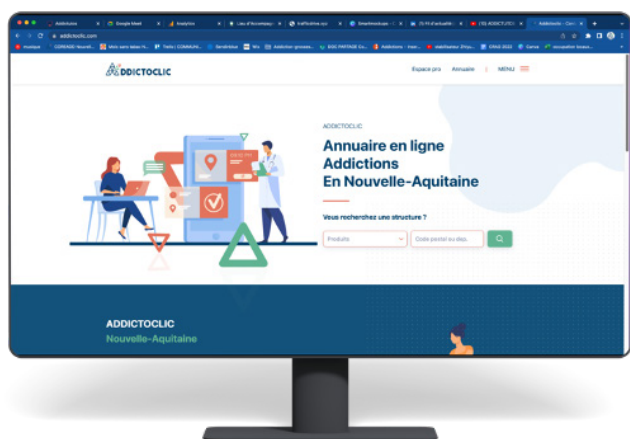
Coté fumeurs

Nous communiquons auprès des fumeurs de tabac afin de les encourager à demander de l'aide à leurs professionnels de santé habituels pour arrêter de fumer car :

Accompagnée, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !

Les différentes aides en Nouvelle-Aquitaine

L'annuaire en ligne : addictoclic.com



Addictoclic est un moteur de recherche des consultations en addictologie sur la Nouvelle-Aquitaine.

Retrouvez sur ce site **les contacts et ressources spécialisées en Nouvelle-Aquitaine**, au plus proche de chez vous, des spécialistes des troubles de l'usage avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toutes addictions avec ou sans substance.

Les tutoriels en ligne : addictutos.com

Le site **Addictutos** a fait peau neuve en 2023. L'objectif de ce site est de **proposer des tutoriels en ligne** élaborés à partir des besoins en addictologie des professionnels de soins premiers.

Ces tutoriels peuvent permettre aux professionnels de s'informer quand ils le veulent et quand ils le peuvent, sur des durées adaptées à leurs disponibilités (ordinateur ou smartphone). Pour aller plus loin, chaque tutoriel est accompagné de ressources, outils et recommandations disponibles en téléchargement.

Les vidéos, d'un format court, ont été développées par un **panel d'expert issus des soins premiers et de l'addictologie** et ont également fait l'objet de thèses et de mémoires universitaires.



MOIS SANS TABAC



tabac
info
service

bienvenue dans une vie
sans tabac



CONTACTS PRESSE

Claire DOUX

Chargée de projets, ambassadrice du Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine
na.moissanstabac@coreadd.com
05 56 51 56 51 • 07 89 92 08 31

Céline BIOT et Anaëlle COLMOU

Chargées de communication Coreadd Nouvelle-Aquitaine
communication@coreadd.com
05 56 51 56 51 • 06 20 38 78 54