

Communiqué de presse

En 2023, Novembre rimera encore une fois avec Mois Sans Tabac

- **Plus de 10'000 fumeurs et fumeuses tenteront d'arrêter de fumer ce mois de novembre**
- **Le Mois Sans Tabac, programme national suisse dédié à l'accompagnement pour l'arrêt du tabac, revient en force pour une deuxième édition en novembre 2023.**
- **Ce programme audacieux aspire à motiver et à accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac en créant une synergie collective pendant un mois. Tout en offrant un soutien précieux dans leur transition vers une vie sans tabac, l'initiative met à la disposition des participant(e)s un éventail diversifié de ressources professionnelles, de conseils avisés et d'assistance, disponibles tant en ligne qu'en présentiel, tout au long du mois de novembre.**
- **Disponible en quatre langues : français, allemand, italien et anglais.**

Genève, le 1er novembre 2023 – Arrêter de fumer : à plusieurs c'est plus facile! Grâce à une approche multi-canal et participative, le Mois Sans Tabac revient pour sa deuxième édition en novembre 2023, et propose à tous les fumeurs et fumeuses d'arrêter de fumer ensemble pendant le mois de novembre. Et ils sont aujourd'hui 10'000 à tenter de se défaire de cette addiction.

Le tabagisme demeure la première cause de décès prématurés en Suisse. La moitié des fumeurs succombent aux conséquences néfastes de cette addiction, ce qui représente environ 9 500 décès évitables chaque année.

Abandonner le tabac pendant 28 jours consécutifs multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement, comme cela a été déjà démontré par des études et des programmes de désaccoutumance. C'est pourquoi, avec l'aide de nombreuses organisations partenaires, notamment la ligne stop-tabac, le site web stop-tabac.ch, ainsi que les ligues pulmonaires et les CIPRET en Suisse, l'équipe du Mois Sans Tabac a élaboré une gamme étendue de supports d'aide pour répondre aux besoins de tous les profils de fumeurs. Ces ressources visent à fournir l'accompagnement nécessaire pour permettre ce changement de vie positif. Ainsi, chaque fumeur et chaque fumeuse a la possibilité d'arrêter seul(e) ou en groupe, selon sa préférence, et ce, de manière totalement autonome.

Au cours de la première édition du Mois Sans Tabac en novembre 2022, ce programme national d'accompagnement à l'arrêt du tabac a permis à plus de 8 000 fumeurs d'essayer de mettre un terme à leur habitude ensemble. Fort de cette première édition couronnée de succès, le Mois Sans Tabac fait son grand retour pour une deuxième édition en novembre 2023.

NOVEMBRE 2023

Cette fois encore, le Mois Sans Tabac vise à offrir une nouvelle occasion pour les fumeurs et fumeuses de rejoindre un mouvement collectif les invitant à s'engager ensemble dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois. Pour ceci, les participant(e)s bénéficieront encore une fois du soutien de la communauté avec la possibilité d'échanger avec d'autres participant(e)s au sein de groupes Facebook, un espace en ligne privé qui mise sur la force du collectif, où les participant(e)s peuvent se soutenir mutuellement, s'entraider, se motiver et partager leurs expériences respectives.

En parallèle, pendant tout le mois de novembre, les fumeurs et fumeuses bénéficient gratuitement du soutien, de l'expertise et de l'accompagnement de professionnel(le)s de santé, à travers des rendez-vous en ligne, des vidéos ou encore grâce aux outils partenaires : application stop-tabac et ligne stop-tabac notamment.

Des conseils, des bonnes astuces et des informations clés pour réussir son arrêt sont ainsi mises à disposition des participant(e)s en 4 langues (français, allemand, italien et anglais) sur plusieurs plateformes digitales (Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn & Youtube) mais aussi au sein d'un guide pratique personnalisable qui leur a été envoyé après inscription.

Les partenaires comprennent notamment : [AT Suisse](#), la [Ligue pulmonaire suisse](#), la [ligne stop-tabac](#), [stop-tabac.ch](#), plusieurs cantons, plusieurs ligues pulmonaires cantonales et un grand nombre de communes, [CIPRET Genève](#), [Promotion Santé Valais](#), [Unisanté](#), [CIPRET Jura](#), [CIPRET Neuchâtel](#), [CIPRET Fribourg](#), [Société Médicale du Valais \(SMVS\)](#), [l'Association Romande des Assistantes Médicales \(ARAM\)](#), le CMS (aide et soins à domicile), ainsi que la [Ligue suisse contre le cancer](#), [Infodrog](#), [Santé bernoise](#), [Diaspora TV](#), [Dry January](#), [Smoke-free together!](#), [Oncosuisse](#), [Zürich University of Applied Sciences \(ZHAW\)](#), [AEH - Corporate Health Management](#), [Suchtprävention Liechtenstein](#), [Krebsliga Schaffhausen](#), [KLICK Fachstelle Sucht Luzern](#), [Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe](#), [Suchtprävention Zürcher Oberland](#), [Samowar Bezirk Horgen](#), et bien d'autres.

Plus d'information sur le Mois Sans Tabac: www.mois-sans-tabac.ch

Coordination et gestion du programme

[Impact Hub Genève-Lausanne](#)

La mission de l'Impact Hub Genève 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 de notre société, et les encourageons à collaborer autour des enjeux sociétaux.

