



LE MAG' SANS TABAC

Un dossier spécial
femme enceinte

Des témoignages
d'ex-fumeurs

Plein de conseils et
astuces pour
arrêter

Sexe et tabac 

LE MAGAZINE POSITIF QUI VOUS ACCOMPAGNE

POUR ARRÊTER LE TABAC !



Eric ANTOINE

Parrain du Mois Sans Tabac



NOVEMBRE 2025



**Le plus
beau projet
à construire
en novembre,
c'est votre vie
sans tabac.**

**Inscrivez-vous sur
mois-sans-tabac.fr**



3	Edito
4	Histoire du Mois sans tabac
5	Chiffres en Grand Est
6	INFO ou INTOX
8	Bénéfices à l'arrêt du tabac
9	Les substituts
10	Les aides pour arrêter de fumer
11	Pourquoi j'ai arrêté de fumer
12	Dossier Tabac et Périnatalité
21	Le MOST fait son cinéma
22	On se challenge ?
23	Test de Fagerström
24	Test de Horn
25	Ils soutiennent le MOST
26	Comment dire non !
27	Le tabac : conséquences écologiques
28	La cocotte sans-tabac
29	Mots Croisés
30	Mots Mêlés
31	Labyrinthe
32	Cuisine : arrêter de fumer sans grossir
33	Idée recette

10 Ans de Mobilisation : Parler du tabac, c'est déjà un premier pas



En 2025, nous organisons la dixième édition du Mois sans Tabac.

Dix éditions pour informer sur les dangers du tabac, proposer des solutions, encourager, soutenir

Notre démarche repose sur l'échange et l'écoute et non sur une culpabilisation ou un jugement des fumeurs. Notre objectif, démontrer les nombreux avantages de l'arrêt du tabac. Et en premier lieu : celui de retrouver sa liberté.

Le Mois sans Tabac est une opération qui se déroule sur deux mois. En octobre, nous recrutons des fumeurs intéressés par l'arrêt du tabac. En novembre, nous démarrons un accompagnement dans le sevrage.

De nombreuses actions sont organisées dans le Grand Est, dans chacun des dix départements. Des animations, des entretiens avec des professionnels sont proposés.

Nous mobilisons les joueurs professionnels du Grand Nancy au travers d'un challenge ouvert aux fumeurs s'inscrivant dans la démarche Mois sans Tabac de Tabac Info Service. Les modalités sont expliquées dans ce numéro.

Les professionnels sont invités à participer à un challenge inter structure autour de 4 défis en novembre, soit un par semaine.

A chaque fois, de la bonne humeur et de nombreux lots à gagner.

Des animations dans les centres commerciaux permettent d'informer et de rencontrer les fumeurs ou leurs proches. Vous pourrez, notamment, nous retrouver le 8 novembre, au centre commercial de Jeuxey et le 22 Novembre, place Dauphine à Strasbourg, devant le centre commercial Rivetoile.

Des centaines de personnes se mobilisent pour vous informer, vous accompagner dans un esprit bienveillant et accueillant.

Toutes les animations sont présentées sur le site internet moisanstabacgrandest.fr

Venez nous retrouver !

Yves HAMY
Ambassadeur Mois sans Tabac



Mois sans tabac est une campagne de marketing social inspirée de la campagne « Stoptober » promue par le PHE (Public Health England) depuis 2012 et dont l'efficacité avait été prouvée en Grande-Bretagne



Sa première édition en France a eu lieu
en 2016.

C'est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention en proximité. L'opération commence début octobre et se termine fin novembre.

Une action de marketing social à fort retour sur investissement

Près de 1,5 million de personnes ont participé



721 535 kits commandés



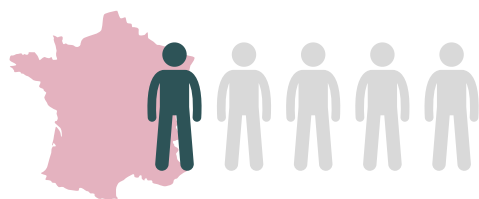
Diminution du nombre de fumeurs en France de 29,4 % à 24 %



Pour chaque euro investi dans l'opération Mois sans tabac, plus de 7 euros économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme. Par ailleurs, son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.



Chiffres clés en Grand Est



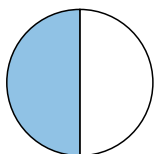
27% des habitants du Grand Est âgés de 18-75 ans déclarent fumer quotidiennement en 2021.

En **Grand Est**, cela représente 1 060 000 de personnes soit **200 000 fumeurs en moins qu'en 2017 !**

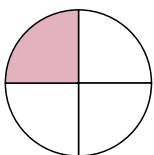


12.6%

des femmes enceintes déclarent fumer au 3e trimestre de grossesse en 2021, contre 16.3% en 2016

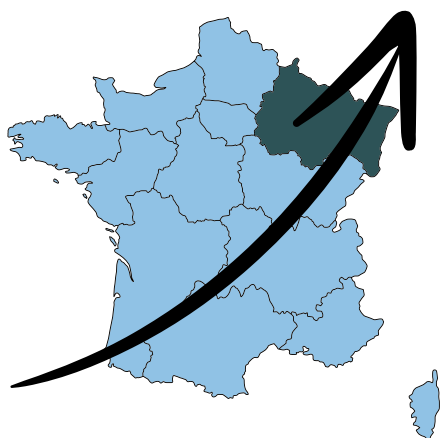


+ de la moitié des fumeurs expriment l'envie d'arrêter de fumer (58%)



... et près d'1/4 (24%) ont fait une tentative dans l'année

Un usage de la vape important chez les jeunes !



4%

des 18-75 ans ont un usage quotidien de la cigarette électronique

30.6%

des collégiens ont déjà expérimenté



INFO ou INTOX ?

LA NARGHILE (LA CHICHA) EST PEU DANGEREUSE.

INTOX ! Fumer un narghile équivaut à peu près à fumer deux paquets de cigarettes.

ARRÊTER DE FUMER EST UNE QUESTION DE VOLONTÉ

INTOX ! Le tabac est une drogue qui engendre une dépendance physique et psychologique, c'est-à-dire une difficulté à s'imaginer vivre sans tabac, ainsi qu'une dépendance comportementale, c'est-à-dire des gestes répétitifs liés à la cigarette effectués au quotidien. Il est donc très difficile de s'affranchir. La rechute ne doit pas générer de culpabilité, mais au contraire décupler votre motivation.

LES CIGARETTES ROULÉES SONT MOINS DANGEREUSES POUR LA SANTÉ QUE LES CIGARETTES INDUSTRIELLES

INTOX ! Les cigarettes roulées contiennent plus de goudron, monoxyde de carbone et nicotine.

