

Communiqué de presse  
Caen, le 3 novembre 2022



## 7<sup>ème</sup> édition de Mois sans tabac : Normands, vous n'étiez pas seuls quand vous avez commencé. Vous ne serez pas seuls pour arrêter !

Le 1<sup>er</sup> novembre 2022, Mois sans tabac revient pour sa 7<sup>ème</sup> édition. Chaque année, cet événement est l'occasion pour les fumeurs de rejoindre un mouvement collectif les invitant à s'engager ensemble dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois. C'est une première étape essentielle, car réussir à arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'abandonner le tabac définitivement. Dès à présent, les fumeurs sont invités à se préparer à participer au défi en s'inscrivant sur le site internet dédié et sur l'application Tabac info service. Tout au long du mois de novembre, des actions « Mois sans tabac » seront menées par des professionnels normands pour les accompagner dans leur démarche d'arrêt partout dans la région.

Pour cette édition 2022, les professionnels de santé normands sont mobilisés pour accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt. Pour connaître les événements proposés près de chez vous, connectez vous sur [www.normandiesanstabac.fr](http://www.normandiesanstabac.fr) et suivez Les normands sans tabac sur instagram.

Mois sans tabac, c'est également un challenge qui se relève collectivement, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...), qui accompagnent la motivation des participants dans leur détermination à arrêter de fumer. Les fumeurs souhaitant relever le défi peuvent s'inscrire sur le groupe privé Facebook Les normands sans tabac. Ils y trouveront chaque jour des informations utiles, des conseils pour affronter la phase de sevrage et du soutien au sein de la communauté.

### Repères

Le tabac reste aujourd'hui la première cause évitable de mortalité en France. Alors qu'on notait une baisse du tabagisme en France métropolitaine entre 2014 et 2019, les derniers résultats du Baromètre de Santé publique France, publiés en mai 2021<sup>1</sup>, montrent que la prévalence s'est stabilisée en 2020, avec 25,5% de fumeurs quotidiens.

**En Normandie, les derniers chiffres du baromètre Santé Publique France montraient, qu'en 2017<sup>2</sup>, la consommation quotidienne de tabac s'élevait à 25,2% parmi les 18-75 ans. Le pourcentage de fumeurs quotidiens restait plus important chez les hommes que chez les femmes et plus important chez les 18-60 ans. 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 outils adaptés et personnalisables pour répondre aux besoins de tous

Chacun est différent dans sa lutte face au tabac. C'est pourquoi de nombreux outils sont proposés pour un accompagnement personnalisé et adapté au profil de chacun :

- Le **site internet [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)**, qui propose des contenus d'aide et des outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...);
- Le **numéro gratuit d'aide à distance 39 89**, qui met en relation les fumeurs avec des professionnels de l'arrêt du tabac, les tabacologues, afin d'avoir un suivi personnalisé ;
- L'**application d'e-coaching Tabac info service**, qui propose un programme d'e-coaching complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac.

Un **kit d'aide à l'arrêt Mois sans tabac** comprenant un programme, ainsi que des explications sur comment recourir à un professionnel de santé pour être accompagné tout au long de l'arrêt. Ce kit est disponible gratuitement dès l'inscription sur le site [Mois sans tabac](http://Mois sans tabac) ou dans les pharmacies partenaires de l'opération.

**Le milieu professionnel est également concerné** : Afin d'accompagner les employeurs, des outils de communication spécifiques sont mis à leur disposition sur l'espace partenaire du site Mois sans tabac. Santé publique France propose aussi la plateforme « Les Employeurs pour la Santé » pour accompagner les structures publiques, privées et associatives.

<sup>1</sup> Pasquereau A et al. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull Epidemiol Hebd. 2021;(8):132-9.

<sup>2</sup> Santé publique France - Bulletin de santé publique - Janvier 2019 - Normandie

Afin de soutenir le déploiement d'actions locales, l'Assurance Maladie lance chaque année un appel à projets à destination des partenaires qui souhaitent mettre en place des actions de proximité afin de sensibiliser les fumeurs, les recruter et mettre en place des actions concrètes d'accompagnement à l'arrêt du tabac.

En 2022, l'Assurance Maladie va ainsi participer au financement de nombreuses actions en soutenant une quarantaine de partenaires régionaux.