



# Flash diffusion

« Spécial Mois Sans Tabac 2023 »

A cette occasion, voici une sélection de documents que l'IREPS met à votre disposition dans **la limite des stocks disponibles**.

<b>Public : Tout public</b>		
<p><i>"Profitez de cette consultation pour parler tabac"</i></p>		<p><b>Affiche</b> Une affiche pour inciter les patients à amorcer le sujet du tabac au moment de la consultation</p>
<p><i>"La meilleure façon d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac"</i></p>		<p><b>Affiche</b> La meilleure façon d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac.</p>
<p><i>"Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer"</i></p>		<p><b>Affiche</b> Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer.</p>

<p><b>La meilleure façon d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac</b></p>	<p>Affiche publicitaire pour 'Mois sans tabac'. Le fond est jaune. En haut à gauche, le logo de la République Française. En haut à droite, le logo de la Santé Publique France. Au centre, un cercle rouge avec '1er MOIS SANS TABAC'. Le titre principal est 'La meilleure façon d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac.' En dessous, un sous-titre: 'Pour réussir votre arrêt, un nouveau programme d'accompagnement.' En bas à gauche, 'L'arrêt, le site, et le 3000'. En bas à droite, le logo 'tabac info service'.</p>	<p><b>Affiche</b> La meilleure façon d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac. - 2022</p>
<p><b>Affiche - "Pour être encore mieux accompagné dans votre arrêt, adoptez le nouveau kit"</b></p>	<p>Affiche publicitaire pour 'Mois sans tabac'. Le fond est jaune. En haut à gauche, le logo de la République Française. En haut à droite, le logo de la Santé Publique France. Au centre, un cercle rouge avec '1er MOIS SANS TABAC'. Le titre principal est 'Pour être encore mieux accompagné dans votre arrêt, adoptez le nouveau kit.' En dessous, un sous-titre: 'Retirez-le ici ! Son nouveau programme d'accompagnement vous aidera à arrêter de fumer et à réussir votre Mois sans Tabac !' En bas à gauche, 'L'arrêt, le site, et le 3000'. En bas à droite, le logo 'tabac info service'.</p>	<p><b>Affiche</b> Pour être encore mieux accompagné dans votre arrêt, adoptez le nouveau kit. – 2022</p>
<p><b>Prenez soin de vous comme si vous étiez votre propre patient.</b></p>	<p>Affiche publicitaire pour 'Mois sans tabac'. Le fond est jaune. En haut à gauche, le logo de la République Française. En haut à droite, le logo de la Santé Publique France. Au centre, un cercle rouge avec '1er MOIS SANS TABAC'. Le titre principal est 'Prenez soin de vous comme si vous étiez votre propre patient.' En dessous, un sous-titre: 'Comme les nombreux participants de l'année dernière, vous pouvez arrêter de fumer.' En bas à gauche, 'L'arrêt, le site, et le 3000'. En bas à droite, le logo 'tabac info service'.</p>	<p><b>Affiche</b> Prenez soin de vous comme si vous étiez votre propre patient.</p>
<p><b>"Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer"</b></p>	<p>Affiche publicitaire pour 'Mois sans tabac'. Le fond est jaune. En haut à gauche, le logo de la République Française. En haut à droite, le logo de la Santé Publique France. Au centre, un cercle rouge avec '1er MOIS SANS TABAC'. Le titre principal est 'Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer.' En dessous, un sous-titre: 'Parlons-en aujourd'hui.' En bas à gauche, 'L'arrêt, le site, et le 3000'. En bas à droite, le logo 'tabac info service'.</p>	<p><b>Affiche</b> "Ici on soutient tous ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer"</p>
<p><b>Problème de drogue ?</b></p>	<p>Affiche publicitaire pour 'Drogues Info Service'. Le fond est orange. Au centre, une silhouette noire d'une personne qui se cache son visage dans ses mains. Le titre principal est 'PROBLÈME DE DROGUE ?' En dessous, un sous-titre: 'COMMENÇONS PAR EN PARLER'. En bas à gauche, '0 800 23 13 13' et 'DROGUESINFOSERVICE.FR'. En bas à droite, le logo de la Santé Publique France.</p>	<p><b>Affiche de présentation de Drogues Info Service</b>, site de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service). Coordonnées téléphoniques (0 800 23 13 13) et internet.</p>