FUMER PENDANT LA GROSSESSE EXPOSE LE BÉBÉ.

INFO. Les fœtus sont davantage exposés à développer des troubles respiratoires. La consommation de tabac durant la grossesse réduit l'oxygénation du fœtus, pouvant causer des retards de croissance et des troubles neurologiques.



INFO ou INTOX ?

À 50 ANS, C'EST TROP TARD POUR ARRÊTER !

INTOX ! il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

LES SUBSTITUTS NICOTIQUES DIMINUENT LA DÉPENDANCE TABAGIQUE ET AIDENT À NE PAS PRENDRE DE POIDS.

Ça dépend ! Certaines personnes qui arrêtent de fumer compensent leur manque de nicotine par la nourriture.

LES SUBSTITUTS NICOTIQUES DOUBLENT LES CHANCES D'ARRÊTER DE FUMER

INFO ! ils multiplient par deux les taux d'abstinence tabagique sur 6 mois.

LE JOINT EST MOINS TOXIQUE QUE LE TABAC

INTOX ! Fumer un joint correspond à fumer 4-5 cigarettes et s'y ajoute la toxicité qui impacte le cerveau du fumeur.



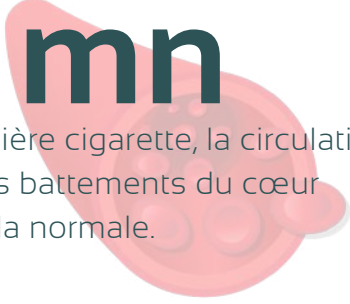
Alors vous aviez tout juste ?

Bénéfices à l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer est bénéfique à tous les âges. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quelle que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et même si on fume depuis très longtemps.

20 mn

Après la dernière cigarette, la circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale.



8 h

Après la dernière cigarette, l'oxygène arrive normalement dans les cellules.



48 h

Après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent.

72 h

Après la dernière cigarette, respirer devient plus facile. On se sent plus énergique



2 sem

Après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue.

3 mois

Après la dernière cigarette, la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.



1 an

Après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

5 ans

Après la dernière cigarette, le risque d'accident vasculaire cérébral redevient celui d'un non fumeur.



15 ans

Après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Les substituts

Les substituts nicotiniques augmentent les chances de réussite de

50 à 70%



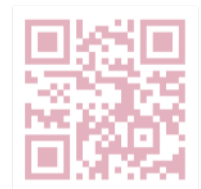
Vous pourriez vous dire qu'il est bizarre d'utiliser de la nicotine pour arrêter de fumer ?

Les substituts nicotiniques sont des médicaments à base de nicotine qui vont atténuer les symptômes de manque liés à l'arrêt du tabac et les rendre plus supportables. La nicotine ne va pas entretenir la dépendance car elle n'est pas absorbée de la même manière par le corps. Avec les substituts, l'absorption va être beaucoup plus lente mais pérenne en calmant les récepteurs dans le cerveau permettant un arrêt plus serein.

Patch à la nicotine



Gomme à mâcher



Pastille à sucer



Spray buccal



Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie à 65 % sur prescription médicale d'un médecin, chirurgien-dentiste, sage-femme, infirmier, masseur kiné. Le reste à charge peut être remboursé par votre mutuelle complémentaire. Si vous commencez seul, demandez conseil à votre pharmacien en achetant vos substituts en libre service.

Le bon dosage de nicotine est la clé de réussite de l'arrêt du tabac.

nicotiniques

Les aides pour Arrêter de fumer



Il s'agit d'un service téléphonique avec un tabacologue qui vous accompagne gratuitement, du lundi au samedi, de 8h à 20h. Il s'agit d'un programme de coaching personnalisé. Ce service est également disponible pour les personnes en situation de handicap (sourdes ou malentendantes) via l'application Acceo.

Compte Instagram

Boostez votre motivation grâce aux publications et stories sur

@tabacinfoservice

@moisanstabacgrandest



Page facebook

Une page **tabac info service**
#moissanstabac



Site internet

*Retrouvez une liste de
tabacologues de proximité !*

www.mois-sans-tabac-grandest.fr



L'application

A télécharger sur les plateformes de Apple Store et Play Store, elle propose un programme complet pour augmenter les chances d'arrêt du tabagisme (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...).



Pourquoi j'ai arrêté de fumer ?

Arrêter de fumer est bénéfique à tous les âges. Une table ronde avec des fumeurs a permis de mieux connaître les motivations qui les ont amenés à arrêter le tabac !

Mauvaise mine



"je faisais fatiguée. J'avais le teint terne. J'ai remarqué que mon visage se ridait plus vite que les femmes de mon âge. J'avais pris un coup de vieux."

Mauvaise haleine



"ma femme se plaignait de mon odeur, de mes vêtements qui sentaient la fumée. J'avais mauvaise haleine. J'étais moins sexy !"

Forme Physique



"je manquais de souffle pour monter les escaliers, j'avais moins d'entrain. Je me faisais doubler par des plus âgés que moi ! Je me sentais, lourd, vieux."

Dépendance



"je pensais maîtriser ma consommation jusqu'au jour où je me suis vu paniquer à l'idée de ne plus avoir suffisamment de cigarettes pour ma soirée. Là, je me suis senti prisonnier. J'ai voulu que ça change."

Isolement



"dans mon groupe d'amis, nous ne sommes pas très nombreux à fumer. Nous sortons dehors pour fumer. Quand on revient, on a raté une bonne blague, on n'est plus dans la discussion."

Argent



"fumer coûte de plus en plus cher. Un jour, j'ai calculé combien je dépensais par mois. C'était beaucoup plus que je ne me l'imaginais. Et je me suis dit qu'avec cet argent je pourrais faire autre chose. J'ai passé mon permis moto."

Sport



"je me suis mis à fumer alors que je jouais au foot avec des copains. Au fur et à mesure, je courais moins vite. Je rattrapai moins de ballons, je ratais des passes. Au début, ils m'ont chambré, après on m'a reproché de rater des occasions. Après j'étais remplaçant tout le temps..."

TABAC ET PÉRINATALIÉ



TABAC ET PÉRINATALITÉ

Tabac et grossesse, les risques

La grossesse constitue souvent une motivation efficace à l'arrêt du tabac, c'est également un moment propice aux rencontres avec les professionnels de la santé, qui sauront orienter pour une prise en charge efficace. Les effets du tabagisme chez les femmes sont désormais bien connus. **L'intérêt d'arrêter le tabac est important dans le projet d'avoir un enfant.**

Les impacts de l'arrêt du tabac dans les différentes phases d'arrivée d'un enfant

Sur la fécondité

1

- **Diminution du délai nécessaire à la conception.**

Chez la femme, l'arrêt du tabac augmente le taux des œstrogènes et impacte la qualité des ovocytes (cellules de reproduction)

Chez l'homme, il entraîne une augmentation de la mobilité des spermatozoïdes, une baisse des altérations morphologiques et des troubles de l'érection.

