



**DOSSIER  
DE PRESSE**

# MOI(S) SANS TABAC

UN DÉFI COLLECTIF POUR ARRÊTER DE FUMER

NOVEMBRE 2016

---

**CONTACTS PRESSE**

**Santé publique France** : Vanessa Lemoine / Cynthia Bessarion : 01 49 33 22 17 – [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)  
**Suivez-nous sur Twitter** : @santeprevention

## Sommaire

<u>Moi(s) sans tabac : 5 fois plus de chance d'arrêter de fumer .....</u>	<u>3</u>
<u>Des outils pour accompagner les participants tout au long de leur Moi(s) sans tabac .....</u>	<u>5</u>
<u>Les temps forts de Moi(s) sans tabac .....</u>	<u>7</u>
<u>Moi(s) sans tabac dans toutes les régions.....</u>	<u>9</u>
<u>Tous acteurs de Moi(s) sans tabac.....</u>	<u>10</u>

# Moi(s) sans tabac : 5 fois plus de chance d'arrêter de fumer

## MOI(S) SANS TABAC : UNE OPERATION INEDITE EN FRANCE



Organisée par Santé publique France et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, Moi(s) sans tabac est **une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac** inédite en France, misant sur un élan collectif. Elle incite les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre.

L'opération s'inspire de « Stoptober », une campagne d'aide à l'arrêt du tabac, mise en place chaque octobre par Public Health England depuis 2012, et qui a permis, dès la première année, d'augmenter les tentatives d'arrêt du tabac de 50% en octobre.

**Il s'agit, pour les fumeurs, de relever ensemble le défi d'un mois sans tabac, en bénéficiant du soutien et des encouragements indispensables au maintien de leur motivation.**

**Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement**, car après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

De nombreuses actions de communication et de prévention de proximité, organisées par Santé publique France et ses partenaires, seront menées en amont et pendant l'événement pour sensibiliser et soutenir les participants sur tout le territoire.

**Cette première édition de Moi(s) sans tabac fera l'objet d'une double évaluation qui permettra d'en connaître l'impact et d'identifier les pistes d'amélioration pour les prochaines éditions.** La première consistera à évaluer la mémorisation, la perception de l'opération par les bénéficiaires et les professionnels de santé, la participation à l'événement et le recours aux aides proposées par Tabac info service, afin d'ajuster la mise en œuvre du dispositif, faciliter l'adhésion et augmenter la participation des publics visés. La seconde permettra de mesurer son efficacité à l'aide notamment du Baromètre santé 2017 et la mise en relation des tentatives d'arrêt au dernier trimestre 2016 avec l'exposition et la participation au dispositif.

## [PRES D'UN FUMEUR SUR SIX SOUHAITE ARRETER...<sup>1</sup>](#)

En France, **le tabac tue chaque année 73 000 personnes** et représente la première cause de mortalité évitable. 13 millions d'adultes fument quotidiennement et 60% d'entre eux souhaitent arrêter de fumer. Selon les données du Baromètre santé 2014, certaines régions se démarquent de la moyenne nationale. En métropole, **l'Île-de-France est la région où la proportion de fumeurs quotidiens est la moins importante (24%) et à l'inverse, la plus forte proportion est dans la région Grand Est (31%)**.

Les quatre départements d'Outre-Mer étudiés présentent des proportions significativement plus basses de fumeurs quotidiens. La Guadeloupe (12%), la Guyane (12%), et la Martinique (15%) affichent des prévalences comparables entre elles et particulièrement faibles par rapport à la France métropolitaine, tandis que la prévalence observée à La Réunion se rapproche de celle observée en France métropolitaine même si l'écart avec la métropole est significatif (25%).

