

DOSSIER DE PRESSE

Le 4 novembre 2016

« Moi(s) sans tabac »

L'ARS de Normandie et ses partenaires se mobilisent et participent au grand défi collectif



Le tabac continue à tuer chaque année en France 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable. Le Ministère des Affaires sociales et de la Santé et Santé publique France en partenariat avec l'Assurance Maladie lancent une opération inédite en France : « Moi(s) sans tabac ».

Du 1er au 30 novembre 2016, les fumeurs seront invités à arrêter le tabac et les non-fumeurs à les encourager. L'ARS de Normandie, l'IREPS de Haute-Normandie et leurs partenaires¹ organisent des actions de sensibilisation et de soutien dès octobre pour inciter toute la région à rejoindre le mouvement.

Un mois sans fumer c'est 5 fois plus de chance d'arrêter

« Moi(s) sans tabac » s'inspire de « Stoptober », une campagne d'aide à l'arrêt du tabac, mise en place en Angleterre par Public Health England en 2012, et qui a permis, dès la première année, d'augmenter les tentatives d'arrêt du tabac de 50%.

L'opération « Moi(s) sans tabac » s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit collectif. **Il s'agit, pour les fumeurs, de relever le défi collectif d'un mois sans tabac, en bénéficiant de soutien et d'encouragement de tous pour rester motivés.** Car, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a **cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement.**

En chiffres, en Normandie

- Près de 700 000 normands fument quotidiennement.
- Prévalence du tabagisme quotidien en Normandie parmi les 15-75 ans (en %), en 2014 : 30.8 %, supérieure à la moyenne nationale métropolitaine (28.1%)
- À structure identique selon le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, le niveau de revenu et la situation professionnelle, la région Normandie (OR=0,74, p<0,05) était associée à une moindre fréquence de l'envie d'arrêter de fumer parmi leurs fumeurs quotidiens

L'assurance maladie rembourse les traitements substitutifs nicotiques (TSN). En 2015, 8 910 patients ont bénéficié du remboursement de TSN à hauteur de 551 625 €. Sur le premier semestre 2016, 311 856 € ont été remboursés pour 6 863 patients³.

Depuis le 1^{er} novembre 2016, le forfait de remboursement des TSN passe à 150 € pour tout le monde. Il était de 50 € avant cette date.

Un cadre législatif qui s'élargit

Le changement législatif élargit la possibilité de prescrire les traitements de substitution nicotique (TSN) aux **médecins du travail, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, chirurgiens-dentistes et sages-femmes** (à l'entourage de la femme enceinte).

¹ Ireps BN, ANPAA, Fédération Addiction, Ligue contre le cancer, CHU de Caen, CHU de Rouen, Mutualité Français

² Baromètre Santé 2014 : étude menée sur un échantillon représentatif de la population âgée de 15 à 75 ans

³ source : direction de la coordination de la gestion du risque de Normandie

Les bonnes raisons d'arrêter

Si le fumeur est désormais conscient des risques auxquels il s'expose en fumant, l'arrêt du tabac n'en reste pas moins un pas difficile.

Selon les derniers chiffres du Baromètre santé 2010 Inpes, l'envie d'arrêter la cigarette est en baisse chez les fumeurs réguliers de 15-75 ans : 57,6% en 2010 versus 64,8% en 2005, et ce malgré les hausses de prix et les restrictions légales (interdiction de fumer dans les lieux publics et sur le lieu de travail, interdiction de vente aux mineurs, etc.).

C'est la motivation qui est la clé du succès d'une tentative d'arrêt. Elle repose principalement (Baromètre santé 2010 Inpes) sur :

- **La santé** est évoquée par 75,2 % des fumeurs ayant arrêté de fumer depuis moins de cinq ans comme l'une des deux principales raisons de leur décision ;
- **L'entourage** (prise de conscience des risques du tabagisme passif ou demande des proches) est cité par 45,4 % des fumeurs ;
- **Le prix** du tabac prend la 3e place avec 25,1 % de citations ;
- **La grosseur** ou la naissance est citée par 22,4% des femmes ;
- **La lassitude du tabac** est citée par 10,8 % des fumeurs.



Il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement¹

- **20 minutes après la dernière cigarette** La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 heures après la dernière cigarette** La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures après la dernière cigarette** Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures après la dernière cigarette** Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
- **72 heures après la dernière cigarette** Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- **2 semaines à 3 mois après** La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle.
- **1 à 9 mois après la dernière cigarette** Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
- **1 an après la dernière cigarette** Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- **5 ans après la dernière cigarette** Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- **10 à 15 ans après la dernière cigarette** L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Et la cigarette électronique ?

Les études françaises et internationales² ont démontré l'efficacité la cigarette électronique comme outil de réduction voire d'arrêt du tabagisme.

Selon le rapport du Dr. Dautzenberg remis à Mme la ministre de la santé le 28 mai 2013³, les effets des composants de la e-cigarette sont bien moindres que ceux liés à la fumée du tabac. Contrairement à la cigarette, la e-cigarette ne libère ni monoxyde de carbone, ni particules solides, ni quantité significative de cancérigènes. Elle contient des produits potentiellement irritants et/ou classés comme toxiques mais en quantité moindre que la fumée du tabac.

La cigarette électronique peut donc être considérée comme un outil de réduction des risques et à ce titre être recommandée aux fumeurs, notamment les plus importants.

¹ Dépliant INPES : Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/631.pdf>

² Voir le *Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire*, n° 15, 24 mai 2016 : http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2016/15/pdf/2016_15.pdf ; voir également les éditions en ligne des 13 et 14 septembre 2016 du British Medical Journal (<http://www.bmj.com/thebmj/>) et de The Cochrane Library (<http://www.cochranelibrary.com/>).

