

Vendredi 26 octobre 2018

- Moi(s) Sans Tabac - Un défi collectif proposant aux fumeurs d'arrêter pendant un mois

La 3^{ème} édition de l'opération Moi(s) sans tabac débutera jeudi 1^{er} novembre prochain et se poursuivra jusqu'à la fin du mois.

Défi collectif lancé en novembre pour inciter les résidents de la Principauté à arrêter de fumer, la campagne « Moi(s) sans tabac » permet de lancer un message fort destiné à lutter contre les maladies graves, induites par la consommation de tabac.

Pour les aider dans cette démarche, le Gouvernement Princier a souhaité que la Principauté de Monaco soit associée, en qualité de partenaire, à l'opération « Moi(s) sans tabac » initiée par le Ministère Français de la Santé.

Pour Didier Gamerdinger, Conseiller-Ministre des Affaires Sociales et de la Santé : « *La démarche collective améliore réellement les chances d'arrêter.* » Pour ce faire, les professionnels de santé de la Principauté de Monaco, partenaires de la campagne, se tiennent à la disposition des participants de l'opération « Moi(s) sans tabac » pour leur apporter le soutien nécessaire ».

Cette opération, menée en collaboration par le Département des Affaires Sociales et la Santé, avec le Centre hospitalier Princesse Grace, se renouvelle cette année, notamment par la distribution de kits d'aide à l'arrêt du tabac à retirer gratuitement auprès des officines de pharmacie de la Principauté ;

- ✓ soit par internet www.tabac-info-service.fr ;
- ✓ soit par téléphone au 39 89.

Le site Tabac info service (<http://www.tabac-info-service.fr>) diffuse des informations pour se préparer avant le 1^{er} novembre et augmenter ses chances de réussite.

Plusieurs méthodes et traitements augmentent vos chances de réussir à arrêter de fumer.

- ✓ L'aide d'un médecin ou d'un professionnel de santé, qui vous prescrira si nécessaire un médicament maximisant vos chances de succès.
- ✓ Les substituts nicotiques sont en vente libre en pharmacie ; ils atténuent les symptômes de sevrage et augmentent vos chances de succès.
- ✓ Une aide par téléphone est aussi utile (39.89)

Direction de la Communication

10, Quai Antoine 1er - BP 458

Tel : (+377) 98 98 22 22

Fax : (+377) 98 98 22 15

presse@gouv.mc

www.gouv.mc

 **Gouvernement Princier**
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

MONACO  INFO

www.monacoinfo.com
www.monacochannel.mc



E coaching : des applications pour smartphones à télécharger pour arrêter de fumer

Tabac Info Service, Smokerstop, Quit Now, Stop-Tabac ou encore Qwit... Il existe nombre d'applications sur smartphone, complètes et pratiques, avec un suivi personnalisé et gratuit. L'utilisateur a accès à des objectifs concrets. Elles permettent également de mesurer les améliorations sur l'organisme (rythme cardiaque, teneur en oxygène, diminution de la toux...etc).

Les bénéfices de l'arrêt pour votre santé

Perte de l'odorat, rides précoces mais aussi cancer des poumons, de la bouche... : fumer aurait aussi un impact indirect sur le cerveau et nuit à la mémoire, à la capacité d'apprentissage et au raisonnement intellectuel.

Les hommes qui cessent de fumer entre 35 et 39 ans, vont accroître leur espérance de vie de cinq ans. Un autre avantage pour les femmes : arrêter de fumer retarde la ménopause.

Un « coach tabacologue » pendant la No Finish Line !

Courir est aussi l'une des solutions suggérées pour réduire sa consommation de cigarettes. Les chercheurs se sont appuyés sur le programme «Run to quit» dont le principe est de courir en groupe, tout en étant suivi par un coach et par un intervenant spécialisé dans l'arrêt du tabac. L'étude a montré que 91% des participants avaient réduit leur consommation de tabac.

Ainsi cette année, le Docteur Mohamed MOUHSSINE, tabacologue au Centre Hospitalier Princesse Grace, partenaire de la campagne dans le cadre de cette opération, sera présent à la No Finish Line, les 11, 12 et 16 novembre, afin de sensibiliser et aider au plus près les coureurs à arrêter de fumer.

Pour se préparer au mieux

Pour mettre toutes les chances de votre côté, préparez-vous en contactant un tabacologue ou un professionnel de santé qui définira avec vous la stratégie d'arrêt la mieux adaptée. Plusieurs stratégies vous aideront à arrêter et à tenir sur le long terme. A vous de choisir celles qui seront les plus adaptées à votre rapport au tabac et à votre façon de vivre.

En complément, la consultation de tabacologie au Centre Hospitalier Princesse Grace est gratuite et accessible par le numéro de téléphone : 97.98.97.41.
