

# Mois sans tabac : la bataille se prépare en pharmacie !

« Un jour sans cigarette et votre corps vous dit déjà merci », vous connaissez la chanson ? Le dispositif Mois Sans Tabac est de retour : la 7<sup>e</sup> édition sera lancée le 1<sup>e</sup> novembre prochain. Tenez-vous prêt à relayer cette campagne de santé publique en pharmacie. En 2021, malgré la crise sanitaire, plus de 125 000 inscriptions au grand défi de l'arrêt du tabac ont été comptabilisées. Découvrez ici les outils de communication à votre disposition et des conseils gagnants pour engager vos patients dans la bataille...

Mois Sans Tabac, c'est un programme qui rassemble et fait ses preuves depuis sa création en 2016\* : Les 6 premières éditions ont enregistré plus de 900 000 inscriptions. Du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2022, Santé Publique France relance ce challenge collectif à échelle nationale, destiné à motiver les Français à l'arrêt du tabac. Vous devrez être sur le pied de guerre dès le mois d'octobre pour anticiper l'opération.

## Le tabac reste la première cause de décès évitable en France

Aujourd'hui encore, la lutte contre le tabagisme reste une priorité de santé publique. Les chiffres parlent d'eux-mêmes... Selon le dernier baromètre Santé Publique France, trois personnes sur dix déclaraient fumer, dont un quart quotidiennement. C'est 7 % de plus que la moyenne des autres pays de l'OCDE<sup>1</sup>. Malgré une baisse du nombre de fumeurs entre 2016 et 2019, le tabagisme se maintient à un niveau particulièrement élevé en France.

« Parce que le tabac est la première cause évitable de

mortalité en France, la lutte contre le tabagisme est une priorité de santé publique ». Ministère de la santé et des préventions.

Triste réalité ! Chaque année, le tabac serait responsable de 75 000 décès en France. Quand on découvre les chiffres, on s'interroge. Mais pourquoi en 2022 cette situation persiste encore ? Une situation d'autant plus paradoxale que, désormais avertis des conséquences du tabagisme sur la santé, près de 60 % des fumeurs déclarent vouloir arrêter... Alors, il faut bien sûr continuer d'agir pour faire bouger les lignes.

[https://www.leblogdupharmacien.fr/wp-content/uploads/2022/09/SEVRAGE\\_TABAGIQUE.mov](https://www.leblogdupharmacien.fr/wp-content/uploads/2022/09/SEVRAGE_TABAGIQUE.mov)

Nous vous offrons ce contenu [vidéo à relayer sur vos écrans digitaux](#). Le saviez-vous ? 94% des personnes exposées à l'affichage digital mémorisent les messages.

## **Mois sans tabac : découvrez les outils pour aider vos patients à relever le défi**

Avez-vous commandé vos kits Mois Sans Tabac ? Le coup d'envoi de la campagne 2022 sera donné le 1<sup>er</sup> novembre. Avant cette date, les pharmacies partenaires de l'opération recevront des kits d'aide à l'arrêt du tabac à distribuer au public. Tenez-vous prêt !

### **Le kit de communication en pharmacie**

Pour maximiser la visibilité de cette opération dans votre pharmacie, ce [kit de communication tabac](#) joue le jeu à 100% : il prévoit un dispositif complet comprenant notamment une vitrophanie spécifique (habillage vitrine), 250 sacs en papier à poignées, 1000 sachets, 50 dossiers santé...

# Novembre

## c'est le #MoisSansTabac !

### Faites-le savoir



*Découvrez le nouveau kit de communication #MoisSansTabac*

## Le kit d'aide à l'arrêt Mois Sans Tabac pour vos patients

Dès le 1<sup>er</sup> octobre 2022, les volontaires pourront s'inscrire la plateforme [Tabac info service](#) sur le lien « rejoindre le mouvement » qui figure sur la page d'inscription. Le kit gratuit pour arrêter de fumer contient notamment :

- Le livret « programme de 40 jours ». Il propose un suivi en deux temps : 10 jours de préparation et 30 jours de défi.
- La « roue des économies » permet de simuler les économies réalisées pendant la période de sevrage tabagique.

Mieux encore, retrouvez ici le lien pour [commander les kits pour arrêter de fumer](#) à distribuer à vos clients.



**Trouvez l'outil qui  
vous convient pour  
arrêter de fumer.**



**Bien accompagné c'est plus facile d'y arriver,  
au dos tous les outils à votre disposition.**



## Raison de plus pour renforcer vos liens avec la patientèle

Ce n'est pas tout. L'opération consiste aussi à faciliter l'accès à un entretien avec un professionnel de santé. Au 39 89, un tabacologue assure un accompagnement personnalisé du

patient, tout au long du programme.

Prenez l'avantage en pharmacie. Pour rendre le dispositif encore plus efficace et augmenter les chances de succès du fumeur, autant proposer à vos patients **un entretien individuel au sein de votre officine.**

« L'aide d'un professionnel de santé augmente de 70 % les chances de réussir son sevrage », avance Santé publique France.