- **En cas de fécondation in vitro, globalement le taux de succès est multiplié par 2**
- **Le taux de fausses couches et de grossesses extra utérines diminue.**

Pendant la grossesse

2

L'arrêt de la consommation du tabac diminue le taux de complications chez la mère et le bébé :

- Diminution des saignements et des risques infectieux,
- Diminution du risque de rupture prématurée des membranes
- Diminution des anomalies du placenta (malposition, hématome, décollement par effet vasculaire)
- Baisse du risque d'accouchement prématuré.
- Bien être fœtal amélioré
- Diminution de l'impact sur la croissance (taille, poids, périmètre crânien)
- Moins de risque de prématurité accrue
- Mort fœtale in utero diminuée.



Globalement une cigarette fumée entraîne : une accélération du rythme cardiaque fœtal et un arrêt des mouvements fœtaux

TABAC ET PÉRINATALITÉ

Après l'accouchement

3

- **Le syndrome du sevrage** : le bébé est en manque, ce qui entraîne des pleurs, tremblements et des difficultés alimentaires. Les professionnels de santé sauront proposer les soins de nursing adéquats.
- L'allaitement n'est pas contre-indiqué, il permet de diminuer les conséquences infectieuses du tabagisme. Il est conseillé de prendre des substituts nicotiniques par voie orale ou de fumer après la tétée en extérieur.
- L'arrêt du tabac minore les risques de thromboses, votre praticien de santé pourra vous proposer une contraception compatible.
- Avec l'arrêt du tabac, le risque de mort subite du nourrisson est diminué, de même que la fréquence de certains cancers, de l'asthme, des troubles respiratoires et des otites.
- Les troubles de l'attention et de la concentration chez les enfants soumis au tabagisme pendant la grossesse sont également minorés.
- L'exposition pendant la grossesse, augmente le risque de devenir fumeur et fumeur dépendant.

Pourquoi l'arrivée d'un enfant augmente les succès de l'arrêt du tabac ?

1/3 des femmes arrêtent spontanément de fumer pendant la grossesse, ce qui signifie que beaucoup continuent leur tabagisme, les raisons en sont multiples. Il faut donc leur apporter un soutien sans faille et leur proposer toute l'aide dont elles ont besoin.

La grossesse est un moment particulier dans la vie d'une femme et représente une motivation forte. **De plus, elle va bénéficier de nombreux contacts avec des professionnels de santé** : gynécologues, sage-femmes, médecins généralistes, infirmiers, Autant de personnes susceptibles de lui apporter des informations et de l'accompagner !

C'est pourquoi, il conviendra également d'accompagner « l'après Bébé » et prévenir les risques de reprise du tabagisme, en proposant de maintenir un suivi sur plus long terme pour la mère et son entourage fumeur.

Il est également primordial de rappeler l'intérêt de maintenir un domicile non-fumeur pour tous les membres de la famille.

Mais il faut également se rappeler que l'arrêt du tabac est bénéfique à n'importe quel moment de la vie ! Il n'est jamais trop tard !

TABAC ET PÉRINATALITÉ

LA MOST INTERVIEW



AGNÈS GOUSSARD,
TABACOLOGUE

QU'EST CE QU'UN TABACOLOGUE ?

- C'est un soignant formé à la Tabacologie (discipline médicale qui étudie le tabac et ses effets sur l'organisme) et à l'aide au sevrage tabagique.
- Ce peut être un médecin, un pharmacien, un dentiste, un diététicien, un kinésithérapeute, une sage-femme, un infirmier ou un psychologue par exemple.
- C'est surtout un coach pour se libérer du tabac.

QUELLE EST VOTRE DÉMARCHÉ ?

Le tabacologue n'est pas là pour juger, ni imposer : il est là pour apporter une information adaptée à la situation de chaque patient. Il explique ce qu'est la dépendance au tabac et les habitudes qui se sont installées. Le patient détermine ses objectifs et prend des décisions , il devient acteur de son changement.

CONCRÈTEMENT, ÇA SE PASSE COMMENT ?

- Lors des entretiens, le tabacologue va identifier les besoins du fumeur, le rassurer et l'encourager à raconter son histoire de vie avec le tabac.
- Au travers du dialogue, le tabacologue entend ou fait émerger les motivations, les craintes et en tient compte. Les stratégies d'aide à l'arrêt sont multiples et efficaces, il y en a donc toujours une pour chaque fumeur .
- Rassurer le patient, lui permettre à chaque consultation, de fixer ses propres objectifs.

« L'arrêt total me fait peur ? » *Pas de problème, on diminue la consommation !*

« Comment décider d'une date de l'arrêt ? » *Pourquoi pas une date anniversaire , un événement particulier , un début ou une fin de semaine , les vacances ?*

« Faut-il en parler à mes proches ? » *A vous de décider ce qui est bien pour vous !*

« Mais Je vais perdre mon identité , Je ne me connais pas non fumeur ... » *Le temps est un allié, le changement se fera petit à petit et vous aimerez la personne délivrée du tabac que vous devenez.*

« Et si Je n'y arrivais pas ??? » *Et si on commençait pour voir ?*

- **Le soutien est indispensable, l'arrêt du tabac est un défi mais c'est possible !**

TABAC ET PÉRINATALITÉ

LA MOST INTERVIEW



AGNÈS GOUSSARD,
TABACOLOGUE

Y'A T'IL DES RECETTES MIRACLES ?

Hélas il n'existe pas de baguette magique !

L'arrêt du tabac est un apprentissage. Il faudra donc du temps ...

“ Tout comme vous avez appris à fumer, vous saurez apprendre à devenir un ex fumeur ”

La démarche des “Petits Pas” est une excellente technique : Plutôt un objectif modeste atteignable qu'un plus gros inatteignable , avant d'escalader l'Everest, on va d'abord au 1er camp de base !

PAS DE BAGUETTE MAGIQUE MAIS DES TRAITEMENTS QUI FONCTIONNENT ?

- 1 les substituts nicotiniques combattent le manque.
- 2 des techniques aident au changement comportemental et aux représentations.
- 3 la méditation de Pleine Conscience, la cohérence cardiaque, la relaxation, le sport etc... qui participent à la gestion du stress

“Changer , c'est avant tout penser différemment ”

LES FUMEURS ONT SOUVENT PEUR DE L'ÉCHEC !

