

Communiqué de presse

Ensemble vers un nouveau souffle

8 avril 2022

Du 11 avril au 12 juin 2022, les membres du Plan Wallon sans Tabac¹ et l'Agence Wallonne pour une Vie de Qualité (AVIQ) lancent la vaste **campagne** de mobilisation « **Ensemble vers un nouveau souffle** » **soutenue par la Ministre wallonne de la Santé, Christie Morreale**, avec l'appui de professionnel.les de terrain.

En effet, la Wallonie compte encore actuellement 29 % de fumeurs dont 22% de fumeurs quotidiens. Or 2 fumeurs sur 3 ont l'intention d'arrêter de fumer et 1 sur 5 veut essayer dans les 6 mois. Trop souvent, on insiste sur ce qu'ils risquent plutôt que de leur dire ce qu'ils peuvent gagner. Le ton est donné : arrêter de fumer c'est retrouver une plus grande liberté, renouer avec une sensibilité gustative, récupérer un sommeil de qualité, plus profond et apaisé, c'est aussi économiser, expérimenter une meilleure vie sexuelle, ... Bref, il s'agit de visualiser le tabac autrement et multiplier les alternatives : faire du sport, développer de nouvelles activités, se diriger vers de nouvelles découvertes, se faire aider !

Dans une perspective positive, une foule d'activités et de ressources, en présentiel et en distanciel, en intérieur et en extérieur, sont **proposées à moindre coût voire gratuitement**. Tout un chacun qui le souhaite aura l'occasion de s'informer, de réfléchir à sa consommation de tabac, de s'essayer à des alternatives bien-être, de prendre soin de soi, d'échanger ses expériences et ses idées, ses trucs et ses astuces, de faire de petits ou de grands pas vers le changement, de soutenir un-e proche et bien d'autres choses encore!

9 semaines pour aborder le tabagisme autrement



La campagne "Ensemble Vers Un Nouveau Souffle" s'adresse autant aux professionnels qu'au grand public et se déroulera sur **9 semaines marquées par trois temps** :

1. « **Je me prépare** » **du 11 au 30 avril** : 3 semaines de réflexion pour observer sa consommation et évaluer sa dépendance, pour motiver son entourage, pour consulter l'agenda des activités mises en place pour la campagne, etc.
2. « **J'agis** » **du 1^{er} au 31 mai** : 4 semaines d'actions rythmées par 4 dimensions de la santé pour lesquelles des activités tant locales que virtuelles seront proposées :
 - a. *Santé Physique* : marche nordique, test de dépendance physique au tabac, bénéfices à l'arrêt, Facebook Live, webinaires, etc.

- b. *Santé Mentale* : méditation pleine conscience, gestion du stress, capsules vidéo de témoignages, trucs et astuces, brochures, etc.
- c. *Santé Sociale* : groupes de parole, escape game, stands, défis, Campagne Buddy Deal, etc.
- d. *Santé Environnementale* : ramassage de mégots, quiz, balades en nature, etc. en lien avec la **Journée Mondiale sans Tabac du 31 mai sur le thème « Le tabac : une menace pour notre environnement » (O.M.S.)**

3. « **Je me maintiens** » du **1^{er} au 12 juin** : 2 semaines pour consolider ses changements et pour poursuivre son accompagnement, pour évaluer ce qui a manqué et ce qui a aidé pendant la campagne, etc.

Chaque action se fera dans une atmosphère positive, non-jugeante et encourageante. Chacun-e est libre de participer quel que soit son lien avec le tabac et quels que soient ses objectifs.

Envie de participer ou d'en savoir plus ?

Si vous voulez rester informé-e du déroulement et/ou participer à la campagne, vous pouvez visiter notre [site internet](#) et/ou nous suivre sur les réseaux sociaux [Facebook](#) et [Instagram](#). Vous y retrouverez l'essentiel de l'information, l'agenda des actions locales, des brochures à télécharger pour vous équiper au mieux, etc.

Plusieurs de nos partenaires tels que les pharmaciens, les maisons médicales, les médecins généralistes... distribuent un **kit de brochures** et renseignent leur participation par une **affiche**.

 ensembleversunnouveausouffle.be

 @ensembleversunnouveausouffle

 @ensembleversunnouveausouffle

 **Contacts**
information@fares.be | 02 512 29 36





Avec le soutien de





Cette campagne s'inspire du Mois sans tabac Français.

Pour obtenir plus d'informations sur cette campagne, le soutien et les aides à la réduction ou à l'arrêt tabagique ?

- Agence Wallonne pour une Vie de Qualité (AViQ) : presse@aviq.be - 0479/ 797 001
- Fonds des Affections Respiratoires (FARES) : Cédric Migard, 0474/571 715 et Eloïse Delforge, 0472/710 294
- Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) : Céline Corman, 0496/719 414
- Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) : Noémie Anrys 065/87 96 23
- Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut Bordet : Martial Bodo, 0497/108 100
- Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG) : Dr. Thierry Van der Schueren, 0495/155 131
- Association des Unions de Pharmaciens (AUP) : Anne Roussille, 0474/349 317
- Tabacstop : Sophie Adam, 0475/797 697
- Fédération des Maisons Médicales : Hannah Haïoun-Viet, 02/514 40 14

¹ Les membres du Plan Wallon sans Tabac sont : le Fonds des Affections Respiratoires (FARES), la Fédération des Maisons Médicales de Wallonie (FMM), la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), le Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) y inclus en tant que représentant de la Fédito wallonne, l'Association de l'Union des Pharmaciens (AUP), l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH), Tabacstop, le Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Institut Bordet et le Service Itinérant de Promotion de la Santé de la Province de Liège (I Prom'S).