L'envie d'arrêter de fumer fluctue d'une région à une autre. Ainsi, on observe que les fumeurs des Hauts-de-France et de Normandie sont moins tentés par l'arrêt du tabac (respectivement 51% et 52%). En revanche, les habitants de Bretagne ou de Provence Alpes Côte d'Azur semblent plus motivés. Respectivement 67% et 68% d'entre eux expriment leur souhait d'arrêter de fumer. Les autres régions ne se distinguent pas de la moyenne nationale.

## Une inscription via Tabac info service

Le site internet [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), sera le **point d'entrée de cette opération**. Les fumeurs souhaitant participer à l'opération pourront s'y inscrire. Ils auront alors accès à l'aide nécessaire pour tenir les 30 jours.

L'entourage souhaitant soutenir un proche y trouvera de nombreuses ressources pour devenir un supporter de choc.



Quant aux organismes qui souhaitent organiser Moi(s) sans tabac dans leur région, ils découvriront les outils mis à leur disposition et pourront passer commande.

<sup>1</sup> BEH 4 octobre 2016

# Des outils pour accompagner les participants tout au long de leur Moi(s) sans tabac

Pour accompagner les fumeurs tout au long du Moi(s) sans tabac, trois outils sont mis à disposition gratuitement : l'appli Tabac info service, la ligne téléphonique 3989 et le kit « Moi(s) sans tabac ».

## ZOOM SUR L'APPLI TABAC INFO SERVICE

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés (CNAMTS) et Santé publique France, avec l'appui de la Société francophone de tabacologie, ont conçu **une nouvelle version de l'application Tabac info service**.

Celle-ci a été entièrement repensée pour privilégier une nouvelle formule de coaching qui repose sur une approche encore plus personnalisée et focalisée sur les besoins de l'utilisateur. Désormais, un ensemble de modules lui est proposé en fonction de ses motivations, de sa dépendance, de sa situation vis-à-vis du tabac.

Les différentes activités proposées sont systématiquement accompagnées d'un envoi de notifications qui accompagnent, conseillent et soutiennent l'utilisateur dans sa démarche.

Parallèlement, Tabac info service met en place pendant toute la durée de l'opération **un accompagnement spécifique** à destination des participants. Les personnes inscrites retrouveront chaque jour dans leur boîte mail et sur le site, un message de soutien.

## LE 3989

Comme toujours, les tabacologues du 3989 seront à disposition des fumeurs souhaitant tenter leur chance.

Le 3989 est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage. En plus de toutes les informations nécessaires sur le sujet, il propose un accompagnement personnalisé gratuit, réalisé par des tabacologues. Ce service est accessible du lundi au samedi, de 8 heures à 20 heures (service gratuit plus coût de l'appel).

## LE KIT MOI(S) SANS TABAC, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est la boîte à outils pour arrêter « en autonomie » :



- **Le guide** « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.
- « **L'agenda**, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- **Le dépliant** « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ;
- **Le sticker** « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt ;
- **Un disque pour calculer les économies** réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ;
- **Un badge** Moi(s) Sans Tabac pour afficher sa motivation.

### COMMENT OBTENIR LA BOITE A OUTILS ?

- En la commandant via Tabac Info Service.
- En la demandant à son pharmacien.

En complément, participants et supporters pourront se retrouver sur la **page Facebook Tabac info service**, spécialement créée pour l'événement, afin de partager leur expérience et trouver du soutien.

# Les temps forts de Moi(s) sans tabac

Moi(s) sans tabac est une opération inédite en France par son ampleur. Elle associe pour la première fois des actions de communication de grande envergure dans les médias et des actions de proximité portées par les Agences Régionales de Santé, des associations nationales et des entreprises.

Moi(s) sans tabac se déroule en deux temps :

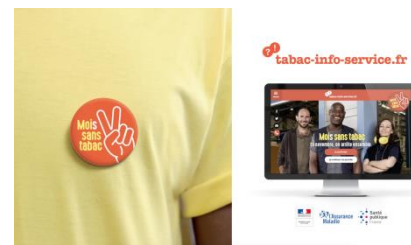
- En octobre, des actions pour faire connaître Moi(s) sans tabac et inciter les fumeurs à s'inscrire via le site Tabac Info Service, le 39 89 ou l'appli.
- En novembre, des actions pour soutenir tous ceux qui auront relevé le défi.

