



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Fribourg

T +41 26 305 29 04

www.fr.ch/dsas

Aux médias accrédités auprès
de la Chancellerie d'Etat



Fribourg, le 1^{er} septembre 2023

Communiqué de presse

Novembre rimera encore une fois avec Mois Sans Tabac

Arrêter de fumer : à plusieurs, c'est plus facile ! Avec un programme multi canal et participatif, le Mois Sans Tabac revient avec sa deuxième édition en novembre 2023, et propose à tous les fumeurs et fumeuses d'arrêter ensemble de fumer pendant le mois de novembre.

Fort du succès de sa première édition en 2022, le programme national d'aide à l'arrêt -Mois Sans Tabac- est relancé en novembre 2023. En effet, plus de 8'000 fumeurs et fumeuses ont participé dans le cadre de la 1^{ère} édition en 2022, dont 388 Fribourgeoises et Fribourgeois.

Cette initiative, soutenue financièrement par le Fonds de Prévention du Tabagisme (FPT), vise à encourager les fumeurs et les fumeuses à arrêter de fumer pendant un mois et à les soutenir dans leur parcours vers une vie sans tabac. L'inscription est gratuite et est possible du 1^{er} septembre 2023 au 31 octobre 2023 sur www.mois-sans-tabac.ch.

Le tabagisme est la cause la plus fréquente de décès prématurés en Suisse. Une personne sur deux qui fume meurt des suites de sa consommation de tabac. Au total, cela représente 9 500 décès évitables par an, soit 26 personnes par jour.

Selon l'Enquête suisse sur la santé réalisée en 2017, la population fribourgeoise compte 29.4 % de fumeurs et fumeuses dont 63.8 % souhaitent arrêter de fumer. L'action nationale Mois Sans Tabac pourrait donc donner un déclic pour entamer un nouveau départ vers une vie sans tabac à deux personnes sur 3 qui consomment du tabac.

La population fribourgeoise compte 19.8 % d'ex-fumeurs et ex-fumeuses, la preuve qu'arrêter de fumer est possible.

Arrêter pendant 28 jours consécutifs augmente par 5 les chances d'arrêter définitivement

C'est pourquoi, avec l'aide de nombreuses organisations partenaires, notamment la ligue pulmonaire, stop-tabac, les centres cantonaux de prévention du tabagisme dont le CIPRET Fribourg, l'équipe du Mois Sans Tabac a développé des conseils, des bonnes astuces et des informations clés pour réussir son arrêt sur plusieurs plateformes digitales (Facebook, Instagram,

TikTok, LinkedIn & YouTube) mais aussi au sein d'un guide pratique personnalisable qui est envoyé aux participant-e-s après inscription.

Avec la motivation et de l'aide, tout le monde peut y arriver !

Pendant le Mois Sans Tabac, les participant-e-s ont la possibilité d'échanger, de se soutenir mutuellement, de s'entraider, de se motiver et partager leurs expériences respectives au sein d'un espace Facebook dédié qui mise sur la force du collectif.

Le [CIPRET Fribourg](#) propose également un soutien de proximité aux Fribourgeoises et Fribourgeois qui souhaitent un accompagnement en présentiel : un coaching stop tabac en groupe, en 4 séances, débutera le 31 octobre 2023. « Les séances de coaching augmentent les chances de réussir l'arrêt du tabac d'environ 50% », explique Anne Joris, coach stop tabac au CIPRET Fribourg et partenaire du Mois Sans Tabac. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire par mail à info@cipretfribourg.ch.

Flyer : [français](#) / [allemand](#)

Poster : [français](#) / [allemand](#)

Le CIPRET Fribourg est le centre cantonal de compétence en matière de prévention du tabagisme, Il fait partie de la Ligue pulmonaire fribourgeoise et met en œuvre le Programme cantonal de prévention du tabagisme (PCPT), sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales. Le Mois Sans Tabac contribue aux objectifs du PCPT, en particulier celui qui vise à réduire le nombre de consommateurs et consommatrices de produits du tabac, de cigarettes électroniques et de produits nicotiques dans la population fribourgeoise.

A propos du Fonds de prévention du tabagisme

Le Fonds de prévention du tabagisme a pour but de faire baisser durablement la consommation de tabac en Suisse et de garantir une prévention durable et efficace du tabagisme. Il s'agit en particulier : d'empêcher le début de la consommation de tabac et de promouvoir son arrêt ; de protéger la population du tabagisme passif ; de sensibiliser et d'informer le public ; de développer le réseau des organisations actives dans la prévention du tabagisme ; de créer les conditions-cadre favorisant la prévention ; de promouvoir la recherche.

Contact

—
CIPRET Fribourg, Anne Joris, Chargée de prévention et Coach stop tabac, CIPRET Fribourg (partenaire Mois Sans Tabac), T +41 26 426 00 88, (13h30-14h30)
GSD, Amt für Gesundheit (GesA), Fabienne Plancherel, Beauftragte Gesundheitsförderung und Prävention, +41 26 305 29 36 (11h-12h)

Communication

—
DSAS, Claudia Lauper, Secrétaire générale, T +41 26 305 29 02, M +41 79 347 51 38