Financement du programme

[Fonds de Prévention du Tabagisme](#)

Le Mois Sans Tabac est financièrement soutenu par le Fonds de prévention du tabagisme. Le TPF finance des mesures de prévention qui contribuent efficacement et durablement à la réduction de la consommation de tabac.

NOVEMBRE 2023
Contact presse



Joanna Drevard
Coordinatrice de la Communication,
Impact Hub Genève & Lausanne
joanna.drevard@impacthub.ch / 078 406 95 46

Quelques ressources :

MOIS SANS TABAC
NOVEMBRE 2023

Infos & inscription:
mois-sans-tabac.ch

**Vous souhaitez arrêter de fumer ?
À plusieurs c'est plus facile !
Participez au Mois Sans Tabac !**

- ✓ PENDANT 30 JOURS
- ✓ ENSEMBLE ENSEMBLE
- ✓ COMMUNAUTÉ EN LIGNE
- ✓ 100% GRATUIT
- ✓ EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Conseils de professionnels/tes**
Des experts/tes de la santé partageront des conseils personnalisés.
- Échanges avec les autres participants**
Recevez motivation et partagez vos expériences avec les autres participants du Mois Sans Tabac !
- Guide pratique**
Un kit de conseils, recettes de smoothies pour vous aider à surmonter les défis liés à l'arrêt du tabac.
- Newsletter quotidienne**
Recevez dans votre boîte mail le soutien dont vous avez besoin.

RAUCHFREIER MONAT
NOVEMBER 2023

Details & Registrierung:
rauchfreiemonat.ch

**Werde ab November rauchfrei:
Schliesse dich unserer Kampagne an!
Zusammen sind wir stärker!**

- ✓ GEMEINSAM AUFHÖREN
- ✓ 30 TAGE
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% KOSTENLOS
- ✓ KAMPAGNE IN DE, FR, IT

WIE FUNKTIONIERT DIE KAMPAGNE?

- Austausch mit anderen Teilnehmenden:**
Gibte Motivation und deine Erfahrungen mit anderen Raucher/innen weiter.
- Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:**
Gesundheitspersonal bietet personalisierte Unterstützung, die dein Rauchstopp vereinfacht.
- Praktischer Leitfaden:**
Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.
- Täglicher Newsletter:**
Erhalte täglich Ideen, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2023

Per dettagli & iscrizione:
mese-senza-tabacco.ch

**Vorreste smettere di fumare?
Insieme, è più facile!
Partecipate al Mese Senza Tabacco!**

- ✓ TUTTI ASSIEME
- ✓ 30 GIORNI
- ✓ COMUNITÀ ONLINE
- ✓ 100% GRATUITO
- ✓ IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO

COME FUNZIONA?

- Consigli degli esperti**
Ricevi consigli personalizzati e il supporto necessario per smettere di fumare.
- Interagisci con gli altri partecipanti**
Per motivarti ti sfidiamo e condividiamo le nostre esperienze.
- Una guida pratica**
Ogni giorno, consigli per superare le sfide legate allo smettere di fumare.
- Supporto quotidiano**
Informazioni e consigli su come smettere di fumare via e-mail.

MONTH WITHOUT TOBACCO
NOVEMBER 2023

Details & Registration:
month-without-tobacco.ch

**Become smoke-free in November:
Join our campaign!
Together we are stronger!**

- ✓ STOP TOGETHER
- ✓ 30 DAYS
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% FREE
- ✓ IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH

HOW DOES IT WORK?

- Advice from health professionals**
Health experts share personalized advice to help you stop smoking.
- Exchange with other participants**
Stay motivated and share your experiences with the other participants!
- A practical guide**
Every day, get tips to help you overcome the challenges of quitting smoking.
- Daily digital support**
Receive the support you need in your inbox.

MOIS SANS TABAC
NOVEMBRE 2023

Infos & inscription:
mois-sans-tabac.ch

**Vous souhaitez arrêter de fumer ?
À plusieurs c'est plus facile !
Participez au Mois Sans Tabac !**

- ✓ PENDANT 30 JOURS
- ✓ ARRÊTER ENSEMBLE
- ✓ COMMUNAUTÉ EN LIGNE
- ✓ 100% GRATUIT
- ✓ EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

RAUCHFREIER MONAT
NOVEMBER 2023

Details & Registrierung:
rauchfreiemonat.ch

**Werde ab November rauchfrei:
Schliesse dich unserer Kampagne an!
Zusammen sind wir stärker!**

- ✓ GEMEINSAM AUFHÖREN
- ✓ 30 TAGE
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% KOSTENLOS
- ✓ KAMPAGNE IN DE, FR, IT

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2023

Per dettagli & iscrizione:
mese-senza-tabacco.ch

**Vorreste smettere di fumare?
Insieme, è più facile!
Partecipate al Mese Senza Tabacco!**

- ✓ TUTTI ASSIEME
- ✓ 30 GIORNI
- ✓ COMUNITÀ ONLINE
- ✓ 100% GRATUITO
- ✓ IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO

MONTH WITHOUT TOBACCO
NOVEMBER 2023

Details & Registration:
month-without-tobacco.ch

**Become smoke-free in November:
Join our campaign!
Together we are stronger!**

- ✓ STOP TOGETHER
- ✓ 30 DAYS
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% FREE
- ✓ IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH