

Communiqué de presse
Saint-Maurice, le 26 octobre 2021

6^e édition de Mois sans tabac : Coup d'envoi du grand défi national

Lundi 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 6^e édition de Mois sans tabac. Désormais incontournable, l'opération, qui offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour, compte déjà 51 418 inscrits au 22 octobre sur la plateforme dédiée, dont 1 858 en Centre Val-de Loire.

De nouvelles données issues du Baromètre santé de Santé publique France montrent l'engouement du public pour Mois sans tabac : les tentatives d'arrêt du tabac sur le dernier trimestre de l'année, attribuables à Mois sans tabac, sont en hausse et cela depuis le lancement de l'opération en 2016. Santé publique France renforce cette année encore son dispositif et permet à tous les participants d'accéder facilement à une consultation d'aide à l'arrêt. Sur les réseaux sociaux, les fondateurs de Wanted Community relèvent le défi de ce Mois sans tabac et diffuseront tout au long du défi des messages auprès de cette communauté d'entraide et de coopération sociale qui regroupe près d'1 million de participants. En télévision, trois nouveaux parrains de l'opération : Christophe Beaugrand-Gérin pour TF1, Adriana Karembeu pour France TV et Stéphane Plaza pour M6 apporteront leur soutien aux participants.

Mois sans tabac un impact sur les tentatives d'arrêt au-delà des inscriptions

Mois sans tabac est un programme qui rassemble et fait ses preuves : les 5 premières éditions ont enregistré plus de 900 000 inscriptions, dont 35 316 en Centre-Val de Loire.

Les nouvelles données du Baromètre de Santé publique France montrent que les résultats vont bien au-delà du nombre d'inscrits officiel : sur la période 2016-2019, près de 1,8 million de tentatives d'arrêt attribuables à Mois sans tabac étaient comptabilisées, soit plus du double du nombre d'inscriptions en ligne. Plus précisément, le taux de tentatives d'arrêt attribuables à Mois sans tabac a significativement augmenté entre 2017 (2,9 %) et 2018 (4,8 %), avant de se stabiliser en 2019 (4,3 %).

Ces données attestent de l'existence d'un réel élan collectif pour arrêter de fumer tous ensemble pendant 30 jours, durée essentielle car si elle est atteinte, elle multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. Au-delà, les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

Substituts nicotiniques : un recours plebiscité pour arrêter de fumer

Les traitements par substituts nicotiniques ont prouvé leur efficacité dans l'arrêt du tabac. Ils sont remboursés par l'Assurance maladie, sur prescription, depuis 2018. Depuis la première opération, le remboursement de ces traitements augmente particulièrement dès le mois d'octobre et durant toute l'opération Mois sans tabac, et perdure plusieurs mois après, témoignant d'une démarche active d'arrêt du tabac. En 2020, environ un million de personnes en France ont eu recours à ces traitements pour arrêter de fumer, ce chiffre a triplé en 3 ans, notamment grâce à leur remboursement.


Un programme d'accompagnement adapté pour favoriser la réussite du défi

Pour cette 6^e édition de Mois sans tabac, Santé publique France renforce son dispositif d'accompagnement des fumeurs.

Pouvoir échanger et se sentir accompagné est primordial pendant ces 30 jours. C'est pourquoi les participants au défi pourront bénéficier d'**un accompagnement personnalisé et accéder à un entretien d'aide à l'arrêt du tabac** correspondant à leurs attentes : une consultation avec un professionnel de santé en présentiel, une consultation par téléphone grâce au 39 89, des entretiens individuels ou collectifs proches de chez lui ou en visio-conférence. L'objectif est d'aller encore plus loin pour aider les participants à arrêter de fumer et leur donner toutes les clés pour relever ce grand défi, grâce à une méthode qui a fait ses preuves : l'aide d'un professionnel de santé augmente de 70 % les chances de réussir son sevrage.

Dans le cadre de l'Appel à projets « Moi(s) sans tabac 2021 » porté par l'Assurance maladie, plus de 300 initiatives d'accompagnement à l'arrêt du tabac sont déployées sur le terrain (consultations individuelles, ateliers collectifs...) en direction des populations en situation de vulnérabilité sociale : femmes enceintes, jeunes, personnes atteintes de maladies chroniques...

Mois sans tabac participe un peu plus chaque année à créer une communauté ayant pour ambition commune de surmonter l'envie de fumer, ensemble.

 Cette nouvelle édition signe également l'entrée de Mois sans tabac sur **Wanted Community**, une communauté d'entraide et de coopération sociale présente sur Facebook, pour promouvoir le sevrage tabagique durant tout le mois de novembre auprès d'1 million de membres, répartis dans une dizaine de villes françaises. Ses fondateurs, Jérémie, Christian et Luc, se lanceront d'ailleurs dans l'aventure Mois sans tabac.

