

Communiqué de presse
Caen, le 31 octobre 2023



8ème édition de Mois sans tabac : une nouvelle occasion de relever le défi !

Le 1er novembre 2023, Mois sans tabac revient pour une 8ème 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. Cette opération, désormais incontournable en novembre, compte déjà près de 4 000 inscrits en Normandie pour l'édition 2023.

Mois sans tabac est une occasion pour les fumeurs de relever collectivement le défi d'arrêter de fumer pendant un mois grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, proches, etc.) qui les accompagnent dans leur arrêt du tabac. Un mois sans tabac, c'est une multiplication par cinq des chances d'arrêter de fumer définitivement.

Depuis la première édition du Mois sans tabac en 2016 en Normandie, **ce sont plus de 66 600 personnes qui se sont inscrites dans la démarche**. Pour cette édition 2023, la Normandie compte près de 4 000 inscrits.

Afin d'accompagner au mieux les participants, des outils d'aide à l'arrêt sont mis à leur disposition, notamment 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 2023, **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 et suivez [Les normands sans tabac](#) sur Instagram**.

Mois sans tabac est également un challenge qui se relève collectivement : 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 2021¹, 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 2017², 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

¹ 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.

² Santé publique France - Bulletin de santé publique - Janvier 2019 - Normandie

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.

La Normandie enregistre une surmortalité prématurée liée à une consommation de tabac (+ 12% par rapport à la France métropolitaine). Elle est la 3^{ème} région française concernant l'usage quotidien de tabac chez les jeunes. De plus, avec l'augmentation du tabagisme chez les femmes, l'incidence du cancer du poumon chez les femmes dans les prochaines années est un enjeu de santé publique majeur. Face à ce constat, le renforcement des actions de prévention et de promotion de la santé et le déploiement de programmes d'actions pour prévenir les pratiques addictives font partie intégrante du [Projet régional de santé 2023-2028](#).

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**, 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](#) 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.

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 2023, l'Assurance Maladie va ainsi participer au financement d'une quarantaine d'actions en soutenant des partenaires régionaux.