Qu'ils se rassurent, on ne parle pas d'échec mais d' écart. Ils font partie intégrante du sevrage. on les analyse et on redémarre !

Il faut plusieurs tentatives pour réussir.

Woody Allen disait « Arrêter de fumer , rien de plus facile , la preuve je l'ai fait des centaines de fois ! »

EN CONCLUSION, POUR VOUS QUE REPRÉSENTE L'ARRÊT DU TABAC ?

Arrêter de fumer, c'est se réapproprier son comportement, c'est s'occuper de soi, améliorer sa santé, se retrouver et ce qui est inestimable, augmenter sa confiance en soi !

OSEZ , c'est la seule façon de savoir que c'est POSSIBLE !

TABAC ET PÉRINATALITÉ

Action MOST, marche nordique et rando-poussette pour jeunes mamans

Le service de **PSMI** (Promotion de la Santé Maternelle et Infantile) propose différentes actions à destination des femmes enceintes, des parents et des enfants de moins de 6 ans.



A l'occasion du **MOST 2025**, des actions existantes, comme la marche nordique et la rando-poussette sont mobilisées pour parler du tabac. L'objectif est de **proposer un atelier de sensibilisation autour du tabagisme tout en valorisant une activité alternative au tabac : l'activité physique.**

Actions MOST :

- **Marche nordique** : d'octobre à novembre, animée par une sage-femme de PSMI, accompagnement d'une infirmière tabacologue PSMI à Metz.
- **Rando poussette** : elles sont organisées à Metz, et Creutzwald avec une infirmière puéricultrice de PSMI, une chargée de prévention du CMSEA et pour Metz, la maison des bébés.



Comment se déroule une rando-poussette ?
Une marche de 5 km du plan d'eau est organisée.

TABAC ET PÉRINATALITÉ

L'action poursuit 2 objectifs principaux :

- Interroger les représentations autour du tabac dans un cadre familial,
- Réfléchir aux facteurs de risque et de protection, spécifiques à la parentalité (exposition des enfants, rôle de modèle, culpabilité, stress, etc.),

Tout au long de la balade, les participantes échangent sur remise en forme après la naissance de bébé, de la santé physique, mentale et des consommations.

Ensuite, une pause conviviale est organisée. Certaines participantes sont orientées vers une consultation de tabacologie.



TABAC ET PÉRINATALITÉ

LA MOST INTERVIEW



STÉPHANIE ROBERT,
ACUPUNCTRICE



QU'EST CE QUE L'ACUPUNCTURE ?

Elle est la pratique fondatrice de la médecine traditionnelle Chinoise qui repose sur la prévention des maladies.

L'acupuncture consiste à insérer de fines aiguilles à des endroits précis sur des réseaux énergétiques appelés méridiens. J'illustre souvent aux patientes que c'est un peu comme mettre des interrupteurs sur un circuit électrique

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

La séance dure environ 20 minutes, une fois que les aiguilles sont en place.

Travaillant essentiellement avec la sage-femme tabacologue, je m'adapte au rythme de ses consultations.

Cependant, après la 1ère séance, je propose toujours une deuxième séance.

QUELS SONT LES RÉSULTATS ?

Je pense qu'il faut savoir rester humble et avoir l'honnêteté de dire aux patientes que nous sommes un outil complémentaire pour les aider dans leur démarche. Il faut savoir aussi les encourager !

De plus en plus de patientes y font appel car elles souhaitent une approche différente et non médicamenteuse dans leur suivi de la grossesse.

Par contre, je me suis fixé une règle primordiale : **mon intervention est complémentaire au suivi conventionnel et reste dans le cadre de mes compétences de sage-femme.**

TABAC ET PÉRINATALITÉ

TABAC ET BEAUTÉ LE 1ER PRODUIT DE BEAUTÉ : C'EST L'ARRÊT DU TABAC !



POURQUOI ?

Fumer entraîne le vieillissement prématuré de la peau, particulièrement celle du visage.

En plus d'assécher la peau, de s'attaquer au collagène et de contribuer à l'apparition de rides, le tabac ternit le teint et favorise les taches cutanées.

Résultat : la peau du visage paraît vieillie de plusieurs années.

Avec les années cela se traduit par davantage de rides, un teint plus gris et un risque accru de déchaussement des dents.



Tu as changé d'institut de beauté ?
Non ! j'ai arrêté le tabac.



BOOSTEZ VOTRE SEXUALITÉ EN ARRÊTANT LE TABAC !

Beaucoup l'ignorent, mais fumer n'impacte pas seulement les poumons... ça joue aussi sur la vie intime :



Moins d'oxygène

=

moins d'énergie et d'endurance



Le tabac altère la circulation sanguine

→ risque de troubles de l'érection ou baisse de plaisir



Mauvaise haleine et goût altéré

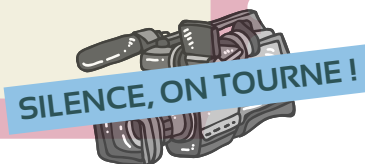
=

moins sexy au quotidien

Bonne nouvelle : arrêter de fumer c'est retrouver du souffle, plus de sensations et une sexualité plus épanouie !

Bref, dites non à la clope et oui au plaisir en pleine santé !

Le Mois Sans Tabac fait son cinéma !



Un partenariat inédit a été noué entre le Mois sans Tabac dans le Grand Est et la société de production cinématographique Neuf Degrés.

Nous avons bénéficié de la mobilisation d'une équipe de professionnels du cinéma, venue tourner dans les Ardennes, à Roc la Tour, un court-métrage. L'équipe de pros était composée du réalisateur **Tristan Deschamps**, d'**Hugo Poisson**, chef opérateur et de **Léo Exbrayat**, 1er assistant cinéma.

Le court-métrage évoque la thématique du tabac, ses dangers pour l'Homme comme pour l'environnement.

Ce court métrage sera diffusé lors des différentes manifestations Mois sans Tabac et servira de base pour engager la discussion.

S'il fait, son cinéma, le réalisateur **Tristan DESCHAMPS** avoue être tenté d'arrêter de fumer. Retrouver son témoignage vidéo ici.

Vous pouvez visionner ce court métrage ainsi que le témoignage de Tristan DESCHAMPS juste ici :



On se challenge ?

Q1

Combien de mégots sont jetés par an uniquement en France ?

- ☐ 1 million
- ☐ 600 000
- ☐ 30 milliards

Q2

Quelle est la substance qui crée la dépendance à la cigarette ?

- ☐ Amoniac
- ☐ Nicotine
- ☐ Monoxyde de carbone

Q3

En moyenne, combien de pots de yaourt de goudron sont absorbé par an dans les poumons d'un fumeur ?

