



Communiqué de presse
Nantes, le 3 novembre 2020

#MoisSansTabac

Le défi commence maintenant en Pays de la 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 plus de 100 000 inscrits au 31 octobre sur [la plateforme dédiée](#), dont plus de 5 000 en Pays de la 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 encore plusieurs milliers 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 51 700 en Pays de la 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 Pays de la Loire :

- 51 700 inscriptions depuis la 1^{ère} édition en 2016
- Une édition 2020 qui s'ouvre sur de belles perspectives :
 - plus de 5 000 inscrits au 31 octobre 2020
 - 1 400 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.

Malgré la crise sanitaire et l'impossibilité d'organiser des événements rassemblant du public, Santé publique France **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, 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. Un **kit d'aide à l'arrêt** comprenant le programme de 40 jours, une roue des économies et une planche de coloriage
5. Santé publique France propose aux participants de les rejoindre sur les **réseaux sociaux**. En s'inscrivant sur les pages [Facebook](https://www.facebook.com/tabacinfoservice), [Twitter](https://twitter.com/tabacinfoservice) et la toute nouvelle page [Instagram @tabacinfoservice](https://www.instagram.com/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.

2 questions à Valérie Guitet, Ambassadrice #MoisSansTabac à l'ANPAA* Pays de la Loire

- 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 5ème 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 proposons aux fumeurs et fumeuses le Programme 40 Jours, un outil d'accompagnement composé de défis et de conseils quotidiens.

*Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie, structure ambassadrice régionale

Zoom sur le Facebook Live proposé le mercredi 11 novembre !

Pour aller plus loin dans l'accompagnement des participants en temps de confinement, l'ANPAA utilise ses réseaux sociaux et particulièrement [sa page Facebook](#). Le Live est un moment privilégié pour échanger sous forme de vidéo avec les internautes, consolider la motivation et apporter un soutien technique et psychologique en plein milieu du #MoisSansTabac.

Mercredi 11 novembre de 17h00 à 18h00

Jour férié qui est propice
pour parler de son arrêt du tabac
à la maison devant son smartphone ou son ordinateur

Questions posées en direct

Réponses par un **médecin addictologue nantais**
Et **une tabacologue** de l'association Je ne Fume Plus.

Live enregistré donc **accessible en replay**
Pour le regarder tranquillement à un autre moment

LIVE FACEBOOK

MERCREDI 11 NOVEMBRE, DE 17H A 18H

Valérie Guitet
Ambassadrice Mois Sans Tabac
des Pays de la Loire

Thomas Di Maria
Médecin addictologue

Françoise Gaudel
Tabacologue
Patiente experte

MOIS SANS TABAC

Soyez nombreux, on répond à toutes vos questions sur le tabac !

Contacts presse

ARS Pays de la Loire : Service communication : 06 78 26 56 94 / ars-pdl-communication@ars.sante.fr

ANPAA Pays de Loire : Valérie Guitet : 07.64.14.31.77 / valerie.guitet@anpaa.asso.fr