Parmi les **dispositifs incontournables** à retrouver cette année pour s'informer, choisir sa stratégie d'arrêt et se tenir prêt :

1. Le site tabac-info-service.fr, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac.
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, se renouvelle et propose un programme d'e-coaching complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...)
3. Santé publique France propose aux participants de les rejoindre sur les **réseaux sociaux**. En s'inscrivant sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#), 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.
4. Un **kit d'aide à l'arrêt Mois sans tabac** comprenant le programme de 40 jours –composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi – une roue des économies et aussi cette année deux flyers d'information, l'un détaillant les différents outils disponibles pour arrêter de fumer et l'autre expliquant comment avoir recours à un professionnel de santé pour accompagner l'arrêt.

Le paysage médiatique se mobilise

Les **principaux groupes audiovisuels français renouvellent leur fidélité au dispositif Mois sans tabac**, représentés cette année par **trois parrains** : Christophe Beaugrand-Gérin (Groupe TF1), Adriana Karembeu (France Télévisions) et Stéphane Plaza (Groupe M6).

Les 3 animateurs vont échanger avec des ex-fumeurs sur leurs motivations, leurs astuces, leurs peurs. Ils encouragent les fumeurs à s'inscrire à Mois sans tabac et apportent des solutions concrètes pour relever ce défi au travers de 10 spots TV de 30 secondes.



©Laurent Vu / TF1

« Parce que j'ai la chance de n'avoir jamais fumé et que je vois dans mon entourage des proches qui galèrent pour décrocher, je pense qu'il faut se mobiliser tous ensemble. Ce "Mois sans tabac" est l'occasion de se serrer les coudes, entre fumeurs et non-fumeurs, pour arriver à cet objectif commun : être enfin libéré de la clope ! Moi qui ai perdu mon papa d'un cancer alors que je n'avais que 24 ans, je pense qu'il faut tout faire pour encourager tout le monde à dire stop à la cigarette. »

Christophe Beaugrand-Gérin

« Le Mois sans tabac est une cause qui me tient vraiment à cœur car trop de mes proches fument encore et n'arrivent pas arrêter. Je me demande même comment les cigarettes peuvent toujours exister ! Les gens ont encore du mal à prendre conscience des ravages du tabac sur leur santé mais aussi sur celle de leurs enfants et de ceux qui les entourent... C'est important pour moi d'envoyer des messages positifs à tous ceux qui souhaitent arrêter de fumer, car il n'est jamais trop tard pour se lancer ! »

Adriana Karembeu



« N'ayant jamais fumé ou presque, je suis très heureux de pouvoir utiliser ma notoriété afin de pousser les gens à participer à « Mois sans tabac ». C'est une super initiative qui aide vraiment les gens à arrêter de fumer. C'est tellement plus agréable de ne pas fumer. Être plus en forme, profiter bien mieux des belles choses de la vie : le sport, les amis et bien sûr la bonne cuisine !! La santé est notre plus grande richesse. »

Stéphane Plaza

Mois sans tabac en quelques chiffres en Centre-Val de Loire :

- Plus de 35 316 inscriptions depuis la 1^{ère} édition en 2016
- Une édition 2021 qui s'ouvre sur de belles perspectives :
 - plus de 1 858 inscrits
 - 582 inscrits sur le groupe Facebook, Les Centrais #MoisSansTabac ; Partages d'expériences, webinaires, courtes vidéos, informations, accompagnements dans la démarche d'arrêt
 - Webinaires à venir – Inscriptions sur la page Facebook ;
 - Mois sans Tabac & Sophrologie le mardi 09 novembre de 18h30 à 19h30
 - Mois sans Tabac & Idées reçues le jeudi 25 novembre de 18h30 à 19h30
 - Ambassadeur en région Centre-Val de Loire : Morgane BELEN, chargée de missions prévention et promotion de la santé, Mutualité Française Centre-Val de Loire, morgane.belen@murec.fr ; 06 33 82 60 44



Contacts presse :

Mutualité Française Centre-Val de Loire

Stéphane FRADET : 07 86 41 73 37 / Morgane BELEN : 06 33 82 60 44

Santé publique France :

Vanessa Lemoine: 01.55.12.53.36 / Cynthia Bessarion: 01.71.80.15.66 / Stéphanie Champion: 01.41.79.67.48 / Marie Delibéros : 01.41.79.61.69 / Charlène Charbuy: 01.41.79.68.64 presse@santepubliquefrance.fr

Retrouvez-nous sur      **Hopscotch** : Mélanie Rodrigues : 01.41.34.23.04