## EN OCTOBRE, ON REJOINT LE MOUVEMENT MOI(S) SANS TABAC

Dès le 10 octobre et jusqu'au 31 octobre, Santé publique France déploie la première phase d'une très grande campagne de communication pour mobiliser le plus de Français possible en les faisant adhérer à ce grand défi collectif.

### En TV

Un spot de 30 secondes et 3 spots de 8 secondes seront diffusés du 10 au 31 octobre. Le premier, illustre à travers de plusieurs personnages la mécanique de Moi(s) sans tabac : de la prise de décision, au soutien des proches, jusqu'à la fierté d'arriver au bout des 30 jours sans avoir repris la cigarette. Les spots de 8 secondes, présentent quant à eux, les différentes ressources mises à disposition des fumeurs pour participer au défi : l'application mobile Tabac Info Service, le 39 89 et le site internet tabac-info-service.fr. La signature des spots souligne la dynamique et l'esprit collectif de l'événement : « **Rejoignez le mouvement Moi(s) sans tabac** ».



### Des affiches

La campagne s'appuie également sur de l'affichage avec un message engageant à participer : « **En novembre, on arrête ensemble** ». Il est illustré par 4 affiches représentant respectivement une famille se prenant en photo, un groupe d'ouvriers en pause, un couple qui finit de déjeuner, une femme qui fait son jogging.



## **Une animation événementielle dans 8 grandes villes**

Parallèlement à la campagne média de sensibilisation à l'opération Moi(s) sans tabac, Santé publique France déploie **un dispositif de terrain itinérant, ludique et interactif**, au plus près de la population. Du 17 au 29 octobre, un camion Moi(s) sans tabac aménagé en studio photo sillonnera la France et s'arrêtera pendant 2 jours dans 8 grandes villes de province : **Bordeaux, Lille, Grenoble, Marseille, Nantes, Paris, Strasbourg, Toulouse.**

Ce photomaton permettra à chacun de s'informer sur l'opération Moi(s) sans tabac, de se renseigner sur les modalités de participation et de s'inscrire directement à l'événement sur le site internet [ww.tabac-info-service.fr](http://ww.tabac-info-service.fr).

Les visiteurs auront la possibilité de se faire prendre en photo avec leur ville en toile de fond. Ils pourront repartir avec un tirage photo intégrant le message de la campagne en surimpression ou recevoir par e-mail leur portrait et le partager avec leurs proches sur leurs réseaux sociaux.

Enfin, après obtention de l'autorisation des participants, les photos réalisées viendront enrichir les visuels de la campagne web et seront visibles sous forme de bannières auprès des internautes.

### **Moi(s) sans tabac s'affiche dans les pharmacies**

L'Ordre des Pharmaciens et le Cespharm rejoignent le mouvement Moi(s) sans Tabac. Dès le 17 octobre, près de 20 000 pharmacies sur tout le territoire habilleront leurs vitrines aux couleurs de Moi(s) sans tabac. Tous les fumeurs souhaitant participer à Moi(s) sans tabac trouveront de l'aide auprès de leur pharmacien, et pourront y retirer un kit d'aide à l'arrêt du tabac.

### **EN NOVEMBRE, ON ARRETE TOUS ENSEMBLE**

Au mois de novembre la campagne continue. L'objectif : soutenir la motivation de tous les participants. **Des spots radio** conçus autour de la notion de soutien seront diffusés tout au long du mois sur les ondes avec pour message principale : « courage aux participants, tout le monde est derrière vous ! ». Chaque semaine, trois spots différents seront diffusés donnant la parole à un supporter, de la petite écolière au coach sportif. En novembre, on est tous ensemble à soutenir les fumeurs qui arrêtent.