- ☐ 1
- ☐ 0,5
- ☐ 2

Q4

Classez ces pays selon le prix du paquet de cigarette (du moins cher au plus cher)

Bénin / France / Australie / Egypte / Israël

Q5

Arrêter de fumer à 40 ans augmente l'espérance de vie de combien d'années ?

- ☐ 1 an
- ☐ 3 ans
- ☐ 7 ans

Q6

Après l'arrêt du tabac au bout de combien de temps le goût et l'odorat s'améliorent ?

- ☐ 1h
- ☐ 48h
- ☐ 6 jours

Q7

Quel est le nom du phénomène qui décrit l'inhalation de fumée par les non-fumeurs ?

- ☐ Fumée secondaire
- ☐ Tabagisme passif
- ☐ Aérosol toxique

Q8

Fumer des cigarettes "light" est moins nocif que les cigarettes normales.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Correction



Quel fumeur êtes-vous ?

Test de Fagerström

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes (3 pts)
- De 6 à 30 minutes (2 pts)
- De 31 à 60 minutes (1 pt)
- Après 60 minutes (0 pt)

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?

- La première (1 pt) N'importe
- quelle autre (0 pt)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins (0 pt)
- 11 à 20 (1 pt) 21 à
- 30 (2 pts) 31 ou
- plus (3 pts)

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

Score de 0 à 2 points

Vous n'êtes pas dépendant de la nicotine. Vous pouvez arrêter sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois, vous redoutiez cet arrêt, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

Score 5 à 6 points

Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Le conseil d'un professionnel de santé va orienter le choix du traitement le plus adapté à votre cas et vous permettre d'obtenir une prescription pour le remboursement de ces médicaments.

Score 3 à 4 points

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter sans substituts nicotiniques, mais en cas de difficulté, ils peuvent être utiles.

Score 7 à 10 points

Vous êtes dépendant à la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à arrêter. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Test de Horn

Entourez le chiffre correspondant :

5 = toujours 4 = Souvent 3 = Moyennement 2 = Parfois 1 = Jamais

a - Les cigarettes m'aident à rester éveillé(e), concentré(e), efficace	5	4	3	2	1
b - C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts	5	4	3	2	1
c - Fumer est pour moi une détente	5	4	3	2	1
d - J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e)	5	4	3	2	1
e - Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter	5	4	3	2	1
f - Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique	5	4	3	2	1
g - Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme	5	4	3	2	1
h - Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir	5	4	3	2	1
i - Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
j - Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e)	5	4	3	2	1
k - Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l - J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m - Je fume pour retrouver mon entrain	5	4	3	2	1
n - J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée	5	4	3	2	1
o - Je fume quand je me sens bien détendu(e)	5	4	3	2	1
p - Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	5	4	3	2	1
q - Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible	5	4	3	2	1
r - Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche	5	4	3	2	1

STIMULATION :

PLAISIR DU GESTE :

RELAXATION :

ANXIÉTÉ - SOUTIEN :

BESOIN ABSOLU :

HABITUDE ACQUISE :

a + g + m =

b + h + n =

c + i + o =

d + j + p =

e + k + q =

f + l + r =

Le score le plus élevé

Résultats





Eric ANTOINE

Parrain du Mois Sans Tabac

La célèbre émission « la France a un incroyable talent » (M6) s'associe à l'opération Mois sans tabac.

Ainsi, le célèbre animateur et magicien, **Eric ANTOINE** apporte lui aussi son soutien au **Mois Sans Tabac** !

A travers différents spots, il incite les fumeurs à participer à l'opération, à découvrir les outils d'aide à l'arrêt et à recourir à un professionnel de santé pour surmonter les difficultés pendant le sevrage.

Vous aussi vous avez un incroyable talent : celui de relever le défi de l'arrêt du tabac.

L'arrêt du tabac, c'est magiiiique !



Ville Libre Sans Tabac : sortir localement et collectivement du tabac

Ville Libre Sans Tabac place la santé, le bien-être et la qualité de vie de tous au cœur de la vie locale, qu'ils soient fumeurs ou non.

Son objectif : permettre à chacun de vivre dans un environnement où le tabac n'est plus la norme, où l'espace public est libéré de la fumée et où les fumeurs sont accompagnés dans leur démarche d'arrêt.

Concrètement, cela se traduit par :

- la création d'espaces sans tabac, pour protéger enfants et habitants du tabagisme passif ;
- la diffusion d'informations sur les risques du tabac et les moyens d'action ;
- le soutien à l'arrêt du tabac et la mobilisation des professionnels de santé ;
- la formation de la police municipale pour faire respecter les règles protectrices.

C'est une démarche collective réunissant mairie, associations, écoles, commerces, clubs sportifs et institutions locales autour **d'un même objectif** :

une ville plus saine, plus conviviale et plus solidaire.

Les collectivités engagées dans le Grand Est sont : Joinville, l'Agglomération de Porte de France-Thionville, Thionville, Basse-Ham, Yutz, Nancy, Sainte-Savine et la Communauté de communes du bassin de Joinville en Champagne.

Arrêter de fumer est une décision personnelle, mais refuser une cigarette peut parfois être difficile, surtout en société. **Entre la pression sociale et les tentations multiples**, il est utile d'avoir des stratégies pour anticiper les situations à risque. Voici quelques astuces pour dire non avec assurance :



Avoir une réponse toute prête

1

Prépare une phrase courte et directe pour refuser sans hésitation :

« Non merci, j'ai arrêté. »

« Je suis en plein défi Mois Sans Tabac ! »

« J'ai choisi une vie sans tabac. »

Changer de sujet

2

Si quelqu'un insiste, change de conversation ou propose une alternative :

« Plutôt qu'une pause cigarette, on va se promener ensemble ? »

« J'ai pris un chewing-gum, ça m'aide à ne pas fumer. »

Fuir les tentations

3

Les premiers jours, évite les contextes de vie sociale où l'envie peut être forte (soirées entre fumeurs, pauses cigarette avec des collègues). Avec le temps, tu apprendras à gérer ces situations sans craquer avec une bonne "trousse de secours" : gommes, pastilles pour un apport rapide de nicotine.

Se rappeler pourquoi on arrête

4

Quand l'envie revient, pense à tes motivations :

- Ta santé : En quelques jours sans fumer, ton souffle s'améliore
- Ton argent : Un paquet par jour, c'est près de 300€ économisés par mois !
- Ta liberté : Ne plus dépendre de la cigarette, c'est une vraie victoire.



Nos astuces

Parle de ton engagement à tes proches. Ils pourront ainsi t'encourager et éviter de te proposer une cigarette par réflexe.

