

Comunicato stampa

Embargo: venerdì 7 ottobre 2022, ore 09:00

Smettere di fumare diventa più facile, con il Mese Senza Tabacco - nuovo programma svizzero di sostegno per abbandonare la sigaretta.

- Durante il Mese Senza Tabacco, i partecipanti smettono di fumare insieme e si sostengono a vicenda. Inoltre, beneficiano di molteplici supporti, sia online che offline, tra cui una guida pratica di 40 giorni, ricca di risorse e consigli per smettere di fumare, e un supporto professionale, grazie alla partecipazione di oltre 30 organizzazioni partner provenienti da diversi settori.
- Il Mese Senza Tabacco inizia il 1° novembre 2022 e durerà per tutto il mese, con 10 giorni di preparazione in ottobre. Le iscrizioni sono aperte fino al 31 ottobre.
- Grazie al finanziamento da parte del Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT), per sostenere le persone che vogliono smettere di fumare, questo programma è completamente gratuito per tutti i partecipanti ed è disponibile in italiano, francese, tedesco e inglese.

Lugano, 6 Ottobre 2022 - Smettere di fumare è possibile! Un nuovo programma nazionale offre a migliaia di fumatori la possibilità di smettere di fumare insieme durante il mese di novembre prossimo, grazie alla creazione di una rete di partecipanti via social network e a un approccio innovativo.

Dopo la registrazione online, i partecipanti riceveranno la loro **guida pratica** sotto forma di un'agenda personalizzabile. L'agenda contiene, tra l'altro, delle attività da svolgere durante i 10 giorni di preparazione in ottobre e i 30 giorni del Mese senza Tabacco, informazioni utili e motivanti su come smettere di fumare, contatti per un ulteriore supporto professionale, consigli su molti argomenti legati alla disassuefazione dal fumo, oltre a uno spazio per appunti e riflessioni personali per incoraggiarli e incentivarli a intraprendere questa sfida. Progettata per essere **completamente personalizzabile**, questa guida pratica offre ai partecipanti l'opportunità di decidere da soli come trascorrere il loro primo mese senza tabacco - in uno spettro che va da "completamente indipendente e offline" a "insieme ad altri", ad esempio tramite uno dei gruppi privati e **auto-gestiti** su Facebook.

"Sono un architetto e padre di una bambina di 4 anni, e fumo per sentirmi libero. So che devo smettere – per me e per lei. Il programma Un Mese senza Tabacco è una vera e propria motivazione a smettere di fumare a novembre. Ho accesso a un'ampia gamma di aiuti direttamente da casa mia, ed il grande vantaggio è che con i gruppi di Facebook non sarò solo, il che mi motiva ancora di più", spiega **Laurent, futuro partecipante al Mese Senza Tabacco.**

Con il 27,1% della popolazione svizzera di età superiore ai 15 anni che fuma, il tabacco è la sostanza che crea maggiore dipendenza. **Di fronte a questa sfida sociale, il programma Un Mese senza Tabacco riunisce più di 40 organizzazioni partner.** Da un lato, gli esperti saranno presenti nelle comunità di sostegno (gruppi privati autogestiti su Facebook) per accompagnare, sostenere e motivare i partecipanti rispondendo alle loro domande; d'altro canto,



MESE
SENZA
TABACCO

MOIS
SANS
TABAC

RAUCHFREIER
MONAT

questi intervengono durante delle sessioni informative in diretta e interviste video per condividere le loro conoscenze sul tabacco e renderle accessibili a tutti – sugli account Instagram, Facebook e Youtube del Mese Senza Tabacco. Questo programma si basa su esperienze già condotte in molti altri paesi, che hanno dimostrato l'efficacia di questo metodo

Con questa campagna nazionale multilingue senza precedenti, gli obiettivi del Fondo per la Prevenzione al Tabagismo, di Impact Hub Ginevra-Losanna e di tutti i partner sono chiari: accompagnare collettivamente il maggior numero possibile di fumatori a smettere di fumare e ridurre così il consumo di tabacco in Svizzera. Questo obiettivo rientra nella strategia del Fondo per la Prevenzione del Tabagismo.