## **Accompagner les fumeurs au sevrage tabagique : adoptez le bon tempo !**

Informé vos patients de la réalité des dégâts causés par la cigarette ravive les consciences à propos de sa dangerosité. Malgré cela, quand on est addictive, on n'arrive pas à s'arrêter. Pour conduire vos patients sur la bonne voie, l'une des stratégies gagnantes est d'adapter votre discours aux besoins temporels de vos clients. Voici comment agir au moment adéquat :

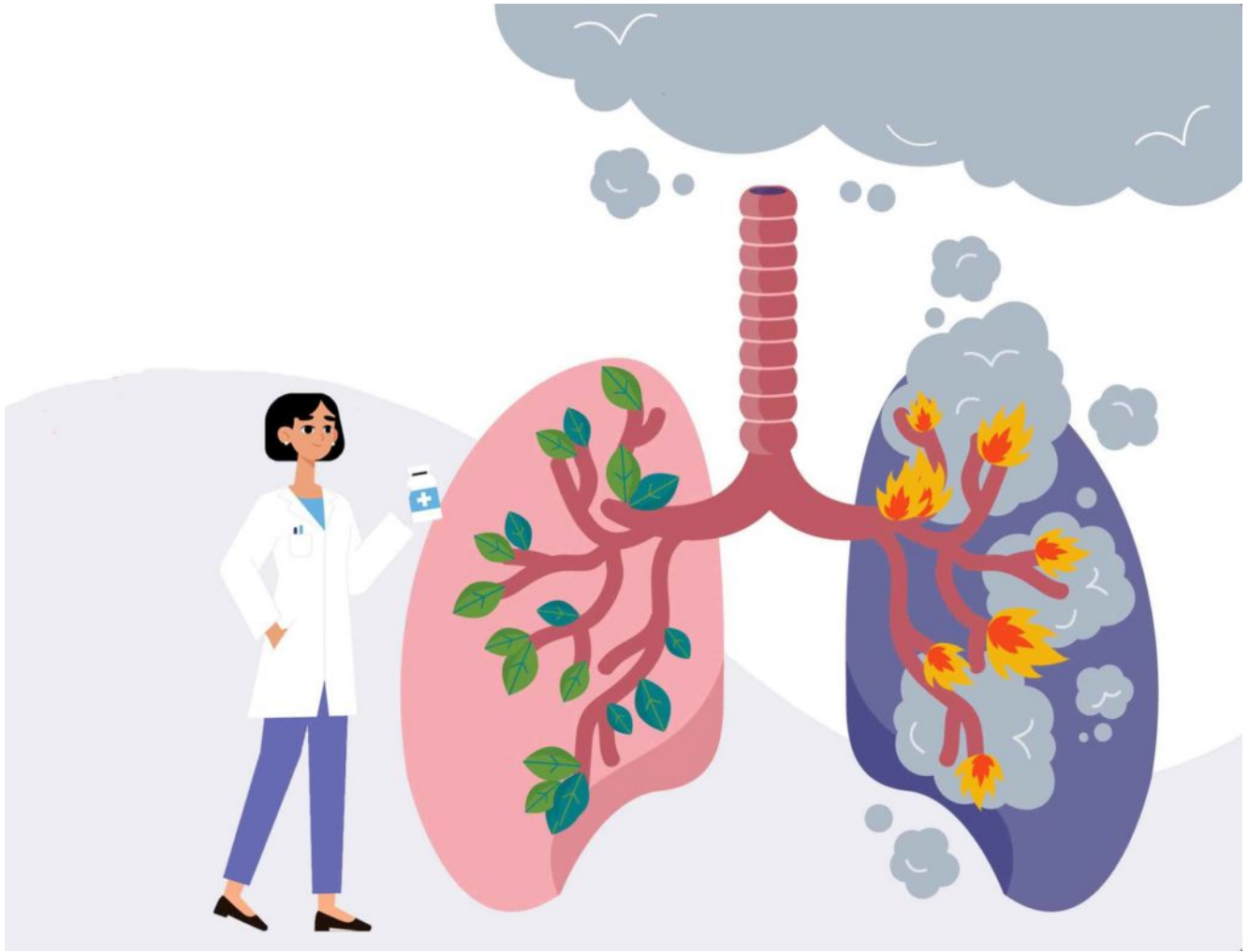
**Cas n °1 : « Il songe à s'arrêter »**



Arrêter de fumer est une décision forte et positive dont le patient doit être fier ! Face aux difficultés de l'arrêt, il est important de lui rappeler les bienfaits concrets.

Retrouver une bonne santé jour après jour, faire des économies, prendre soin de ses proches... Autant de raisons qui vont l'aider à vaincre le tabagisme.

**Cas n°2 : « Il a décidé de se lancer »**



Arrêter de fumer n'est pas une démarche facile. Comme chacun sait, le tabac entraîne une forte dépendance psychologique. Alors oui, mais par où commencer ? Comment réussir son sevrage tabagique ? N'hésitez pas à lui proposer de l'accompagner.

Donnez-lui des explications claires et les différentes méthodes d'arrêt. Comment s'organiser le jour J, anticiper les tentations, soulager les symptômes de manque...

**Cas n°3 : « Il veut garder le cap ? »**





Lorsque l'on arrête de fumer, il est normal de traverser des moments de doute. Parfois on replonge. Vous êtes là pour l'accompagner pas à pas jusqu'à sa victoire face à la cigarette !

Rassurez-le : « il a perdu une bataille mais pas la guerre ». Déterminez avec lui le traitement le plus adapté à ses besoins.

\*L'opération nationale est portée par l'Assurance Maladie en partenariat avec le ministère des Solidarités et de la Santé ainsi que Santé publique France et le site Tabac-Info-Service.

### **Lire aussi :**

- [Lutte contre le cancer : les pharmaciens, le maillon fort du plan anti-cancer](#)
- [Téléconsultation en pharmacie : et si vous renforciez votre](#)

offre de soin ?

– Comment inciter vos clients à se faire vacciner en pharmacie ?

<sup>(1)</sup> Santé Publique France. 1er juillet 2022. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020.