



# Flash diffusion

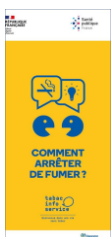
« Spécial Journée Mondiale sans Tabac 2023 »

« Cultivons des aliments, pas du tabac »




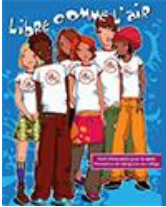
Le 31 mai de chaque année, l'OMS et ses partenaires célèbrent la Journée mondiale sans tabac. Sous le thème « **Cultivons des aliments, pas du tabac** », la campagne 2023 encourage les gouvernements à mettre fin aux subventions accordées à la culture du tabac et à utiliser les économies réalisées pour aider les agriculteurs à passer à des cultures plus durables qui améliorent la sécurité alimentaire et la nutrition. 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><b>On a tous une bonne raison d'arrêter de fumer.</b></p>		<p><b>Affiche</b> du 31 mai 2013 qui donne des exemples de motivations à l'arrêt du tabac (pour la peau, pour le goût, pour mes doigts, pour l'argent, pour demain, pour mon cœur, pour mes trente ans, etc.</p>
<p><b>Même bien habillée la cigarette reste un poison</b></p>		<p><b>Cette Affiche</b> s'adresse plus particulièrement aux fumeuses. Elle dénonce les pratiques marketings de l'industrie du tabac pour séduire les femmes (paquets tendance, cigarettes aromatisées) et occulter le fait que 6 000 femmes par an meurent en France de leur tabagisme.</p>
<p><b>3989</b> <b>Mille façons d'arrêter, un seul numéro.</b></p>		<p><b>Affiche</b> Au 39 89, les tabacologues de Tabac info service vous donnent des conseils concrets pour arrêter de fumer et vous proposent un suivi personnalisé dans la durée.</p>
<p><b>Le tabac tue.</b> <b>Peu importe comment vous le fumez.</b></p>		<p><b>Affiche française</b> de la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2006.</p>

<p><b><i>Votre cigarette, ce sont aussi les autres qui la fument</i></b></p>		<p><b>Le tabac est la première source de pollution domestique</b> Affiche de mobilisation sur les risques du tabagisme passif, réalisée à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2001.</p>
<p><b><i>Après l'arrêt de la cigarette, l'envie de reprendre s'éloigne de jour en jour. Ça vaut le coup d'essayer.</i></b></p>		<p><b>Affiche</b> de promotion du site Tabac Info Service.fr et de la ligne téléphonique 0825 309 310</p>
<p><b><i>Chaque tentative est un pas de plus vers l'arrêt définitif de la cigarette. Ça vaut le coup d'essayer</i></b></p>		<p><b>Affiche</b> de promotion du site Tabac Info Service.fr et de la ligne téléphonique 0825 309 310</p>
<p><b><i>Alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac... Pour en parler et faire le point, c'est ici.</i></b></p>		<p><b>Affiche de promotion des CJC</b>, Consultations Jeunes Consommateurs. Elle renvoie vers la ligne Drogues Info Service au 0 800 23 13 13 et le site correspondant. Elle laisse un encadré blanc pour indiquer la CJC la plus proche (modèle de l'affiche personnalisable à destination du réseau).</p>
<p><b><i>J'arrête de fumer. Et si je me faisais aider</i></b></p>		<p>Ce petit <b>dépliant</b> fait la promotion de la ligne téléphonique Tabac info service (TIS), de son application mobile pour smartphones et du site tabac-info-service.fr</p>
<p><b><i>Arrêter de fumer- Pour comprendre</i></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 prodigue des conseils concrets.</p>
<p><b><i>Arrêt du tabac : besoin d'aide ?</i></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 nicotiniques sont-ils efficaces ?</li> <li>- ...</li> </ul>
<p><b><i>Arrêter de fumer sans grossir</i></b></p>		<p><b>Dépliant</b> d'information qui s'intéresse à la question de l'éventuelle prise de poids lors de l'arrêt tabagique : les substituts nicotiniques limitent-ils ce risque ? Comment faire face aux "fringales" ? Doit-on faire un régime ?</p>