I partner includono stop-tabac.ch, la [Lega Polmonare Svizzera](#), la [Linea stop-tabacco](#), la [Lega Polmonare Ticinese](#), [CIPRET Genève](#), [CIPRET Valais](#), [Unisanté](#), la [Ligue pulmonaire vaudoise](#), [CIPRET Jura](#), [CIPRET Neuchâtel](#), [CIPRET Fribourg](#), la [Ligue pulmonaire neuchâteloise](#), [Lungenliga Beider Basel](#), [Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs \(ZFPS\)](#), [Lungenliga Solothurn](#), [Lungenliga Aargau](#), [Lungenliga Thurgau](#), [Diaspora TV](#), [Créatives](#), [AT Schweiz](#), [Smoke-free together!](#), [Zürich University of Applied Sciences \(ZHAW\)](#), [Santé bernoise](#), [Lunge Zürich](#), [Die Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich](#), [Gemeinsam für Tabakprävention Kanton Zürich](#), [Basel-Landschaft](#), [Kanton St.Gallen Amt für Gesundheitsvorsorge](#) e molti altri.

Note per la redazione:

Per maggiori informazioni e per iscriversi: mese-senza-tabacco.ch

Per seguire la campagna sui social network:

| | Mese Senza Tabacco (IT) | Mois Sans Tabac (FR) | Rauchfreier Monat (DE) | Month Without Tobacco (ENG) |
|-----------|--|--|--|--|
| Facebook | @MeseSenzaTabacco | @MoisSansTabac.ch | @RauchfreierMonat | @MonthWithoutTobacco |
| Instagram | @mesesenzatabacco | @moissanstabac.ch | @rauchfreiermonat.ch | @monthwithouttobacco |

A proposito degli organizzatori

Il Mese Senza Tabacco

Sostenuti finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo, siamo una rete di partner che si uniscono per offrire, durante tutto il mese di novembre 2022, un programma di sostegno gratuito, personalizzato e a più livelli per le persone che vogliono smettere di fumare.

Per maggiori informazioni: mese-senza-tabacco.ch

Impact Hub Ginevra-Losanna

La missione di Impact Hub Ginevra e Losanna è di promuovere l'innovazione sociale e la nascita di nuovi progetti imprenditoriali. All'interno del nostro spazio di coworking e attraverso i nostri diversi programmi, uniamo cittadini, imprenditori e principali attori della nostra società per incoraggiarli a collaborare in merito a questioni sociali.

Per maggiori informazioni: geneva.impacthub.net

Il Fondo per la Prevenzione del Tabagismo

Il Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT) è stato istituito per finanziare misure di prevenzione volte a evitare che le persone inizino a fumare, a promuovere la cessazione del fumo e a proteggere la popolazione dal fumo passivo. Il Fondo è finanziato da una tassa di 2,6 centesimi applicata a ciascun pacchetto di sigarette venduto, e dispone di risorse annuali pari a circa 13 milioni di franchi svizzeri.

Per maggiori informazioni: [Il Fondo per la prevenzione del tabagismo \(FPT\)](#)

CONTATTI STAMPA:



Sofia Garbo

Coordinatrice della comunicazione per la Svizzera Italiana
Impact Hub Ginevra & Losanna

sofia.garbo@impacthub.ch



Julien Abegglen Verazzi

Responsabile dei partenariati per la Svizzera Italiana
Impact Hub Ginevra & Losanna

julien.abegglen@impacthub.ch

Media - Alcuni contenuti già pubblicati sui social network:

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2022

- ✓ TUTTI ASSIEME
- ✓ DURANTE 30 GIORNI
- ✓ IN TUTTA LA SVIZZERA
- ✓ 100% GRATUITO

Supporto collettivo attraverso le comunità di Facebook
Degli esperti a tua disposizione
Guida pratica: la tua Agenda Nov. 2022
Una newsletter piena di consigli

mesesenzatabacco e legapolmonareticinese Svizzera

mesesenzatabacco Le iscrizioni al #MeseSenzaTabacco sono aperte!
Volete smettere di fumare e mettercela tutta? Questa volta è il momento giusto! Iscriviti al @MeseSenzaTabacco, un programma gratuito di supporto di 30 giorni per smettere di fumare, e...

- 📖 Ricevete la vostra Guida pratica - L'Agenda per novembre 2022, completamente personalizzabile in base alle tue esigenze. Ogni pagina contiene un consiglio e una sfida.
- 👥 Entrate a far parte di una comunità attenta con i gruppi privati di Facebook.
- 🗣️ Approfittate di un'ampia gamma di contenuti per sostenervi nella vostra avventura: consigli di esperti, condivisioni, testimonianze, decostruzione di false idee e tanti suggerimenti per aumentare la vostra motivazione.
- 👩‍⚕️ Esperti pronti ad ascoltarvi e a rispondere a tutte le vostre domande.
- 📄 Iscrizione 100% gratuita - <https://mese-senza-tabacco.ch> (da soli o in gruppo!)

