



RAUCHFREIER  
MONAT

MOIS  
SANS  
TABAC

MESE  
SENZA  
TABACCO

## Communiqué de presse

**Embargo : vendredi 7 octobre 2022, 09h00**

### **Arrêter de fumer c'est plus facile - avec le Mois Sans Tabac, le nouveau programme suisse d'accompagnement à l'arrêt.**

- Pendant le Mois Sans Tabac, les fumeurs et fumeuses arrêtent ensemble et se soutiennent mutuellement. En plus de la force du groupe, ils bénéficient de multiples soutiens professionnels, ressources et conseils, accessibles tant en ligne que hors ligne, grâce à la participation de plus de 30 organisations partenaires de prévention.
- Le Mois Sans Tabac commence le 1er novembre 2022 et va se dérouler tout au long du mois. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 octobre.
- Grâce au financement du Fonds de Prévention du Tabagisme (FPT), ce programme d'arrêt collectif d'un mois est complètement gratuit pour l'ensemble des participants, et disponible en français, allemand, italien et anglais.

Genève, le 6 octobre 2022 - Arrêter de fumer c'est possible! Un nouveau programme national va proposer à des milliers de fumeuses et fumeurs d'arrêter de fumer ensemble pendant le mois de novembre, en s'appuyant sur une mise en réseau des participants grâce aux réseaux sociaux et une approche innovante.

Après l'inscription en ligne, les participants recevront leur programme d'arrêt de 40 jours, sous forme d'agenda personnalisable. Ce journal contient des activités à réaliser pendant 10 jours de préparation et les 30 jours du Mois Sans Tabac, des informations utiles et motivantes pour arrêter de fumer, des contacts pour un accompagnement plus poussé, des **conseils**, ainsi qu'un espace pour des notes et des réflexions personnelles. Conçu pour être **entièrement personnalisable**, ce guide pratique offre aux participants la possibilité de décider eux-mêmes comment ils souhaitent procéder - sur un spectre allant de 'complètement autonome et hors ligne' à 'ensemble avec d'autres', par exemple dans l'un des **groupes auto-organisés** sur Facebook.

*“Je suis architecte et papa d'une petite fille de 4 ans et je fume pour me sentir libre. Je sais que je dois arrêter - pour moi et pour elle. Le programme Mois Sans Tabac est une réelle motivation pour moi d'arrêter en novembre. J'ai accès à un large panel d'aides directement depuis chez moi. Et le gros plus, c'est qu'avec les groupes Facebook, je ne serai pas tout seul, ce qui me motive encore plus”,* explique **Laurent, futur participant au Mois Sans Tabac.**

Avec 27,1% de fumeurs au sein de la population suisse âgée de 15 ans et plus, le tabac est une des substances les plus addictives. **Face à cet enjeu de société, le programme Mois Sans Tabac, rassemble plus de 40 professionnels de santé.** D'une part, les experts seront présents au sein des communautés d'entraide (groupes Facebook privés) pour accompagner, soutenir et motiver les participants tout en répondant à leurs questions. D'autre part, ils interviendront lors de livestreaming et interviews vidéos pour partager leurs connaissances tabacologiques et les rendre accessibles à tous et toutes, que ce soit sur les comptes Instagram, Facebook ou Youtube du Mois Sans Tabac. Ce programme se base sur des expériences déjà conduites dans de nombreux pays et qui ont démontré leur efficacité.



RAUCHFREIER  
MONAT

MOIS  
SANS  
TABAC

MESE  
SENZA  
TABACCO

Avec ce programme national multilingue et à bas seuil, inclusif et participatif, les objectifs du Fonds de Prévention du Tabac, d'Impact Hub Genève-Lausanne et de tous les partenaires sont clairs : aider un maximum de fumeurs et fumeuses à arrêter le tabac de manière collective et réduire ainsi la consommation de tabac en Suisse. Cet objectif s'inscrit dans la stratégie du Fonds de prévention du tabagisme.

Les partenaires: [stop-tabac.ch](https://stop-tabac.ch), la [Ligue pulmonaire](#), la [Ligne stop-tabac](#), [CIPRET Genève](#), [CIPRET Valais](#), [Unisanté](#), la [Ligue pulmonaire vaudoise](#), [CIPRET Jura](#), [CIPRET Neuchâtel](#), [CIPRET Fribourg](#), la [Ligue pulmonaire neuchâteloise](#), [Lungenliga Beider Basel](#), [Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs \(ZFPS\)](#), [Lungenliga Solothurn](#), [Lungenliga Aargau](#), [Lungenliga Thurgau](#), [Diaspora TV](#), [Créatives](#), [AT Schweiz](#), la [Lega polmonare Ticinese](#), [Smoke-free together!](#), [Zürich University of Applied Sciences \(ZHAW\)](#), [Santé bernoise](#), [Lunge Zürich](#), [Die Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich](#), [Gemeinsam für Tabakprävention Kanton Zürich](#), [Basel-Landschaft](#), [Kanton St.Gallen Amt für Gesundheitsvorsorge](#) et bien d'autres.

