

Communiqué de presse

Semaine sans tabac 2021

Pour l'édition 2021 de la Journée mondiale sans tabac du 31 mai, les membres du Plan Wallon sans Tabac¹, l'Agence Wallonne pour une Vie de Qualité (AViQ) avec le soutien des Régions wallonne et bruxelloise ainsi que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont choisi de mettre en évidence l'engagement à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac ou de vape. À cette occasion, une semaine sans tabac sera organisée du 17 au 23 mai 2021, avec des événements prévus durant cette période.

Une semaine sans tabac haute en couleur pour une année pas comme les autres
Nous avons toutes et tous vécu une année ponctuée de nombreux chamboulements dans nos habitudes de vie. La crise sanitaire fut l'occasion de se recentrer sur des choses essentielles et en particulier sur notre santé et notre bien-être. Cette situation exceptionnelle est sans doute une belle occasion d'arrêter de fumer ou de réduire sa consommation.

Envie d'arrêter ou de réduire sa consommation de tabac/vape mais pas uniquement
Améliorer sa qualité de vie en privilégiant une alimentation saine, en préservant l'environnement ou simplement en pratiquant une activité physique, la semaine sans tabac abordera aussi ces aspects en lien avec les bénéfices de l'arrêt.

Les organisateurs ont mobilisé leurs équipes afin de préparer **une foule d'activités, webinaires et mini-défis** qui vous permettront de vous amuser, de vous changer les idées et de vous aérer mais aussi et surtout de vous engager à vous faire du bien. Pour la santé et la sécurité de toutes et tous, la semaine sans tabac s'organiserà dans le respect des mesures sanitaires.

Avant le lancement de l'action, des webinaires à destination des professionnels seront organisés afin de leur fournir tous les conseils et astuces pour pouvoir s'investir et collaborer de façon constructive à leur niveau dans la semaine sans tabac.

Au programme de cette semaine, **les bénéfices de l'arrêt du tabac vont être mis à l'honneur**. Chaque jour, un bénéfice sera valorisé. En fonction de chaque bénéfice, des activités, des mini-défis, des astuces et des pensées positives ainsi que des ressources précieuses seront proposés aux professionnels et au grand public. En parallèle, **un jeu concours sera organisé à partir du 17 mai à minuit et se clôturera le 23 mai à minuit**. Chaque jour, un défi-indice, dont il faudra découvrir le sens, sera proposé sur notre site. À la fin de la semaine, le thème commun aux différents indices sera à découvrir pour tenter de remporter l'un des prix tels qu'une trottinette électrique, un smartphone éthique, une nuit pour deux personnes dans un lieu insolite, un lot de deux box méditation/sophrologie (pour adulte et enfant) ou une montre à énergie solaire.

Retrouvez toutes nos actions sur notre site web semainesanstabac.be ainsi que sur Facebook et Instagram avec l'hashtag **#semainesanstabac**.

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

- Agence Wallonne pour une Vie de Qualité (AViQ) : David Krapež, 0473 67 46 33
- Centre Alfa : Dominique Bietheres, 04 23 09 03
- Fédération des Maisons Médicales : Hannah Haïoun-Viet, 02 514 40 14

- Fonds des Affections Respiratoires (FARES) : Cédric Migard, 0474 57 17 15 et Eloïse Delforge, 02 518 18 67
- Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) : Noémie Anrys, 065 87 96 23
- Province de Namur : Laurence Michelizza, 081 77 55 83
- Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) : Céline Corman, 0496 71 94 14
- Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG) : Dr Imane Hafid, 0486 22 32 44 et Dr Thierry Van der Schueren, 0495 15 51 31
- Tabacstop, un service de la Fondation contre le cancer : Sophie Adam, 0475 79 76 97

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), l'Association de l'Union des Pharmaciens (AUP), l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH), la Fondation Contre le Cancer (FCC - Tabacstop), Les Centres d'Aides aux Fumeurs de l'Institut Bordet, Rélia et Alfa en tant que représentant de la Fédito wallonne, la Société de Médecine Dentaire (SMD), la Province de Namur et le Service Itinérant de Promotion de la Santé de la Province de Liège (I Prom'S).