



Communiqué de presse
Caen, le 12 novembre 2019

4^{ème} édition de #MoisSansTabac : Les Normands relèvent le défi !

Le 1^{er} novembre, le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie, ont donné le coup d'envoi de la 4^e édition de #MoisSansTabac. Désormais incontournable, ce dispositif, qui offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour, comptait déjà au 25 octobre en Normandie 6 600 inscrits sur [la plateforme dédiée](#). De nouvelles données issues du Baromètre de Santé publique France montrent l'efficacité du dispositif #MoisSansTabac : **arrêter le tabac lors de l'opération multiplie ainsi par 2 la réussite du sevrage tabagique à 1 an par rapport aux taux de succès observés pour des tentatives d'arrêt sans aide extérieure**. Les messages de prévention de Santé publique France seront relayés par des personnalités emblématiques des grands groupes audiovisuels français en TV et radio. De nombreuses initiatives seront également menées durant le mois de novembre en Normandie pour accompagner les participants.



Les Normands sont de plus en plus nombreux à participer au #MoisSansTabac. Depuis 2016, 33 404 inscriptions ont été comptabilisées en Normandie (sur 580 982 au national). Et 2018 aura été une année record pour la région, puisque le nombre de fumeurs ayant répondu à l'appel de #MoisSansTabac a connu un bond de 55,6%, avec 13 944 Normands inscrits. Pour cette édition 2019, l'Agence Régionale de Santé de Normandie, l'ambassadeur Mois Sans Tabac en région Promotion Santé Normandie – Ireps, l'Assurance maladie, les membres du comité de pilotage Tabac régional, et leurs partenaires locaux iront à la rencontre des volontaires et des supporters avec plus de 120 événements organisés dans les 5 départements de Normandie dans les semaines à venir :

[#MoisSansTabac : Les Normands relèvent le défi !](#)

Echangez, partagez vos expériences, vos conseils et astuces via le groupe Facebook



#MoisSansTabac : le dispositif multiplie par 2 les chances d'arrêter !

1^{ère} cause de mortalité évitable, le tabac tue 75 000 personnes en France chaque année, dont plus de 4800 en Normandie. Le dispositif #MoisSansTabac mise donc sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, en novembre.

Avec 33 404 inscriptions sur les 3 premières éditions en Normandie, #MoisSansTabac a contribué, avec les mesures du Programme national de lutte contre le tabagisme (PNLT), à la baisse historique du tabagisme en France : 1,6 million de fumeurs quotidiens en moins entre 2016 et 2018. Cette année, plusieurs dizaines de milliers de fumeurs vont se lancer dans l'aventure !

Le Baromètre de Santé publique France 2017 avait déjà établi le **caractère incitatif de l'opération** : près d'un fumeur quotidien sur six avait fait une tentative d'arrêt d'au moins 24 heures au moment de la première édition fin 2016 et parmi eux, près d'un sur cinq lui attribuait directement cette tentative d'arrêt, **soit environ 380 000 tentatives d'arrêt liées à #MoisSansTabac en 2016. Ainsi, l'événement a permis une augmentation de 20 à 25% des tentatives d'arrêt observées sur cette période.**

De nouvelles données montrent aujourd'hui l'efficacité de #MoisSansTabac : parmi les fumeurs ayant fait une tentative d'arrêt fin 2016 lors de la première édition, 6% à 10% d'entre eux étaient toujours abstinents un an plus tard alors que les taux habituellement observés dans les études scientifiques sont de 3% à 5% lors de tentative d'arrêt sans aide extérieure. **Ainsi 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 pour des tentatives d'arrêt sans aide extérieure.**

Le tabagisme en Normandie : repères ([source : Bulletin de santé publique Normandie - janvier 2019](#))