<p><b>Arrêter de fumer- Pour comprendre</b></p>		<p>Cette <b>brochure</b> d'information a pour objectif de présenter les grands principes de l'arrêt du tabac : pourquoi arrêter de fumer, comment y parvenir, arrêter de fumer quand on veut un enfant, arrêter sans grossir et sans stress... Elle prend en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donne des conseils concrets.</p>
<p><b>En novembre, participez à Mois sans tabac !</b></p> <p><b>Flyer universel DT0103720DE</b></p>		<p>Dépliant d'information de la campagne "Mois sans tabac". Il explique le dispositif, les raisons d'y participer, les modalités d'inscription sur le site de Tabac info service. Ce dépliant est une version accessible pour faciliter la lecture par le plus grand nombre.</p>
<p><b>Mois sans tabac : En novembre, on arrête ensemble</b></p> <p><b>Flyers -DT0104720DE</b></p>		<p><b>Tract d'information de la campagne "Mois sans tabac"</b>. Il explique le dispositif, les raisons d'y participer, les modalités d'inscription sur le site de Tabac info service.</p>
<p><b>Carnet de jeux "Mois sans tabac"</b></p>		<p>Quand on arrête de fumer, on n'est jamais à l'abri d'une envie de cigarette. Pour tenir bon, changez-vous les idées ! Gardez toujours ce petit carnet à portée de main (mots croisés, mots fléchés, sudoku, etc...).</p>
<p><b>Comment arrêter de fumer</b></p>		<p>Dépliant d'information qui fait le point sur les questions du sevrage tabagique : Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ? Quelles sont les solutions ? Qu'est-ce qu'une thérapie comportementale et cognitive ? Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ? etc. Il détaille également les services de Tabac info service.</p>
<p><b>Tabagisme passif</b></p>		<p><b>Dépliant d'informations</b> expliquant ce qu'est le tabagisme passif, les risques et les manières de l'éviter.</p>

<p><b>Tabac et ados</b></p>		<p><b>Dépliant d'informations</b> destinés aux parents d'adolescents. Ce dépliant donne des conseils pour comprendre et aider un adolescent fumeur à arrêter le tabac.</p>
<p><b>Pourquoi arrêter de fumer ?</b></p>		<p><b>Dépliant d'information</b> regroupant les arguments en faveur de l'arrêt, les risques liés au tabagisme, les dangers pendant la grossesse, ceux du tabagisme passif, les composants de la fumée de cigarette, comment savoir si on est dépendant, les formes de dépendances (environnementale ou comportementale, psychologique, physique), etc. Il détaille également les services de Tabac info service.</p>
<p><b>Arrêt du tabac : besoin d'aide ?</b></p>		<p>Dépliant d'information qui fait le point sur les questions du sevrage tabagique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ?</li> <li>- Quelles sont les solutions ?</li> <li>- Qu'est-ce qu'une thérapie comportementale et cognitive ?</li> <li>- Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ?</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b>Arrêter de fumer sans grossir</b></p>		<p><b>Dépliant d'information</b> qui s'intéresse à la question de l'éventuelle prise de poids lors de l'arrêt tabagique : les substituts nicotiques limitent-ils ce risque ? Comment faire face aux "fringales" ? Doit-on faire un régime ? Doit-on pratiquer une activité physique ? Il renvoie au site <a href="http://www.mangerbouger.fr">www.mangerbouger.fr</a> et détaille les services de Tabac Info Service (la ligne téléphonique et le site web).</p>
<p><b>L'industrie du tabac</b></p>		<p><b>Dépliant d'information</b> sur l'histoire de l'industrie du tabac, le chiffre d'affaires mais aussi le coût pour la société et l'Etat.</p>
<p><b>Aide à distance en santé : Contacts utiles</b></p>		<p><b>Dépliant</b> qui donne les coordonnées téléphoniques et internet des 16 services de téléphonie santé soutenus par Santé publique France, avec pour chacun un petit descriptif, les heures d'ouverture de la ligne et le coût de l'appel.</p>
<p><b>Prévention des addictions - Aide à distance en santé</b></p>		<p><b>Carte postale de promotion des sites et lignes</b> soutenus par l'Inpes dans le domaine des addictions (tabac, alcool, cannabis, drogues, jeux en ligne).</p>

		
<b>Public : Femmes</b>		
<b>Grossesse sans tabac</b>		<p><b>Dépliant</b> d'information destiné aux femmes enceintes. Il traite des questions de tabagisme et fécondité, conséquences du tabac sur la grossesse, effets du tabagisme sur le fœtus, traitements d'aide à l'arrêt autorisés pendant la grossesse, risques dus au tabagisme passif chez une femme enceinte, fumer quand on allaite, etc. Il détaille également les services de Tabac info service.</p>
<b>OUTILS/KITS</b>		
<b>Moi(s) sans tabac. Le kit pour arrêter de fumer</b>		<p><b>Le kit pour arrêter de fumer comporte 5 éléments :</b> Le kit pour arrêter de fumer comporte 4 éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le guide " Je me prépare "</b> pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer ;</li> <li>• <b>" L'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer "</b> dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette ;</li> <li>• <b>Un disque</b> pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ;</li> <li>• <b>Le dépliant " Le stress ne passera pas par moi "</b> permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration.</li> </ul>
<b>Libre comme l'air</b>		<p><b>Outil d'éducation pour la santé.</b> <b>Prévention du tabagisme au collège</b> <b>Coffret pédagogique</b> Destiné aux classes de collège, ce coffret cherche à développer une approche globale et positive de la santé des jeunes autour des questions liées au tabagisme, et plus largement aux dépendances. Il comprend 1 livret pédagogique, 7 fiches d'animation, 14 cartes de mise en situation, 1 CD-Rom PC-Mac, 2 affiches d'information et 30 brochures « Comment ça va » pour les élèves.</p>