Sur le **web et les mobiles**, des bannières reprendront les photos réalisées en octobre lors du passage du camion Moi(s) sans tabac aménagé en studio photo pour l'occasion.

**Pendant toute la période, les participants pourront partager leur commentaire sur la page Facebook, s'informer sur les événements ...**



### **Plus belle la vie partenaire de Moi(s) sans tabac.**

Pour sa première édition, Moi(s) sans tabac s'associe à l'une des séries les plus populaires du petit écran : Plus belle la vie. Entre le 17 octobre et le 30 novembre, les personnages vivront « en temps réel » ce que les Français vivront dans la vraie vie : Moi(s) sans tabac. Ainsi, Stéphane, infirmier décidera d'arrêter de fumer en participant au mouvement et sera encouragé par sa fille Zoé.



En novembre, les deux personnages poursuivront l'aventure dans une web série de 22 épisodes. On pourra suivre les progrès mais aussi les difficultés de Stéphane, encadré par son équipe de supporters de choc, menée par Zoé. En parallèle, la série relayera l'opération sur ses sites et réseaux sociaux.

**Pour suivre la web série rendez-vous sur  
[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ou [plus-belle-la-vie.fr](http://plus-belle-la-vie.fr)**

# Moi(s) sans tabac dans toutes les régions

Moi(s) sans tabac est **coordonné au niveau national par Santé publique France**, avec l'appui d'un comité de pilotage (Direction générale de la santé, Secrétariat général des ministères sociaux, Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés, Mutualité sociale agricole, Institut national du cancer, Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, Agence Régionale de santé Ile-de-France et Bretagne, Société francophone de tabacologie, Alliance contre le tabac) et **décliné au niveau régional par les Agences Régionales de Santé (ARS)**, avec le soutien d'un organisme ambassadeur dans chaque région, et de partenaires de l'ARS engagés dans la lutte contre le tabagisme.

## MOI(S) SANS TABAC DANS TOUTES LES REGIONS

Dès octobre de nombreuses actions sont mises en place localement **pour susciter l'inscription à l'opération « Moi(s) sans tabac »**. Les objectifs prioritaires sont non seulement de sensibiliser les fumeurs à l'arrêt du tabac, de les inciter à s'inscrire et à participer.

De nombreuses actions sont prévues en métropole et dans les Départements d'Outre-Mer pour informer, distribuer de la documentation, échanger sur le tabagisme et ses dangers, présenter les traitements, les substituts efficaces et les dispositifs d'aide à distance...

Tout au long du mois de novembre, des manifestations de soutien individuelles ou collectives sont également prévues **pour accompagner les participants à l'arrêt et pour exprimer l'engagement**. Consultations d'arrêt du tabac, ateliers collectifs de suivi de l'arrêt du tabac, tout est mis en place pour que les participants soient encouragés et restent motivés. Ces actions pourront également prendre la forme de défis sportifs ou d'événements culturels.

**Pour connaître le programme des événements dans sa région, il suffira de se rendre sur le site de Tabac info Service, dans la rubrique Moi(s) sans tabac.**

### **L'Assurance maladie se mobilise en région pour soutenir les actions de proximité**

En complément du dispositif de communication, l'Assurance Maladie a lancé au second trimestre 2016, un appel à projets diffusé via les caisses primaires. Cet appel à projets a pour objectif de renforcer le dispositif de proximité, en mettant particulièrement l'accent sur la réduction des inégalités sociales de santé en matière de tabagisme. Au total, 74 Caisses primaires d'assurance maladie (Cpam) sur 102, ainsi que la Caisse générale de sécurité sociale (CGSS) de La Réunion ont mobilisé leurs partenaires. Plus de **140 projets ont ainsi été retenus et financés.**

