

Blois, le 03 novembre 2020

#MoisSansTabac : Le défi commence maintenant en région Centre-Val de Loire !

Dimanche 1^{er} novembre, Santé publique France, en partenariat avec le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, donne le coup d'envoi de la 5^e édition de #MoisSansTabac. Cette année, étant donné le contexte sanitaire, il est encore plus important de renforcer la prévention sur le tabagisme et continuer à inciter les fumeurs à arrêter le tabac.

Comme chaque année, le dispositif offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour. On compte déjà 82 733 inscrits au 29 octobre sur [la plateforme dédiée](#), dont 3 033 région Centre-Val de Loire. #MoisSansTabac est une opération probante : arrêter le tabac lors de l'opération multiplie par 2 la réussite du sevrage tabagique à 1 an, par rapport aux taux de succès observés dans la littérature scientifique pour des tentatives d'arrêt sans aide extérieure. Cette année, #MoisSansTabac met à l'honneur ses anciens participants devenus ex-fumeurs et renforce son dispositif d'accompagnement pour favoriser le partage d'expériences et rassembler les Français autour d'un même objectif : passer 30 jours sans fumer. C'est parti !

Un mois pour arrêter de fumer

#MoisSansTabac, campagne nationale et locale d'aide à l'arrêt du tabac, rassemble cette année 82 millions d'inscrits. C'est sous le signe de l'élan collectif que les fumeurs sont invités à arrêter de fumer tous ensemble pendant 1 mois, en novembre. En effet, un mois sans tabac multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance s'avère bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

#MoisSansTabac est une opération qui rassemble mais aussi et surtout, un programme qui a fait ses preuves. Les 4 premières éditions de #MoisSansTabac ont enregistré plus de 784 000 inscriptions, dont plus de 30 839 en région Centre-Val de Loire. La campagne a contribué à la baisse historique de la proportion de fumeurs en France, dans le cadre du Programme National de Lutte contre le Tabac (PNLT). Ainsi, de 2014 à 2019, le nombre de fumeurs quotidiens a diminué de 1,9 million.



#MoisSansTabac en quelques chiffres en région Centre-Val de Loire :

- 30 839 inscriptions depuis la 1^{ère} édition en 2016
- Une édition 2020 qui s'ouvre sur de belles perspectives :
 - plus de 3 033 inscrits
 - 594 inscrits sur le groupe Facebook de la région.

Les ex-fumeurs au cœur de la 5^{ème} édition du #MoisSansTabac

Pour cette 5^{ème} édition, Santé publique France déploie une campagne d'envergure mettant à l'honneur des ex-fumeurs ayant arrêté de fumer grâce à leur participation à #MoisSansTabac. L'objectif est, à travers des témoignages, des portraits, des anecdotes, de recréer cet élan de solidarité qui participe chaque année au succès de l'opération.

A travers plusieurs capsules vidéo diffusées en télévision, en ligne et sur les réseaux sociaux, les anciens participants partagent leurs expériences de sevrage tabagique : leur arrêt, leur parcours et leurs réussites lors des précédentes éditions.

Année après année l'opération #MoisSansTabac permet de former une communauté pour laquelle entretenir le lien est primordial pour réussir à surmonter l'envie de fumer.

Santé publique France, malgré la crise sanitaire et l'impossibilité d'organiser des événements rassemblant du public, **renforce également son dispositif d'accompagnement des participants et lance son nouveau programme d'accompagnement : « Programme 40 jours »**. Véritable outil de coaching, il est composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi. Santé publique France propose chaque jour des conseils, activités, challenges pour accompagner les participants. Disponible dans le kit #MoisSansTabac, en stories #MonProgrammeSansTabac sur la page Instagram de Tabac info service, ou par mail le public recevra quotidiennement son boost de motivation. Un grand nombre d'outils, développés par Santé publique France, permettent également de renforcer cet élan collectif :

1. Le site tabac-info-service.fr, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac. Il a été repensé pour faciliter la navigation et l'accès à l'information par le biais de contenus plus pertinents et plus synthétiques.
2. L'**application d'e-coaching Tabac info service**, conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France et avec le concours de la Société francophone de tabacologie, propose un programme d'e-coaching 100% personnalisé, des conseils, des astuces et des mini jeux, des vidéos de soutien et un suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien (économies et santé).
3. La ligne téléphonique **39 89** met en relation des fumeurs avec des professionnels de l'arrêt du tabac. Cet échange téléphonique est un accompagnement entièrement gratuit, offrant un suivi personnalisé.
4. Santé publique France propose aux participants de les rejoindre sur les **réseaux sociaux**. En s'inscrivant sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et la toute nouvelle page [Instagram @tabacinfoservice](#), les fumeurs peuvent trouver chaque jour du soutien au sein même de la communauté, des informations utiles et des conseils pour affronter la phase de sevrage.
5. Un **kit d'aide à l'arrêt** comprenant le programme de 40 jours, une roue des économies et une planche de coloriage

2 questions à Justine Avenel-Roux, cheffe de projet #MoisSansTabac à Santé publique France

- En quoi #MoisSansTabac peut-il aider à arrêter de fumer ?