		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).
<b>Tabac et industrie</b>		<b>Dépliant</b> d'information sur l'histoire de l'industrie du tabac, le chiffre d'affaires mais aussi le coût pour la société et l'Etat.
<b>Pourquoi arrêter de fumer ?</b>		<b>Dépliant</b> d'information 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.
<b>Tabac et ados</b>		<b>Dépliant</b> d'information destinés aux parents d'adolescents. Ce dépliant prodigue des conseils pour comprendre et aider un adolescent fumeur à arrêter le tabac.
<b>Tabagisme passif</b>		<b>Dépliant</b> d'informations expliquant ce qu'est le tabagisme passif, les risques et les manières de l'éviter.
<b>Comment arrêter de fumer</b>		<b>Dépliant</b> 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 ? Quid de la cigarette électronique ? etc. Il détaille également les services de Tabac info service.
<b>CJC : Alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac... Pour en parler c'est ici</b>		<b>Dépliant</b> de promotion des CJC, Consultations Jeunes Consommateurs en forme de trèfle.). Les CJC sont animées par des professionnels de la santé, qui accueillent les jeunes de moins de 25 ans, évaluent leur addiction et les aident à y mettre fin. Elles sont au nombre de 400 sur le territoire. Gratuites et anonymes, elles peuvent accueillir les jeunes seuls ou accompagnés

		de leurs familles ou les familles seules sans leur enfant. Leur vocation est d'informer et évaluer aux premiers stades de la consommation et déclencher une prise en charge brève ou une orientation vers d'autres structures si nécessaire.
<b>Aide à distance en santé : Contacts utiles</b>		Dépliant 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.
<b>En novembre, participez à Mois sans tabac !</b>		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.
<b>Public : Femmes</b>		
<b>Grossesse sans tabac</b>		<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.
<b>Il ne sait pas encore parler, mais il tousse déjà très bien</b>		<b>Affiche</b> de sensibilisation pour lutter contre le tabagisme des parents qui occasionne un surcroît de bronchites (+ 72 %), de crises d'asthme (+ 52 %), d'otites (+ 48 %) chez les enfants exposés au tabac.
<b>Public : Professionnels</b>		
<b>J'arrête de fumer</b>		<b>Supports vidéo</b> Ce DVD contient 4 vidéos animées simples à comprendre, conçues pour être accessibles à tous. Ces vidéos expliquent de façon pédagogique pourquoi arrêter de fumer, comment y arriver, les aides disponibles. Elles prennent en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et prodiguent des conseils concrets.
<b>Moi(s) sans tabac. Le kit pour arrêter de fumer</b>		<b>Le kit pour arrêter de fumer comporte 5 éléments :</b> - Le guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer. - « L'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette. - Le dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices

		<p>de respiration ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt ;</li> <li>- Un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ;</li> <li>- Un badge Moi(s) sans tabac pour afficher sa motivation.</li> </ul>
<p><b>Consultation de tabacologie</b></p>		<p><b>Divers outils professionnels</b></p> <p><b>Pochette (format A4)</b> contenant un questionnaire à remplir par le consultant et le médecin, afin d'aider le fumeur à faire le point et de faciliter le dialogue avec le médecin. Il est complété par 2 petits carnets de suivi personnel destinés au consultant. (Dossier validé par la Société française de tabacologie).</p>
<p><b>Léa et l'air</b></p>		<p><b>Coffret pédagogique</b></p> <p>Construit autour de cinq chapitres : "De l'air sur la terre", "De l'air pour vivre", "De l'air pour s'amuser", "De l'air pour voyager", "De l'air à partager", cet outil est destiné aux professionnels scolaires et périscolaires (cycle III de l'école primaire).</p> <p>Il est composé d'un livret pédagogique à l'usage de l'enseignant, de 28 livrets et 28 carnets personnels pour les enfants, d'un jeu collectif, d'une frise de 5 panneaux et de fiches d'évaluation.</p>
<p><b>Libre comme l'air</b></p>		<p><b>Outil d'éducation pour la santé.</b></p> <p><b>Prévention du tabagisme au collège</b></p> <p><b>Coffret pédagogique</b></p> <p>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. Son contenu a été réactualisé en octobre 2013.</p>