Ces actions se dérouleront en octobre et en novembre. Les professionnels mobilisés iront aux plus près des personnes pour leur expliquer l'importance de s'arrêter de fumer et les accompagner tout au long de leur arrêt. Des stands d'informations seront installés dans des établissements de soins, des lycées ou lors de manifestations ou foires locales. Des accompagnements au sevrage tabagique, en individuel ou en collectif, seront proposés dans les Centres d'examen de santé, en PMI (Protection maternelle et infantile), dans les Missions locales et dans de nombreux lieux d'accueil de personnes socialement défavorisées, en partenariat avec des associations locales : Ligue contre le cancer, Anpaa (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie), Ireps (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé), etc. et également en lien avec certaines unions régionales des professionnels de santé.

Les porteurs de projets auront également une attention particulière pour soutenir tous les ex-fumeurs au-delà du mois de novembre.

# Tous acteurs de Moi(s) sans tabac

## L'IMPLICATION DES ACTEURS NATIONAUX, REGIONAUX, PUBLICS OU PRIVÉS

Moi(s) sans tabac est le premier événement fédérateur initié en France pour lutter contre le tabagisme. Ce mouvement réunit de nombreux acteurs publics, privés nationaux et régionaux qui s'impliquent sur le terrain, auprès de leurs salariés ou de leurs patients.

**L'opération mobilise l'ensemble des professionnels de santé.** Médecins généralistes et spécialistes, dentistes, pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, pharmaciens sont invités à participer activement à cette campagne pour inciter leurs patients au sevrage tabagique.

**De nombreux partenaires nationaux sont attendus pour les actions locales** tels que la Ligue nationale contre le cancer, la Fédération française de cardiologie, la Fondation du souffle, la Fédération addiction, l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie, la Fédération nationale de la mutualité française.

Outre la mobilisation des Ministères chargés de la santé, de la justice, du travail, de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, de la Défense nationale, de nombreux relais **nationaux prennent part à l'opération en proposant des actions pour motiver leurs employés à rejoindre le mouvement Moi(s) sans tabac.** C'est le cas, notamment de Pôle emploi, de la CNAF, du collectif interassociatif sur la santé, de l'Union nationale des associations familiales, de la CLCV, de l'Association des maires de France, du Respadd, d'Axa prévention, de Malakoff Médéric, de France télévisions, d'Arcelor Mittal, de Google, du groupe PSA, de la Fédération escrime, d'IRP Auto, de la MGEN...

De nombreux autres partenaires ont rejoint le mouvement, pour retrouver la liste complète rendez-vous sur la page Moi(s) sans tabac de Tabac Info Service.