Plus tu es sûr(e) de toi, moins les autres insisteront.

6ème

culture agricole la plus
consommatrice en
pesticides

200 000

hectares de forêts
disparaissent chaque
année, entraînant la
destruction des



insectes

plantes

animaux



1 tonne
de tabac



19 tonnes de
pommes de
terre

Production en tonne
sur un hectare



1er

déchet mondial



30 milliards jetés par an en France.
Et un grand nombre de mégots
jetés dans les villes finissent dans
les mers et les océans

12 ans

durée de
dégradation
d'un mégot
dans la nature



500 litres d'eau

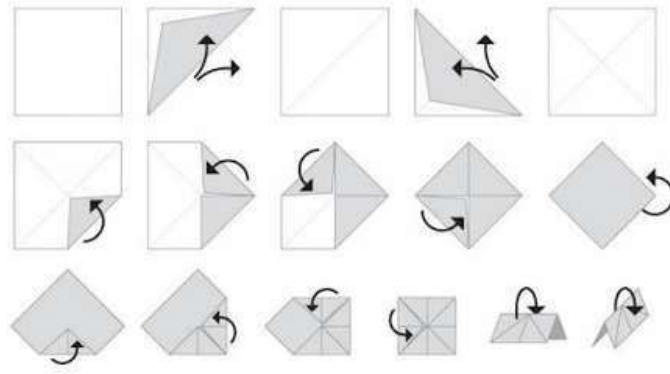
1 mégot dans la nature pollue 500
litres d'eau. La moitié de certains
poissons exposés meurent dans les



96 h



La cocotte sans-tabac



Motivation



1

Sortir marcher
5min pour

2

Appeler le 3989
pour un soutien
personnalisé

Respiration



3

Une envie de
fumer - passe
en 5 à 10 min

7

Une envie de
fumer - passe
en 5 à 10 min

Rappelle-toi des
bénéfices de l'arrêt
: santé, souffle,
économies

Objectif



9

trois raisons
pour lesquelles
tu es fier(e)
d'arrêter.

4

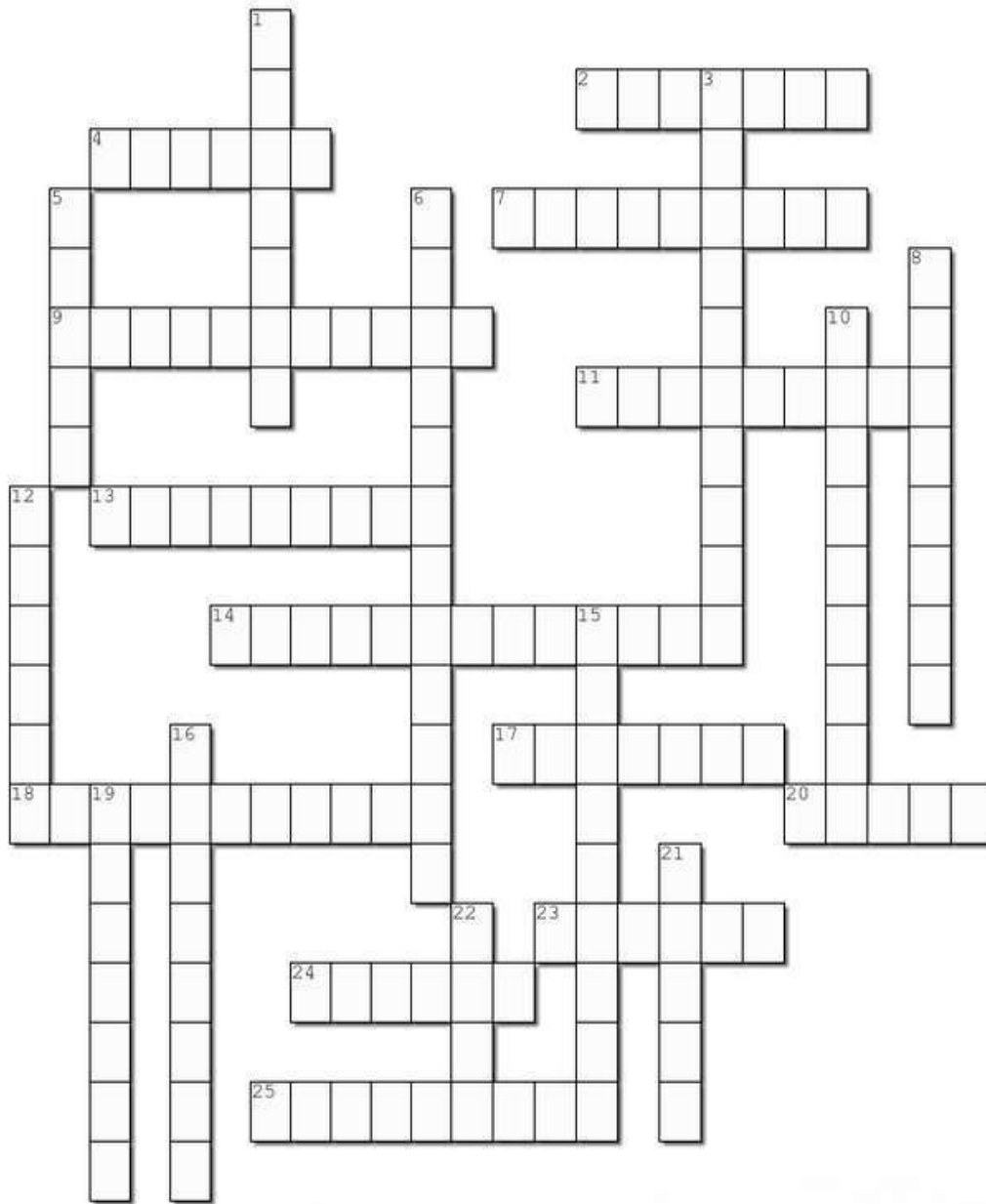
1 mois sans tabac
c'est 5 fois plus
de chance de
réussir

Bien-être



5

Mots croisés



Horizontal

- 2- Il est amélioré la nuit grâce à l'arrêt
- 4- Syndrome ressenti lors du sevrage
- 7- Impact du tabac sur la qualité de l'air
- 9- Spécialiste de l'accompagnement à l'arrêt du tabac
- 11- Site gouvernemental d'aide à l'arrêt
- 13- Maladie cardiovasculaire liée au tabagisme
- 14- Impact environnemental lié à la production de tabac
- 17- Substance cancérigène présente dans la fumée
- 18- Est amélioré avec l'arrêt et permet d'être plus à l'aise lors des activités physiques
- 20- Déchet polluant à la fin de la combustion
- 23- Réaction physique et psychologique que l'on pense atténuer en fumant (c'est faux et ça empire même)
- 24- Organe le plus affecté par le tabagisme
- 25- Action de réduire sa consommation

