

# LE MOIS SANS TABAC



## UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT D'ARRÊT DU TABAC

La campagne nationale digitale **#MoisSansTabac** a pour objectif d'offrir une opportunité collective et gratuite à 10 000 fumeurs et fumeuses en Suisse qui souhaitent arrêter de fumer en novembre de cette année. Avec l'aide de professionnels de la santé et au sein d'une communauté d'entraide, les participants seront soutenus, accompagnés et motivés dans cette étape difficile du sevrage tabagique.

### À quoi faut-il s'attendre pour les participants ?

Après l'inscription, les participants recevront par e-mail un guide pratique: l'Agenda Novembre 2022. L'intérêt? Les préparer et les aider pendant l'arrêt. Ce guide contient, entre autres, des activités pour les 10 jours de préparation et 30 jours du Mois Sans Tabac, des informations utiles et motivantes pour arrêter de fumer, des contacts, des conseils, ainsi que plusieurs espaces pour annoter ses réflexions personnelles. Cet Agenda offre aux participants la possibilité de décider eux-mêmes comment ils souhaitent vivre leur mois

d'arrêt: en autonomie ou «ensemble avec d'autres», par exemple à travers l'un des groupes privés et auto-organisés que nous créerons sur Facebook. Des e-newsletters, des livestreams interactifs, retransmis en direct sur Facebook et Youtube, sont également prévus pendant et en amont du mois de novembre. Des experts spécialisés seront invités à partager leurs connaissances sur des thématiques précises de l'arrêt tabagique.

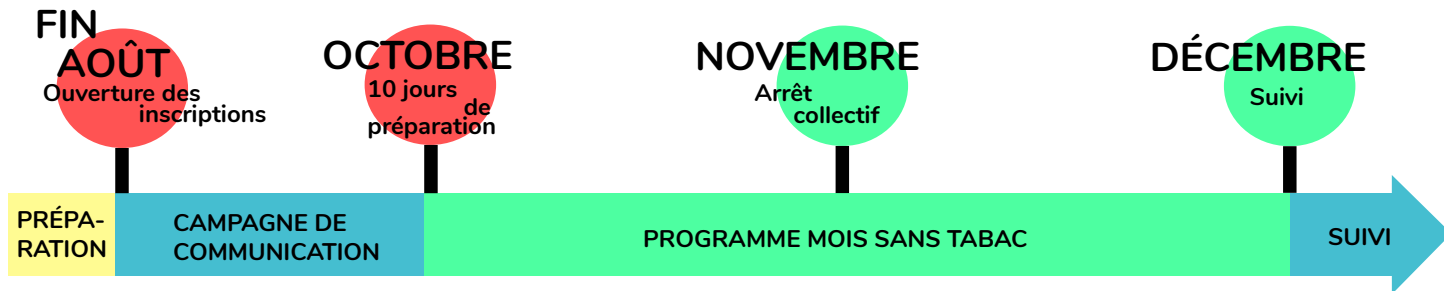
### Quelles sont les différentes étapes de cette campagne?

D'août à mi-octobre, la campagne de communication se déroulera principalement en ligne sur Facebook et Instagram, en italien, français, allemand, ainsi qu'une partie en anglais, turc, serbo-croate et d'autres langues parlées par les différentes cibles de la campagne. De manière ponctuelle, LinkedIn et notre newsletter

nous permettront d'amplifier cette campagne. Parallèlement, il est prévu d'envoyer des informations aux différentes communes Suisses, ainsi qu'aux associations de pharmaciens, de médecins, d'employés et d'employeurs, dans la mesure du possible.

**“Il est difficile d'échouer. Mais il est encore plus difficile de ne pas avoir essayé de réussir.”**

Théodore Roosevelt



## Devenir partenaire du #MoisSansTabac pourquoi & comment?

Nous souhaitons contribuer à la prévention du tabagisme en Suisse et la renforcer avec toutes les forces qui ont ce thème à cœur, et comme le dit le dicton

“Plus on est nombreux, Plus on est forts.”

Pour plus d'information, n'hésitez pas à consulter notre page web temporaire

(notre landing page est en cours de construction)

**Votre organisation pourrait-elle contribuer à cette campagne en tant que partenaire de mobilisation ?**

**Contactez-nous!**

Devenir partenaire du **#Mois SansTabac** vous permet d'accroître votre visibilité et de crédibiliser davantage votre engagement dans la prévention du tabagisme. Les institutions publiques, les associations, les réseaux et les entreprises sont ainsi cordialement invités à se joindre à cette campagne en tant que partenaires de mobilisation et à rendre l'information plus

accessible auprès de vos communautés, grâce à nos kits de communication que vous pourrez repartager afin qu'un maximum de fumeurs et fumeuses puissent bénéficier gratuitement des outils d'accompagnement de cette expérience collective ainsi que nous proposons.

**CONTACT**

Suisse Romande  
jie.li@impacthub.ch

**Jie Li**



Suisse Allemande  
felix.staehli@impacthub.ch

**Felix Stähli**



Suisse Italienne  
julien.abegglen@impacthub.ch

**Julien Abegglen Verazzi**