## LISTE DES 51 PARTENAIRES MOIS SANS TABAC

- Agence Pour l'Éducation par le Sport [www.educationparlesport.com](http://www.educationparlesport.com)
- Arcelor Mittal Atlantique et Lorraine [www.arcelormittalinfrance.com](http://www.arcelormittalinfrance.com)
- Arcelor Mittal Fos-sur-Mer [www.arcelormittalinfrance.com](http://www.arcelormittalinfrance.com)
- Association BPCO [www.bpc0-asso.com](http://www.bpc0-asso.com)
- Association des Maires de France et des Présidents d'Intercommunalité  
[www.amf.asso.fr](http://www.amf.asso.fr)
- Association Nationale de Défense des Consommateurs et Usagers [www.clcv.org](http://www.clcv.org)
- Association Nationale des Etudiants Sages-Femmes [www.fage.org](http://www.fage.org)
- Axa Prévention [www.axaprevention.fr](http://www.axaprevention.fr)
- Caisse Nationale des Allocations Familiales [www.caf.fr](http://www.caf.fr)
- Caisse Nationale Militaire de Sécurité Sociale [www.cnmss.fr/caisse-nationale-militaire-de-securite-sociale-3.html](http://www.cnmss.fr/caisse-nationale-militaire-de-securite-sociale-3.html)
- Collectif Interassociatif Sur la Santé [www.leciss.org](http://www.leciss.org)
- Collège de la Médecine Générale [www.lecmg.fr/internet/index.php](http://www.lecmg.fr/internet/index.php)
- Collège des Chirurgiens-Dentistes universitaires en santé publique  
[www.dentairesantepublique.fr](http://www.dentairesantepublique.fr)
- Collège National des Généralistes Enseignants [www.cnge.fr](http://www.cnge.fr)
- Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français [www.cngof.fr](http://www.cngof.fr)
- Comité National contre le Tabagisme [www.cnct.fr](http://www.cnct.fr)
- Communauté de l'Agglomération Havraise [www.codah.fr](http://www.codah.fr)
- Conseil National de l'Ordre des sages-femmes [www.ordre-sages-femmes.fr](http://www.ordre-sages-femmes.fr)
- Département Hospitalo-Universitaire Risques et grossesse, Maternité de Port-Royal  
[www.materniteportroyal.fr](http://www.materniteportroyal.fr)
- Direction Interrégionale des Services Pénitentiaires [lannuaire.service-public.fr](http://lannuaire.service-public.fr)  
Division Santé, Direction de l'Action Sanitaire, Principauté de Monaco  
[www.gouv.mc](http://www.gouv.mc)
- Droits des Non Fumeurs [dnf.asso.fr](http://dnf.asso.fr)
- Fédération Addiction [www.federationaddiction.fr](http://www.federationaddiction.fr)
- Fédération de l'Hospitalisation Privée [www.fhp.fr](http://www.fhp.fr)
- Fédération Française d'Escrime [www.escrime-ffe.fr](http://www.escrime-ffe.fr)
- Fédération Française de Cardiologie [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)
- Fédération Hospitalière de France [www.fhf.fr](http://www.fhf.fr)
- Fédération Nationale de la Mutualité Française [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)
- Fondation du souffle [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)
- Fondation Ramsay Générale de Santé [ramsaygds.com](http://ramsaygds.com)
- France Télévisions [www.francetelevisions.fr](http://www.francetelevisions.fr)
- Groupe PSA [www.groupe-psa.com/fr](http://www.groupe-psa.com/fr)
- <https://www.google.fr/>
- Initiative Hôpital Ami des Bébé <http://amis-des-bebes.fr/>
- IRP Auto [www.irp-auto.com/](http://www.irp-auto.com/)
- Malakoff Médéric [www.malakoffmederic.com/index.jsp](http://www.malakoffmederic.com/index.jsp)
- Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt [agriculture.gouv.fr](http://agriculture.gouv.fr)
- Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale [www.mgen.fr/accueil](http://www.mgen.fr/accueil)
- Office de la Médecine du Travail, Principauté de Monaco [omt.mc](http://omt.mc)
- Ordre National des Pharmaciens [www.ordre.pharmacien.fr](http://www.ordre.pharmacien.fr)
- Pôle Emploi [www.pole-emploi.fr/accueil/](http://www.pole-emploi.fr/accueil/)
- Réseau de Prévention des Addictions [www.respadd.org](http://www.respadd.org)

- Réseau de Santé Périnatal Parisien [www.rspp.fr/](http://www.rspp.fr/)
- Réseau français des Villes-Santé de l'OMS [www.villes-sante.com](http://www.villes-sante.com)
- Service de Santé des Armées – Ministère de la Défense  
[www.defense.gouv.fr/sante](http://www.defense.gouv.fr/sante)
- Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)
- Union Nationale des Associations Familiales [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)
- Union pour la Lutte contre la Sclérose en Plaques [www.unisep.org](http://www.unisep.org)
- Ville de Lyon [www.lyon.fr](http://www.lyon.fr)
- Ville de Nantes [www.nantes.fr/home.html](http://www.nantes.fr/home.html)
- Ville de Rennes [metropole.rennes.fr](http://metropole.rennes.fr)