### **Notes aux rédacteurs et rédactrices:**

Pour plus d'information et pour s'inscrire : <https://mois-sans-tabac.ch>

Pour suivre la campagne sur les réseaux sociaux:

	Mois Sans Tabac	Rauchfreier Monat	Mese Senza Tabacco	Month Without Tobacco
Facebook	<a href="#">@MoisSansTabac.ch</a>	<a href="#">@RauchfreierMonat</a>	<a href="#">@MeseSenzaTabacco</a>	<a href="#">@MonthWithoutTobacco</a>
Instagram	<a href="#">@moissanstabac.ch</a>	<a href="#">@rauchfreiermonat.ch</a>	<a href="#">@mesesenzatabacco</a>	<a href="#">@monthwithouttobacco</a>

### **A propos du Mois Sans Tabac**

Soutenus financièrement par le Fond de Prévention du Tabagisme, nous sommes un réseau de partenaires qui se réunissent pour proposer gratuitement aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer un programme d'accompagnement personnalisé sur plusieurs niveaux pendant le mois de novembre 2022.

Pour en savoir plus : <https://mois-sans-tabac.ch>

### **A propos d'Impact Hub Genève-Lausanne**

La mission de l'Impact Hub Genève-Lausanne est de promouvoir l'innovation sociale et l'émergence de nouveaux projets entrepreneuriaux. Au sein de nos espaces de coworking et par le biais de nos programmes, nous fédérons les citoyen.ne.s, les entrepreneur.e.s et les grands acteurs et actrices de notre société, et les encourageons à collaborer autour des enjeux sociétaux.

Pour en savoir plus : [geneva.impacthub.net](https://geneva.impacthub.net)

### **A propos du Fonds de Prévention du Tabagisme**

Le Fonds de Prévention du Tabagisme finance des mesures de prévention visant à empêcher le début de la consommation de tabac, à promouvoir son arrêt et à protéger la population du tabagisme passif.

Pour en savoir plus : [www.tpf.admin.ch/tpf/fr/home/fonds/tabakpraeventionsfonds.html](http://www.tpf.admin.ch/tpf/fr/home/fonds/tabakpraeventionsfonds.html)



## CONTACT PRESSE

Joanna Drevard

Coordinatrice de la Communication, Impact Hub Genève & Lausanne

[joanna.drevard@impacthub.ch](mailto:joanna.drevard@impacthub.ch)

## Quelques photos - Certains contenus déjà publiés sur les réseaux sociaux

**mois sans tabac.ch**  
Suisse romande

**mois sans tabac.ch** As-tu déjà essayé d'arrêter de fumer? L'accompagnement et le soutien sont essentiels pour éviter la rechute, mais pas que...

Alors, quels sont les principaux facteurs clés d'un arrêt réussi?

- ✓ Trouver sa motivation
- ✓ Préparer son arrêt
- ✓ Être accompagné (par ses proches et / ou par des experts)
- ✓ La #bienveillance

L'initiative suisse d'un #MoisSansTabac, c'est tout ça et bien plus encore! Grâce à de nombreux experts, nous vous préparons des contenus informatifs variés sur tous les sujets liés au tabac pour que tous #ensemble nous puissions arrêter de fumer en novembre 2022. Seuls ou en groupe, le programme d'accompagnement d'un Mois Sans Tabac s'adresse à tout le monde, même aux personnes non-fumeuses qui souhaitent encourager leur proche dans cette démarche.

N'hésite pas à commenter et nous faire part de tes #motivations!

140 vues

MAR 24

Ajouter un commentaire... Publier

---

**mois sans tabac.ch**  
En Ligne

**mois sans tabac.ch** 📅 RDV mercredi 7 septembre prochain pour une session d'information en ligne sur le #MoisSansTabac, de 17h30 à 18h30 (lien dans la bio)

Qu'est ce que le #MoisSansTabac concrètement? Quels soutiens vous sont proposés pendant 1 mois? Qui est derrière ce programme?

Nous répondons à toutes ces questions et toutes celles que vous pouvez avoir lors de cette session d'information en ligne.

Vous aurez l'occasion de rencontrer l'équipe de coordination, les experts de la prévention, les tabacologues et certains ex-fumeurs, et de mieux comprendre le fonctionnement de ce programme.

En bref, c'est le moment de poser toutes vos questions concernant ce programme unique.

PS: c'est aussi l'opportunité pour les futurs participants et participantes de vous rencontrer pour la première fois.

Aimé par monthwithouttobacco et 16 autres personnes

SEPT 13 2022

Ajouter un commentaire... Publier

---

**mois sans tabac.ch**  
Lausanne - Suisse

**mois sans tabac.ch** "La cigarette permet de se détresser".

✗ Et bien non ✗

Le tabac EST un stressueur et c'est le manque de nicotine qui provoque le stress. Les anciens fumeurs et fumeuses disent d'ailleurs être moins stressés depuis qu'ils ont arrêté.

Alors comment faire pour gérer ton stress lorsque tu arrêtes de fumer? ✓ Apprends à te relaxer autrement qu'avec des cigarettes:

- 🧘 Fais des exercices de respiration
- 🗣 Appelles un ami
- 🏃 Fais du sport
- 🌳 Balade toi en nature
- Etc...

Il existe plein de manières de réduire ton stress autrement qu'en fumant une cigarette! Trouves ta technique anti-stress et partages-la avec nous.

#RupturePositive #Nousensemble #ArrêtedeFumer #nosmoke #bienveillance #soutien #ImpactHubLausanne

Aimé par impacthublausanne et 23 autres personnes

MAR 5

Ajouter un commentaire... Publier



RAUCHFREIER  
MONAT

MOIS  
SANS  
TABAC

MESE  
SENZA  
TABACCO

## Ils nous soutiennent

- Partenaires nationaux



- Partenaires Suisse Alémanique



Berner Gesundheit  
Santé bernoise



Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge



- Partenaires Suisse Romande



Santé bernoise  
Berner Gesundheit



- Partenaires Suisse italienne