30 jours, c'est la durée au-delà de laquelle les symptômes de manque sont considérablement réduits, il devient alors plus facile de rester non-fumeur. Au fil des éditions, nous avons pu observer que les fumeurs qui tentent d'arrêter de fumer pendant le défi collectif ont deux fois plus de chances de ne pas avoir repris la cigarette un an après. En effet, participer à un mouvement collectif facilite la démarche d'arrêt, mais surtout l'opération propose plusieurs aides qui vont aider les participants à tenir bon même après le mois du défi.

- Quels sont les objectifs prioritaires de la 5^{ème} édition du #MoisSansTabac ?

Cette année, nous souhaitons renforcer l'accompagnement auprès des participants pour déclencher davantage de tentatives d'arrêt du tabac et augmenter leur chance de succès. C'est pourquoi nous avons mis en place le Programme 40 Jours, un outil d'accompagnement composé de défis et de conseils quotidiens.

Les grands groupes audiovisuels Français s'engagent !

Pour aller plus loin dans la valorisation des ex-fumeurs, cette année encore, **les principaux groupes audiovisuels Français prennent part au dispositif #MoisSansTabac** en relayant les messages de soutien à destination des fumeurs. Trois ambassadeurs, une animatrice et deux animateurs, incarnent cette année le défi - Anaïs Grangerac (TF1), Alex Goude (France Télévision) et Dominique Chapatte (M6) - en se mobilisant au sein de leur groupe et en allant à la rencontre d'ex-fumeurs : au travers de **11 spots TV**, les animateurs échangent avec des ex-fumeurs sur leur sevrage tabagique, les difficultés rencontrées et les conseils pour tenir bon.



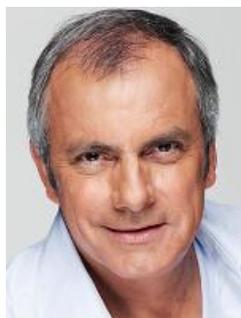
« J'étais ravie que l'on me propose de participer à ce projet et à ma manière, d'encourager de façon positive les actions autour du « Mois sans Tabac ». Cette campagne multi-chaînes permet un nouveau coup de projecteur, sur une opération qui fonctionne très bien, depuis plusieurs années. Cette initiative du « Mois sans tabac » permet de véhiculer un message bienveillant, pour soutenir et accompagner les fumeurs, sans diaboliser pour autant la cigarette. Leur montrer également, qu'ils ne sont pas tout seuls. De nombreuses actions et surprises sont mises en place, pour déculpabiliser et arrêter la cigarette... de la manière la plus douce possible ! »

Anaïs Grangerac

« Le tabac a toujours fait partie intégrante de mon enfance... Mon père était un gros fumeur alors que ma mère et moi ne supportions pas cela et je me suis toujours juré de ne jamais faire subir ça à mes enfants : la fumée, les murs et rideaux jaunis, les odeurs omniprésentes, la maladie... Même quand j'ai dû fumer pour une scène au théâtre, je n'ai vraiment pas fait un tabac tellement mon blocage psychologique était immense, et je me rappelle, comme à peu près tout le monde, que la première fois que j'ai essayé j'ai trouvé ça insupportable et infect. Pourquoi malgré cela, on y revient ? On devient addict ? On a tout le temps besoin de se jeter sur la cigarette de l'oubli, la cigarette anti-stress, la cigarette fin de repas, la cigarette de plaisir, etc ? J'ai eu la chance de ne pas "tomber" dans cette drogue car c'en est une et je connais tellement d'amis qui en ont souffert, parfois très gravement, que si mon soutien peut être d'une efficacité quelconque et même ne serait-ce que permettre à une personne d'arrêter et bien ça vaut le coup. Je sais à quel point il est difficile de se sortir de cette spirale, mais c'est possible et j'espère qu'avec tous les témoignages qu'on présente, les gens n'auront plus leurs espoirs qui partent... en fumée. »



Alex Goude



« Mois sans tabac est une opération à laquelle j'ai eu à cœur de participer ! J'ai la chance d'avoir 3 enfants en bonne santé, j'ai arrêté de fumer il y a plus de 30 ans, et pourtant les ravages du tabac m'ont entouré toute ma vie...c'est donc important pour moi de transmettre un message d'encouragement à tous ceux qui souhaitent arrêter de fumer. Ne craquez pas et surtout appuyez-vous sur les professionnels de « mois sans tabac » ils sont là pour vous accompagner !! Et bravo d'avance !! »

Dominique Chapatte