- En 2017, la région Normandie comptait environ 600 000 fumeurs quotidiens âgés de 18 à 75 ans. La région se situait dans la moyenne avec 25,2 % de fumeurs quotidiens.
- La prévalence du tabagisme quotidien en Normandie a diminué entre 2016 et 2017 (2016 : 32,7 % vs 2017 : 25,2 %) et la proportion **d'ex-fumeurs** en région Normandie était significativement plus élevée en 2017 que celle du reste de la France métropolitaine avec 34,9 % d'ex-fumeurs contre 31,1 %.
- Une plus forte consommation de tabac chez les femmes enceintes : en 2016, en Normandie, la prévalence de la consommation de tabac au 3^{ème} trimestre de grossesse était de 28,1 %, supérieure de 20 % à la moyenne nationale (16,2 %).
- Une plus forte prévalence du tabagisme quotidien chez les jeunes de 17 ans associée à une consommation plus intensive : en 2017, la prévalence du tabagisme quotidien chez les jeunes de 17 ans était significativement plus forte en Normandie que dans les autres régions avec 30 % de fumeurs quotidiens. En outre, la prévalence de la consommation intensive du tabac (au moins 10 cigarettes par jour durant les 30 derniers jours) était de 7,5 %, valeur significativement plus élevée que les autres régions.
- Un impact sanitaire global de la consommation du tabac plus élevé chez les hommes de la région, en particulier dans l'Eure et la Seine-Maritime : entre 2013 et 2015, chez les hommes, le taux de mortalité par cancer du poumon, cardiopathie ischémique et bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) s'élevait pour la région Normandie à 223,1 pour 100 000 habitants, taux supérieur de plus de 10 % à la moyenne nationale (200,5 pour 100.000 habitants).
- **En 2017, près d'un fumeur quotidien sur deux (47,7 %) avait envie d'arrêter de fumer et un sur quatre avait fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine au cours de l'année écoulée.**

Des initiatives 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. 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 français.

Plus de 120 rendez-vous en Normandie ([à consulter ici](#))

Sur le terrain, l'Agence Régionale de Santé de Normandie, l'ambassadeur Mois Sans Tabac en région Promotion Santé Normandie – Ireps, l'Assurance maladie, les membres du comité de pilotage Tabac régional, et leurs partenaires déploient des actions #MoisSansTabac, pour permettre aux fumeurs ou à leurs proches de s'informer, de rencontrer un professionnel de santé et de rejoindre le défi. Les dates sont annoncées sur le site <https://www.normandiesanstabac.fr/> : consultations, groupes de parole, stands d'information, événements...

Pourquoi #MoisSansTabac ça marche ?

Le décryptage d'un tabacologue

Participer à un mouvement collectif facilite la démarche d'arrêt. Les fumeurs sont nombreux à vivre en même temps les bénéfices et les difficultés de l'arrêt. Et l'entourage des fumeurs est mobilisé pour soutenir la tentative d'arrêt du tabac.

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.

Les professionnels de santé sont mobilisés pour accompagner tous les fumeurs dans leur démarche, pendant #MoisSansTabac, mais aussi après.

De nombreux outils sont développés pour soutenir les fumeurs dans leur défi (kit, brochures...) et le recours au dispositif d'aide à distance Tabac info service (3989, appli, site, communauté Facebook) est toujours possible.

Enfin, des milliers de partenaires sont mobilisés pour organiser des événements qui rendent l'arrêt plus facile.

3 conseils de tabacologue

- **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 !

Une campagne de sensibilisation multi-canal pour soutenir les participants

Santé publique France a lancé une campagne de sensibilisation multi-canal :

- **Les grands groupes audiovisuels français s'engagent** cette année dans le dispositif #MoisSansTabac en relayant les messages de soutien à destination des fumeurs. **Quatre ambassadeurs, animatrices et animateurs de premier plan, incarnent cette année le défi : Christophe Beaugrand, Daphné Bürki, Cyrille Eldin et Xavier de Moulins.** Leur rôle ? inviter les fumeurs à participer à l'aventure dès maintenant et les soutenir à chaque étape du sevrage jusqu'à la fin du challenge le 30 novembre ;
- **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 national ;
- De l'affichage dans 200 maisons de santé et 117 établissements de santé en France ;
- **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 :

Pour se procurer un kit en quelques clics, il suffit de s'inscrire à #MoisSansTabac :

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

Contacts presse

Santé publique France : Vanessa Lemoine: 01.55.12.53.36 / Cynthia Bessarion: 01.71.80.15.66 / Stéphanie Champion: 01.41.79.67.48 / presse@santepubliquefrance.fr

Hopscotch : Sébastien Béraud : 01.41.34.23.67 / sberaud@hopscotch.fr

Contacts presse en région

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@ars.sante.fr

Contact Ambassadeur Mois Sans Tabac en Normandie

Charline DIVAY cdivay@promotion-sante-normandie.org

Laurence MEZZANIA imezzania@promotion-sante-normandie.org