



UNE 10^{ÈME} ÉDITION QUI DÉMARRE FORT !

Novembre 2025

À LA UNE

Mois sans tabac 2025 : un démarrage sur les chapeaux de roue !



Le Mois sans tabac 2025 n'avait même pas encore officiellement commencé que les indicateurs étaient déjà au vert !

Avant même le 1er novembre, date de lancement national de la campagne, nous avions déjà plus de

330 personnes supplémentaires inscrites, en Grand Est,
par rapport à la même période l'an dernier.

Une progression significative qui témoigne d'une dynamique positive et d'un engouement très fort pour ce défi collectif d'arrêt du tabac cette année encore. Cette mobilisation précoce montre que l'enjeu du Mois Sans Tabac continue de gagner en visibilité, en notoriété... et en efficacité auprès

Plus on commence tôt, plus on se prépare, plus on augmente les chances de succès durable pour celles et ceux qui souhaitent **engager un changement pour leur santé.**

Tout au long du mois de novembre, de nombreux temps forts, rendez-vous, actions de proximité, ateliers et temps ressources vont se déployer sur tout le territoire. Vous pourrez retrouver sur le site [Mois sans tabac Grand Est](#) l'ensemble des informations utiles : dates des événements, webinaires thématiques, outils pratiques, supports de prévention, relais locaux, accompagnements disponibles et bonnes pratiques pour maximiser ses chances d'arrêt. N'hésitez pas à le consulter régulièrement, le programme continuera de s'enrichir tout au long du mois !

Le Mois Sans Tabac 2025 est lancé dans une belle énergie collective... et cela promet un mois puissant en mobilisation, prévention, entraide et réussite.

Plus d'infos

du public. Chaque année, cet élan collectif crée un moment essentiel : on se lance ensemble, on s'entraide, on se soutient, on échange des stratégies, des solutions, des réussites – et les résultats sont là.

LA NOUVEAUTÉ

Nouveau : un magazine Mois sans tabac

Nouveauté de cette dixième édition du Mois sans tabac, **un magazine d'informations en version papier et numérique.**

Des conseils, des astuces, des informations sont délivrées **par des professionnels de santé et de la prévention.**

A l'intérieur de ce magazine, un **dossier spécial « femme enceinte »** présente les avantages de l'arrêt du tabac pour la future mère.

Un magazine à lire... et à partager !



[Télécharger la version numérique](#)

À VOS AGENDAS !

Des webinaires pour s'informer et réfléchir

Mois sans tabac 2025 : un démarrage sur les chapeaux de roue !

**Le Mois sans tabac renouvelle et modifie ses webinaires
pour cette 10ème édition.**

Périnatalité

20 novembre - 12h30



Un webinaire réunissant des professionnels avec des témoignages, des informations, des expériences à partager.

Ajouter
à l'agenda Outlook

Ajouter
à Google Agenda



Les profits avant la santé

25 novembre - 18h



Un webinaire **en présentiel et sur les réseaux sociaux**.

Animé par le Professeur Yves Martinet et Amélie Eschenprez, Responsable communication du Comité National Contre le Tabagisme, un débat pour mieux cerner comment l'industrie du tabac engrange des profits... sans se soucier de votre santé.

Démonstrations, enquêtes, études, une conférence passionnante où vous pourrez intervenir et témoigner.

Lieu : Muséum Aquarium de Nancy
13 rue Godron, Nancy

Ajouter
à l'agenda Outlook

Ajouter
à Google Agenda

UNE ACTION TERRAIN

Une pause shopping contre... une pause tabac !



**Le Mois sans tabac au centre commercial
Carrefour de Jeuxy**

Le Mois sans tabac s'invite dans votre centre commercial ! Ainsi, **samedi 8 novembre**, toute la journée, les équipes du Mois sans tabac ont installé leur stand au **centre commercial Carrefour de Jeuxy (88)**.

3 professionnelles étaient présentes pour répondre aux questions des visiteurs. Ces derniers pouvaient passer un test pour **évaluer leur taux de monoxyde de carbone**.

Le [Magazine Mois sans tabac](#) et de la documentation spécialisée ont été délivrées aux intéressés.

Place Dauphine, Strasbourg

Samedi 22 novembre

Toute la journée

Rendez-vous avec des professionnels pour parler tabac et pour vous accompagner.

Retrouvez l'équipe du Mois sans tabac face au centre commercial Rivetoile.

LE **MOST** VOUS ACCOMPAGNE

Morosité ambiante

Heureusement, le Mois sans tabac est là !



Actualité morose, baisse de la durée du jour, météo moins clémente : les facteurs négatifs se cumulent en ce mois de novembre. Heureusement le Mois sans tabac est là pour apporter son lot de bonnes nouvelles !

Le Mois sans tabac, **ça marche !**

Il fête cette année, la **dixième édition**.

4 millions de fumeurs en moins, en France, depuis son démarrage.

Les jeunes n'ont jamais aussi peu fumé !

Le Mois sans tabac constitue un formidable **élan collectif empreint de solidarité et de bienveillance**.

Les **professionnels de santé** vous accueillent pendant ce mois pour **écouter, conseiller, accompagner sans porter de jugement, ni culpabiliser**.

3

Le Mois sans tabac, c'est l'opportunité d'**améliorer sa santé** et de **retrouver davantage de liberté**. Dès l'arrêt du tabac, **les effets positifs se manifestent rapidement**.

Le tabac constitue un terrible frein à la liberté du fumeur. Ce dernier est confronté à une **double addiction** : physique avec le besoin de nicotine, mais aussi une addiction comportementale. Elle se manifeste, par une habitude de fumer, par la répétition des gestes, la sacralisation involontaire de moments telle la pause-café et cigarette, par exemple.

**Merci aux professionnels de santé
pour cette forte mobilisation !**

CONTACTEZ-NOUS

Yves HAMY

L'ambassadeur MOST, se tient à votre disposition pour échanger avec vous sur cette nouvelle édition du Mois sans Tabac.

→ moisanstabac.grandest@addictions-france.org

→ **06 38 36 56 87**

