

## 4<sup>ème</sup> édition de #MoisSansTabac : les inscriptions sont ouvertes en région Centre-Val de Loire!

Le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France annoncent le lancement de la 4<sup>ème</sup> édition de #MoisSansTabac en partenariat avec l'Assurance Maladie. Depuis 2016, 580 982 inscriptions au grand défi de l'arrêt du tabac ont été comptabilisées, dont 22 700 en région Centre-Val de Loire. Désormais incontournable, ce dispositif offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour. Ce rendez-vous annuel débute dès le mois d'octobre pour les participants, qui sont invités à s'inscrire via [la plateforme dédiée](#). Santé publique France déploie dès aujourd'hui avec l'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire, l'Assurance Maladie et la Mutualité Française Centre-Val de Loire, ambassadeur en région, une campagne nationale qui sera relayée par de nombreux événements en Centre-Val de Loire. Celle-ci a pour but d'inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure #MoisSansTabac et de les inviter à se préparer dès maintenant pour réussir ce défi.

### 1 mois sans fumer : 5 fois plus de chances d'arrêter

1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable, le tabac tue 75 000 personnes en France chaque année. Le dispositif #MoisSansTabac mise donc sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, en novembre : un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. En effet, l'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité). Avec pour objectif d'inciter un maximum de fumeurs à participer à ce défi et de les soutenir dans leur sevrage, Santé publique France souhaite mobiliser toute la société dès le mois d'octobre. En 2018, le nombre de fumeurs ayant répondu à l'appel de #MoisSansTabac a connu un bond de 55%, avec plus de 9500 inscrits en région Centre-Val de Loire, l'équivalent de la population d'une ville comme Pithiviers dans le Loiret.

### #MoisSansTabac en quelques chiffres :



- 580 982 inscriptions depuis la 1<sup>ère</sup> édition, dont 22 700 en Centre-Val de Loire

- Une édition 2018 couronnée de succès :

242 579 inscrits, dont 9 558 en Centre-Val de Loire

86 000 téléchargements de l'application

21 000 recours au 39 89, la ligne téléphonique Tabac Info Service.

118 000 fans sur la page Facebook et 4 900 followers sur Twitter

### Des initiatives sur tout le territoire pour soutenir les participants

Pour encourager les participants dans leur démarche, Santé publique France et les partenaires de #MoisSansTabac organisent une multitude de manifestations sur tout le territoire français (métropole et départements d'Outre-Mer).

Sur le terrain également, les Agences Régionales de Santé et les ambassadeurs régionaux déploient des Villages #MoisSansTabac pour aller à la rencontre des volontaires, générant un moment de partage et de discussion entre les fumeurs et les professionnels de santé.

#### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevaleloire.mutualite.fr](http://www.centrevaleloire.mutualite.fr)



Un dispositif présent dans 15 régions et sur 30 dates, offrant aux visiteurs la possibilité de s'informer, de rencontrer et d'échanger avec un professionnel de santé, et de s'inscrire directement à #MoisSansTabac.

L'Assurance Maladie s'associe à ce dispositif : plus de 350 actions de proximité pour accompagner les fumeurs à l'arrêt vont être déployées sur l'ensemble du territoire.

## LES TEMPS FORTS DU #MOISSANSTABAC EN CENTRE-VAL DE LOIRE

### Le Village #MoisSansTabac en Centre-Val de Loire

MERCREDI 6 NOVEMBRE 2019 de 9 h à 18 h Place Étienne Dolet à BOURGES

### Le défi Instagram de #MoisSansTabac en Centre-Val de Loire

Retrouvez-nous et gagnez des cadeaux en rejoignant le défi photo Instagram de la MFCVL

L'ensemble de ces initiatives a pour objectif d'inciter les fumeurs à écraser leur dernière cigarette et ainsi augmenter encore le nombre de personnes ayant réussi à arrêter de fumer grâce à #MoisSansTabac.

### Se préparer au sevrage : une étape incontournable pour la réussite du défi

La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique. Santé publique France lance aujourd'hui une campagne de sensibilisation multi-canal :

- **Des spots télévisés** qui invitent les fumeurs à mieux préparer le sevrage. Ces 3 films leur permettent ainsi de se projeter dans les différentes phases qu'ils vont devoir traverser pour surmonter leur arrêt du tabac ;
- **Des kits d'aide à l'arrêt** comprenant un agenda de 30 jours, une roue des économies, un dépliant informatif proposant divers exercices de relaxation et un dépliant décrivant les différentes méthodes d'accompagnement ;
- **Le site Tabac info service**, la ligne téléphonique 39 89 et les réseaux sociaux de #MoisSansTabac. Les participants peuvent y trouver des informations, l'aide de tabacologues et des participants à #MoisSansTabac ;
- **L'application Tabac info service**, qui offre un programme complet de coaching pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac : tableau de bord en temps réel des bénéfices de l'arrêt du tabac en termes de santé et d'économies, mini-jeux pour faire passer l'envie d'une cigarette, contact direct d'un tabacologue, etc.
- **De l'affichage et la distribution de kits d'aide à l'arrêt dans 18 000 pharmacies** du territoire ;
- **De l'affichage dans 200 maisons de santé et 117 établissements de santé.**

### 3 conseils de tabacologue pour se préparer au défi #MoisSansTabac

- **Choisir sa stratégie** : le fumeur peut avoir recours à plusieurs méthodes pour arrêter de fumer de manière confortable. A lui de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Les traitements adaptés au niveau de dépendance et le recours à un accompagnement par un professionnel sont des méthodes qui ont été évaluées et qui ont prouvé leur efficacité.

- **Prévenir son entourage** : pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide. Il peut être ainsi très utile de les informer de cette démarche et de s'assurer de leur soutien.

- **Préparer son domicile** : avant sa date d'arrêt, jeter ses briquets, ses cendriers, tout ce qui pourrait rappeler le tabac !

#### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevallde Loire.mutualite.fr](http://www.centrevallde Loire.mutualite.fr)