Vertical

- 1- Composant du tabac qui permet de faire des routes
- 3- Clé du succès pour réussir à arrêter
- 5- Produit utilisé comme substitut nicotinique
- 6- Effet du tabac sur les dents
- 8- Gain financier avec l'arrêt du tabac
- 10- Retrouvée après l'arrêt du tabac, elle permet de gagner en performance sportive
- 12- Risque majeur associé au tabagisme
- 15- Emotion favorisant la rechute après l'arrêt
- 16- Substance addictive contenue dans le tabac
- 19- Action d'arrêter de fumer
- 21- Il a meilleur mine après l'arrêt du tabac
- 22- Il revient 48h après la dernière cigarette

Correction



Mots mêlés

C	U	N	M	R	O	I	D	T	S	S	A	N	S	S	E	F	U
M	I	E	R	C	E	A	E	S	E	T	C	T	I	C	N	D	Q
F	O	G	I	S	N	S	P	L	U	U	R	S	O	D	T	O	E
C	H	M	A	G	A	N	P	C	E	E	Q	N	S	A	D	P	A
R	R	Ê	E	R	T	E	S	I	S	R	O	I	R	B	M	A	R
T	A	R	N	G	E	P	J	S	R	M	S	O	R	C	H	M	S
Q	P	D	X	Z	O	T	U	B	I	A	D	A	A	B	N	I	K
O	B	P	Q	R	D	T	T	E	P	O	T	N	N	G	Z	N	Y
F	X	N	T	A	S	Q	S	E	B	S	C	I	E	T	O	E	Y
I	N	Y	I	N	V	G	Y	Y	N	E	I	N	O	Z	E	U	D
C	O	A	G	C	E	E	E	T	R	E	B	I	L	N	J	D	T
O	I	J	R	E	O	B	N	I	P	O	L	L	U	T	I	O	N
N	T	F	H	R	N	T	G	I	E	G	A	Y	O	V	X	Q	O
J	C	V	U	A	E	E	I	X	R	G	O	U	D	R	O	N	M
U	I	E	X	M	N	T	H	N	L	H	Z	A	R	P	Q	H	U
Z	D	S	R	E	E	B	O	X	E	X	B	W	C	L	Y	O	O
E	D	G	M	O	E	E	S	U	B	S	T	I	T	U	T	S	P
V	A	R	B	N	C	L	K	F	S	E	J	O	I	E	O	R	X

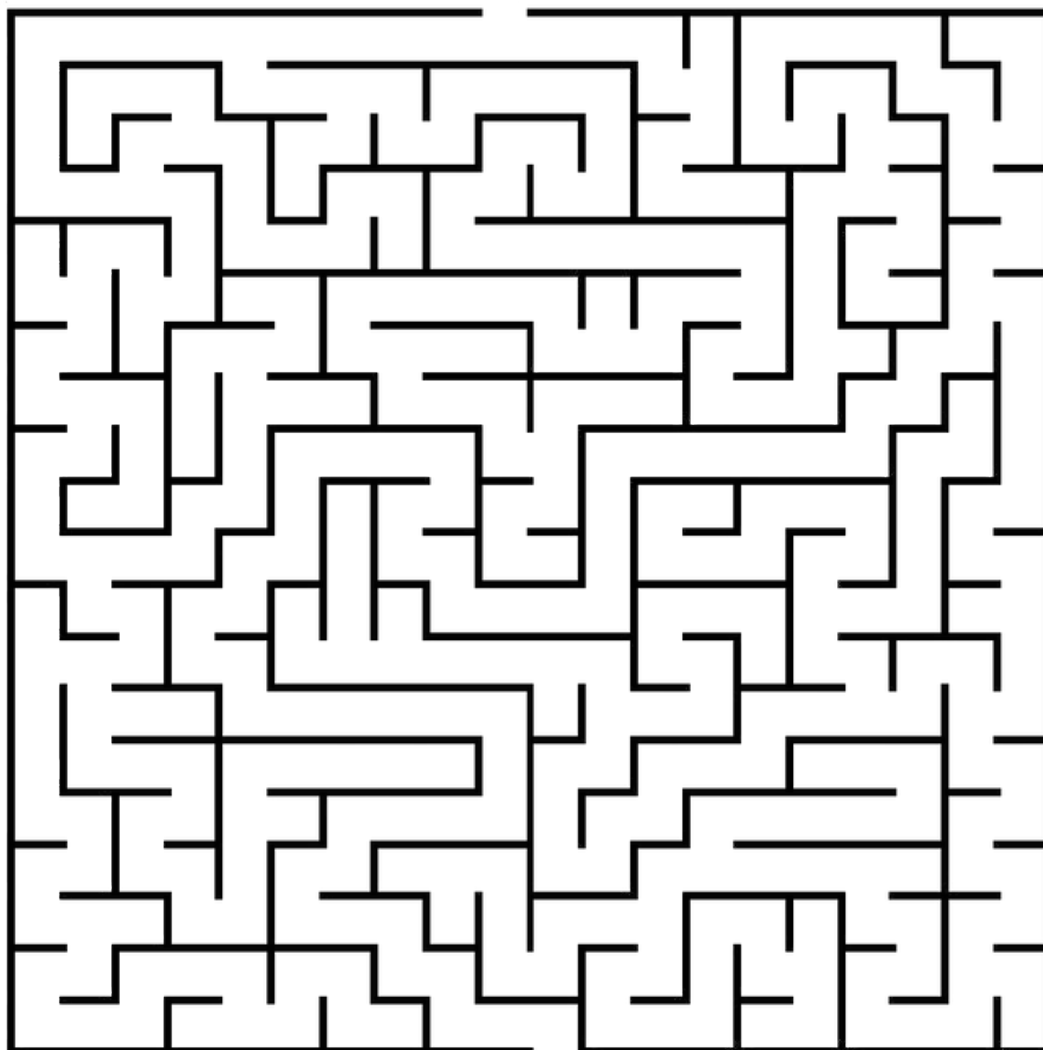
- | | | | | |
|---------------|------------|------------|---------------|--------------|
| • ADDICTION | • DANGER | • JOIE | • OXYGENE | • STRESS |
| • ARRET | • DOPAMINE | • LIBERTE | • POLLUTION | • SUBSTITUTS |
| • AVENIR | • ECONOMIE | • MEGOTS | • POUMON | • VOYAGE |
| • BRIQUET | • FUMEE | • NICOTINE | • RESPIRATION | |
| • CANCERIGENE | • GOUDRON | • NOCIF | • SANTE | |
| • CIGARETTE | • GOUT | • ODORAT | • SPORT | |

