

NOVEMBRE

# ORGANISER LE MOIS SANS TABAC

dans votre entreprise



# SOMMAIRE



<b>Qu'est ce que le mois sans tabac ?</b>	<b>03</b>
<b>Pourquoi proposer le mois sans tabac ?</b>	<b>04</b>
<b>Que proposer à ses salariés ?</b>	<b>05</b>
<b>La méthode</b>	<b>06</b>
<b>Contact</b>	

# Qu'est ce que le mois sans tabac ?

En ce mois de novembre 2022, le Mois Sans Tabac revient pour la septième année consécutive ! C'est un défi national lancé aux fumeurs pour les inciter à essayer d'arrêter de fumer.

En France, 13 millions d'adultes fument quotidiennement. Le tabac tue chaque année 75 000 personnes et représente ainsi la première cause de mortalité évitable dans notre pays. Les pouvoirs publics ont fait, depuis plusieurs années, de la lutte contre le tabagisme une priorité avec la mise en place d'un **Programme national de réduction du tabagisme**. L'opération nationale de santé publique « Mois sans tabac » a été lancée dans cette optique en 2016 par la Ministre de la Santé de l'époque, Madame Marisol Touraine.

Cette **initiative nationale** et unique en France, portée par Santé Publique France et Tabac Info Service, consiste à proposer et encourager positivement tous les fumeurs volontaires à **arrêter de fumer collectivement pendant un mois complet**.

En effet, après 30 jours d'abstinence totale la dépendance physique et psychologique au tabac diminue considérablement et le fumeur a ainsi **cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement** et faire de cette tentative un succès dans la durée.



*A savoir: L'opération Mois Sans Tabac a été lancée à l'initiative de Santé publique France et du ministère de la Santé, en partenariat avec l'Assurance maladie. Depuis sa création en 2016, plus de 900 000 personnes ont participé à l'opération Mois sans tabac.*

**Un mois c'est le temps nécessaire pour la disparition des symptômes de sevrage liés à la dépendance physique à la nicotine.**

# Pourquoi proposer le mois sans tabac ?

L'étude Odoxa-GAE Conseil (Avril 2020) révélait que 27% des fumeurs de tabac ont augmenté leurs consommations depuis le début de la pandémie.

Il y a urgence à agir, d'autant plus dans un contexte de télétravail grandissant, où l'isolement et la hausse du stress riment avec une hausse de la consommation de tabac.

En tant qu'entreprise, vous avez un rôle majeur à jouer dans la lutte contre le tabagisme !

La prévention en entreprise est d'abord une mesure de santé publique car le tabac tue chaque année 78 000 personnes en France et 48% des fumeurs souhaitent arrêter de fumer mais 97 % des tentatives d'arrêt du tabac se soldent par un échec.

Par ailleurs, au-delà de ses conséquences pour la santé, le tabagisme peut générer des surcoûts pour les employeurs et altérer le climat social de l'entreprise.

Une étude américaine affirme que les pauses cigarettes, l'absentéisme et les dépenses de santé engendrent un surcoût de 4600 euros annuels pour les employeurs.

*Outre l'amélioration de la santé de vos salariés et la diminution de vos coûts, est une opportunité unique pour aborder la question de la prévention des pratiques addictives sous un angle différent et de s'associer à une démarche d'envergure nationale.*



**25,5% de fumeurs quotidiens  
75 000 décès par an**

# QUE PROPOSER À SES SALARIÉS DANS LE CADRE DU MOIS SANS TABAC ?

Le Mois sans tabac peut prendre différentes formes dans votre entreprise selon vos contraintes organisationnelles, votre public, vos objectifs etc.

Notre tabatologie vous accompagne pour faire de cette action de prévention une réussite. Nous vous proposons ainsi différentes actions sur site ou à distance :

- Stand participatif et ludique sur la prévention du tabac
- Réunion collective d'information sur les freins et les aides à l'arrêt
- Conférence d'information sur le tabac
- Consultations individuelles de tabacologie (bilan et aide au sevrage)
- Coaching en mini-groupe
- Challenge d'entreprise via un challenge de 3 mois
- Webinar
- Newsletter hebdomadaire spécialisée avec des conseils pratiques

*Notre méthode obtient un succès exceptionnel car nous n'insistons pas sur les conséquences du tabagisme, que tout le monde connaît, mais nous aidons les participants à dépasser leurs barrières psychologiques pour un arrêt sans souffrance..*



**Taux de réussite à 85% !**

# LA MÉTHODE

Réussir son arrêt du tabac !



## Le Coach

COACH TABACOLOGUE  
DEPUIS 10 ANS

- 10 ans de TABAC
- 80 000 cigarettes
- 30 tentatives d'arrêt
- 2 rechutes
- Le déclic
- 10 ans de coaching
- 7 MARATHONS EN 7 JOURS

... et bien d'autres choses !

**Notre méthode obtient un succès exceptionnel car nous n'insistons pas sur les conséquences du tabagisme, que tout le monde connaît, mais nous aidons les participants à dépasser leurs barrières psychologiques pour un arrêt sans souffrance.**

- Pourquoi elles n'ont pas envie d'arrêter de fumer ?
- Leurs peurs face à l'arrêt du tabac ?
- Les raisons de leurs échecs précédents
- Pourquoi elles ont peur d'échouer ?
- Le sentiment de solitude quand on arrête de fumer.
- Comment agit la nicotine sur leur cerveau ?
- .....

Quelque soit l'accompagnement, il est basé sur une méthode psychologique, comportementale et éducative et a pour objectif de permettre à chaque participant de se libérer de la cigarette et de redevenir un non-fumeur comme s'il n'avait jamais commencé.

Chaque participant oublie la cigarette sans sacrifice.

Sa méthode à un taux de réussite à 85% !



# La question de l'arrêt du tabac vous interroge ??



*Une équipe réactive et passionnée à votre service !*



**Tiffanie Gueret-Laferte**

**06.61.56.52.23**

**[tiffanie.gueret@coachmehappy.fr](mailto:tiffanie.gueret@coachmehappy.fr)**



**Vincent Mussard**

**06.20.44.70.15**

**[vincent.mussard@coachmehappy.fr](mailto:vincent.mussard@coachmehappy.fr)**