

## Communiqué de presse

### En novembre 2024, c'est le grand retour du Mois Sans Tabac !

- Cette année, pour la troisième édition du Mois Sans Tabac en Suisse, plus de 10'000 fumeur-se-s ont décidé de se joindre à nous. Ensemble, ils sont prêts à relever le défi d'arrêter de fumer !
- Tout au long du mois de novembre, cette initiative nationale propose un soutien multicanal et gratuit, et en quatre langues (français, allemand, italien et anglais), pour accompagner les participant-e-s dans leur démarche d'arrêt du tabac.
- Un réseau en ligne permettra aux fumeur-se-s d'échanger leurs expériences, de se soutenir mutuellement, tout en bénéficiant de conseils de professionnels de la santé et de tabacologues. Un service de conseils personnalisés notamment via la ligne stop-tabac et une assistance téléphonique dédiée sont également mis à disposition.
- Les participant-e-s recevront un guide pratique de 40 jours, disponible en version papier et numérique.

**Genève, le 1er novembre 2024** – Le Mois Sans Tabac revient pour sa troisième édition en novembre, invitant les fumeur-se-s de toute la Suisse à arrêter ensemble pendant un mois. Grâce à une approche participative et collective, chaque participant-e bénéficie d'un soutien personnalisé tout en s'appuyant sur la force du groupe.

#### Un mouvement collectif qui fait ses preuves

Depuis son lancement en 2022, le Mois Sans Tabac a déjà rassemblé plus de 18'000 participant-e-s, portant le total, avec cette nouvelle édition, à plus de 28'000 personnes. Chacun-e a profité d'un environnement favorable à l'arrêt du tabac, renforcé par l'échange d'expériences dans des groupes en ligne privés. En plus du soutien entre participant-e-s au travers d'une communauté sur Facebook, les fumeur-se-s bénéficient des conseils de professionnels de la santé par le biais de consultations en ligne, de vidéos, et des outils de partenaires comme le service de conseil stop-tabac, qui est notamment accessible toute l'année.

Des conseils, des astuces et des informations clés sont fournis en quatre langues (français, allemand, italien et anglais) sur plusieurs plateformes digitales (Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn & Youtube), ainsi que dans un guide pratique envoyé après inscription.

#### Un témoignage inspirant

**Ardian**, participant en 2023, témoigne : *"Parmi les différents soutiens que l'initiative offre, il y a le fabuleux agenda de 40 jours, qui m'a aidé à garder ma détermination et à croire vraiment que je ne fumerai plus jamais. L'équipe du Mois Sans Tabac a également pu me faire penser à mon avenir en tant que non-fumeur, ce qui m'a beaucoup aidé. Un autre point essentiel du Mois Sans Tabac a certainement été la préparation du mois lui-même grâce à des réunions au sein d'un groupe*

*communautaire en ligne, avec des médecins. Ces interactions m'ont permis d'obtenir des informations claires sur la manière d'arrêter de fumer et sur ce qu'est la dépendance à l'égard de la cigarette."*

### **Le tabagisme en Suisse et ses conséquences**

Le tabagisme est la **première cause de décès prématurés en Suisse**, causant environ 9'500 décès par an selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Cependant, selon une [méta-analyse de 300 études sur l'arrêt du tabac publiée par l'Institut de veille sanitaire française \(INVS\)](#), arrêter de fumer pendant seulement 28 jours augmente par cinq les chances de se libérer définitivement de cette dépendance. C'est pourquoi, avec l'aide de nombreuses organisations partenaires comme le service de conseil stop-tabac, ainsi que les ligues pulmonaires et CIPRET en Suisse, l'équipe du Mois Sans Tabac a élaboré une gamme étendue de ressources pour répondre aux besoins de tous les profils de fumeur-se-s. Ces ressources visent à fournir l'accompagnement nécessaire pour permettre ce changement de vie positif. Ainsi, chaque participant-e peut choisir d'arrêter seul-e ou en groupe, selon ses préférences, en toute autonomie.

### **Impact Hub Genève-Lausanne: Au cœur de la campagne de sensibilisation du Mois Sans Tabac**

[Impact Hub Genève-Lausanne](#) joue un rôle central dans la coordination du programme et la mise en œuvre de la campagne de sensibilisation et d'information du Mois Sans Tabac. En tant que plateforme d'innovation sociale, Impact Hub est fier de promouvoir cette initiative, en collaboration avec ses partenaires, pour encourager des changements positifs dans la société. L'organisation s'assure que les fumeur-se-s à travers le pays disposent des outils, des informations et du soutien nécessaire pour arrêter de fumer.

### **Engagement à long terme**

Le soutien ne s'arrête pas en novembre. Après le mois du défi, les participant-e-s peuvent continuer à bénéficier de ressources et d'un accompagnement pour ancrer durablement leur décision d'arrêter de fumer.

### **Appel à l'Action**

Rejoignez le mouvement pour un avenir sans tabac ! **Inscrivez-vous dès maintenant** sur [www.mois-sans-tabac.ch](http://www.mois-sans-tabac.ch) et bénéficiez d'un soutien collectif et personnalisé pour arrêter de fumer.

### **Partenaires et financement**

Le Mois Sans Tabac est financé par le [Fonds de prévention du tabagisme](#) et soutenu par de nombreuses organisations de santé publique, associations, cantons et communes suisses, qui unissent leurs forces pour offrir un programme de prévention à l'échelle nationale et apporter leur soutien aux participant-e-s même au delà du mois de novembre.

## Contact presse



**Nirosha Beck**

Directrice de la Communication  
Impact Hub Genève & Lausanne  
[nirosha.beck@impacthub.ch](mailto:nirosha.beck@impacthub.ch)



**Marina Lehner Godinho**

Coordinatrice de la Communication  
Impact Hub Genève & Lausanne  
[marina.godinho@impacthub.ch](mailto:marina.godinho@impacthub.ch)

## Flyer et poster ([disponible ici 4 langues](#)):

**Arrêter de fumer ?  
Ensemble, c'est possible !**

EN NOVEMBRE

✓ Arrêter ensemble pendant 30 jours  
✓ 100% gratuit  
✓ Communauté en ligne  
✓ En français, allemand, italien, et anglais

**Comment ça marche?**

- Conseils de professionnel(le)s  
Des expert(e)s de la santé partagent des conseils personnalisés
- Échanges avec les autres participant(e)s  
Restez motivé(e) et partagez vos expériences avec les autres participant(e)s du Mois Sans Tabac !
- Guide pratique  
Tous les jours, recevez des astuces pour vous aider à surmonter les défis liés à l'arrêt du tabac
- Newsletter hebdomadaire  
Recevez dans votre boîte mail le soutien dont vous avez besoin

Non fumeur(euse) ? Faites passer le message ....

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DF  
Fonds de prévention du tabagisme FPT

IMPACT HUB

Inscrivez-vous dès maintenant  
[mois-sans-tabac.ch](https://mois-sans-tabac.ch)