Phrase mystère : Les 48 premières lettres, une fois le jeu terminé

Correction



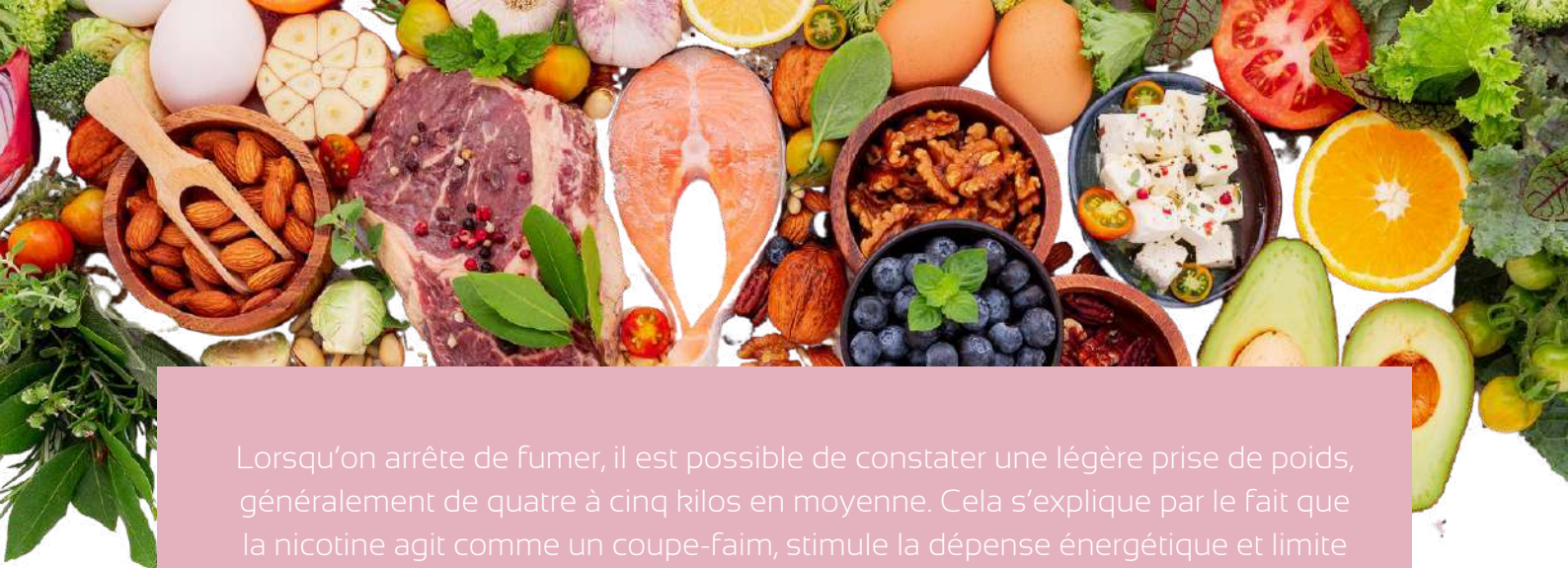
*Aide Gabriel à retrouver son chemin vers la pharmacie
qui va lui offrir un kit d'arrêt du tabac
et lui délivrer des substituts nicotiniques.*



Correction



Labyrinthe



Lorsqu'on arrête de fumer, il est possible de constater une légère prise de poids, généralement de quatre à cinq kilos en moyenne. Cela s'explique par le fait que la nicotine agit comme un coupe-faim, stimule la dépense énergétique et limite le stockage des graisses. Toutefois, près de la moitié des fumeurs ne prennent pas plus de cinq kilos après l'arrêt du tabac.

Est-ce que les substituts nicotiniques évitent de grossir ?

Les substituts nicotiniques peuvent influencer le métabolisme et aider à limiter la prise de poids. Grâce à la nicotine qu'ils contiennent, ils réduisent la sensation de manque et diminuent les fringales souvent associées à l'arrêt du tabac.

Doit-on faire un régime quand on arrête de fumer ?

Pendant l'arrêt du tabac, suivre un régime amaigrissant n'est pas recommandé. Inutile d'ajouter du stress supplémentaire ! L'essentiel est d'adopter une alimentation équilibrée et variée. C'est aussi l'occasion idéale pour redécouvrir les saveurs, car l'arrêt du tabac améliore le goût et l'odorat. **Profitez-en pour explorer de nouvelles habitudes alimentaires en cuisinant...**

Mais alors comment résister à l'envie de grignoter ?

- Faire les courses après avoir mangé
- Eviter de sauter un repas
- Commencer la journée par un petit déjeuner
- Pour le plat principal, alterner entre volaille, viande, poisson, oeufs et légumes secs, accompagnés de légumes cuits ou crus
- Consommer des féculents tous les jours, dont au moins un féculent complet (pain complet, pâtes ou riz complets, semoule complète...) et limiter les aliments gras (fromages, pâtisserie, charcuterie, beurre...) et sucrés (dont les jus de fruits)
- Au dessert, choisir un fruit
- Eviter de se resservir
- Penser à boire de l'eau régulièrement
- Eviter le café et l'alcool qui incitent à fumer. L'alcool apporte des calories inutiles et le café énerve
- Quitter la table après avoir mangé

Arrêter de fumer sans grossir

Idée recette

Mousse légère chocolat-avocat



Ingrédients (2 portions) :

- 1 avocat mûr
- 2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'agave
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 3 c. à soupe de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- Optionnel : quelques éclats de noisettes pour le croquant

Préparation :

- Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Place au frais 30 minutes avant de déguster.
- Saupoudre d'éclats de noisettes pour encore plus de gourmandise.



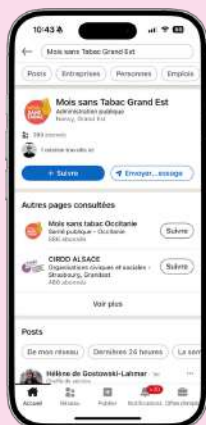
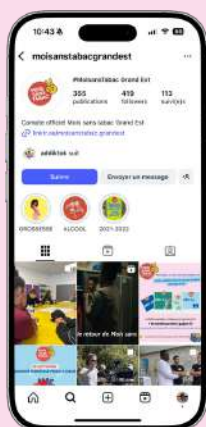
**La pause qui
fait vraiment
du bien, c'est
la pause
sans cigarette.**

Inscrivez-vous sur
mois-sans-tabac.fr





Rejoignez-nous !



www.mois-sans-tabac-grandest.fr

Le Mois Sans Tabac est mis en oeuvre par :



et soutenu par :