E se anche voi decideste di vivere in modo diverso, a partire da questo novembre 2022?

@legapolmonareticinese
#CambiamentoPositivo #MeseSenzaTabacco #Assieme #SmettoDiFumare #NoSmoke #NoSuavia #NoVulve #Challenge #Cambiamento #VivereOversamente #ViverePieniPolmoni #SmettoInNovembre

2 set.

👍👍👍 Piace a joanna_dvrd e altri

Aggiungi un commento...

31.05.2022
Giornata mondiale senza tabacco

AMBIENTE E TABACCO, QUAL È IL LEGAME?

#NoTobaccoWorldDay

mesesenzatabacco e legapolmonareticinese Ticino, Switzerland

mesesenzatabacco Oggi è... La giornata mondiale senza tabacco. Quest'anno il tema è "ambiente". Quindi il nostro motto del giorno è: "Salva il pianeta smettendo di fumare!"
Ma tra ambiente e tabacco, qual è il legame? Sappiamo che il tabacco fa male alla salute, ma forse siamo meno consapevoli del suo impatto ambientale, soprattutto nei paesi in via di sviluppo dove viene coltivato. La coltivazione e la lavorazione del tabacco sono tra le pratiche agricole più distruttive per l'ambiente nei paesi a basso e medio reddito. Ecco alcune cifre:
• 0,2% = quota delle emissioni globali di gas ad effetto serra attribuite al totale di sigarette fumate ogni anno
• 74 litri d'acqua = consumo per produrre un pacchetto di sigarette
• 7.000 = numero di sostanze chimiche presenti in ogni sigaretta, di cui quasi 70 sono cancerogene
• 5% = quota della deforestazione globale attribuita all'industria del tabacco
• 4,5 miliardi = numero di mozziconi di sigaretta sparsi sulla terra e negli oceani ogni anno
• 9 milioni e tonnellate di anidride carbonica emesse dall'industria del tabacco in breve, ad inquinare non è solo il fumo prodotto dal tabacco quando brucia, ma l'intero ciclo - dalla produzione del tabacco alla fabbricazione delle sigarette fino ai mozziconi sparsi su tutto il pianeta. Un motivo in più per smettere di fumare, non credi? Quindi oggi festeggiamo tutti gli ex fumatori che hanno smesso con successo! BRAVI a voi! E vorremmo anche mostrare il nostro sostegno a tutti i fumatori che stanno pensando di smettere, che stanno smettendo o che stanno semplicemente pensando di smettere. Non siete da soli! Insieme, ce la faremo in Novembre 2022!
#CambiamentoPositivo #Assieme #MeseSenzaTabacco #SmettoDiFumare #ViverePieniPolmoni #SmettoInNovembre

10 set.

👍👍👍 Piace a impacthubgenova e altri

Aggiungi un commento...

#1 FACTS vs MYTHS

"Fumare è un anti-stress"

mesesenzatabacco Ticino, Switzerland

mesesenzatabacco "Fumo perché mi aiuta a combattere lo stress"
X Beh, in verità non è così... X

Il tabacco è causa di stress: più precisamente è la mancanza di nicotina che provoca la sensazione di stress e ti porta a fumare una nuova sigaretta. A confermarlo, gli ex fumatori dicono di essere meno stressati da quando hanno smesso.

Allora, come si gestisce lo stress quando si smette di fumare? Impara a rilassarti in modi diversi:

- 🧘 Fatto alcuni esercizi di respirazione
- 🗣️ Chiama un amico
- 🏃 Fai sport
- 🌳 Vai in una passeggiata nella natura
- Etc...

Ci sono molti modi per ridurre lo stress, invece che fumare una sigaretta! Trova la tua tecnica anti-stress e condividila con noi nei commenti!

#CambiamentoPositivo #Assieme #MeseSenzaTabacco #SmettoDiFumare #ViverePieniPolmoni #SmettoInNovembre

10 set.

👍👍👍 Piace a leoguet e altri

Aggiungi un commento...

Ci sostengono:

- Partners nazionali



- Partners nella Svizzera Italiana



- Partners nella Svizzera Tedesca



- Partners nella Svizzera Francese