³ http://www.ofta-asso.fr/docatel/Rapport_e-cigarette_VF_1.pdf.

En actions, en Normandie

En octobre, les français ont été invités à rejoindre le mouvement Moi(s) sans tabac en s'inscrivant sur le site www.tabac-info-service.fr pour préparer au mieux leur arrêt.



Afin de donner à cette opération la plus forte résonance possible en Normandie, **l'ensemble des mairies de Normandie, les professionnels de santé via conseils de l'ordre, URPS, URML, directeurs d'établissement de santé, chefs de service de gynécologie-obstétrique ou de centre périnatal de proximité et réseaux de périnatalité et de cancérologie, les conseils départementaux, le conseil régional, les organismes d'assurance maladie, ligues des cancers, collectivités locales, établissements médico-sociaux, sociaux, les universités, les académies de la région, les URIOPSS, les FNARS** ont reçu un message d'information les invitant à :

- Relayer le message au sein de l'établissement,
- Mettre en place des actions directement au sein de leur établissement (stands d'information, manifestations collectives...)

Depuis début octobre, des formations sont organisées à destination des nouveaux professionnels habilités à prescrire les TSN.

Depuis le 17 octobre, près de **20 000 pharmacies en France** habilleront leurs vitrines aux couleurs de Moi(s) sans tabac. Tous les fumeurs souhaitant participer à Moi(s) sans tabac trouveront de l'aide auprès de leur pharmacien, et pourront y retirer un kit d'aide à l'arrêt du tabac.

Le personnel de l'ARS de Normandie est invité également à participer à ce défi collectif.

Dès le 12 octobre, pour trouver une action proche de chez vous, vous pourrez consulter le site www.normandiesanstabac.fr qui répertoriera l'ensemble des actions proposées en région.

Suivez le mouvement et emboitez-leur le pas !

En novembre : arrêter tous ensemble

Tout au long du mois de novembre, en parallèle de la communication nationale, l'ARS de Normandie et ses partenaires déploient un dispositif de soutien à travers des manifestations individuelles ou collectives. L'objectif est de soutenir tous les franciliens participant à l'opération, leur prodiguer conseils et encouragements et de les accompagner jusqu'au succès.

Des outils pour accompagner les participants tout au long de leur Moi(s) sans tabac

Pour accompagner les fumeurs tout au long du Moi(s) sans tabac, trois outils sont mis à disposition gratuitement



Outils

Appli Tabac info service	https://www.tabac-info-service.fr/J-arrete-de-fumer/Je-telecharge-l-appli	<p>Une nouvelle formule de coaching qui repose sur une approche plus personnalisée et focalisée sur les besoins de l'utilisateur. Désormais, un ensemble de modules lui est proposé en fonction de ses motivations, de sa dépendance, de sa situation vis-à-vis du tabac.</p> <p>Les différentes activités proposées sont systématiquement accompagnées d'un envoi de notifications qui accompagnent, conseillent et soutiennent l'utilisateur dans sa démarche.</p> <p>Parallèlement, Tabac info service met en place pendant toute la durée de l'opération un accompagnement spécifique à destination des participants. Les personnes inscrites retrouveront chaque jour dans leur boîte mail et sur le site, un message de soutien.</p>
le 3989	Ce service est accessible du lundi au samedi, de 8 heures à 20 heures (service gratuit plus coût de l'appel)	<p>Les tabacologues du 3989 seront à disposition des fumeurs souhaitant tenter leur chance. Le 3989 est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage. En plus de toutes les informations nécessaires sur le sujet, il propose un accompagnement personnalisé gratuit, réalisé par des tabacologues.</p>
Kit moi(s) sans tabac	Boîte à outils pour arrêter « en autonomie » : <ul style="list-style-type: none">- Le guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.- « L'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.- Le dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ;- Le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt ;- Un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ;- Un badge Moi(s) Sans Tabac pour afficher sa motivation.	
FACEBOOK tabac info service	https://www.facebook.com/Tabac-info-service-664008670433969/	La communication sur Facebook pour le Moi(s) sans tabac se fera depuis la page Tabac info service.
TWITTER	Le compte officiel moi(s) sans tabac est le compte @mois_sans_tabac.	Le hashtag à utiliser à partir du 10/10 est le suivant : #MoisSansTabac.
Actions en Normandie	www.normandiesanstabac.fr	

Les temps forts de Moi(s) sans tabac

Plusieurs phases de communication sont prévues pour mobiliser le plus de Français possible en les faisant adhérer à ce grand défi collectif.



Outils	Quand	Quoi
TV	10 au 31 octobre.	Un spot de 30 secondes et 3 spots de 8 secondes seront diffusés du 10 au 31 octobre. La signature des spots souligne la dynamique et l'esprit collectif de l'événement : « Rejoignez le mouvement Moi(s) sans tabac ».
Affichage		La campagne s'appuie également sur de l'affichage urbain avec un message engageant à participer : « En novembre, on arrête ensemble ».
Spots radio	Au mois de novembre	objectif : soutenir la motivation de tous les participants. conçus autour de la notion de soutien seront diffusés tout au long du mois sur les ondes avec pour message principale : « courage aux participants, tout le monde est derrière vous ! ». Chaque semaine, trois spots différents seront diffusés donnant la parole à un supporter, de la petite écolière au coach sportif. En novembre, on est tous ensemble à soutenir les fumeurs qui arrêtent.
Plus belle la vie partenaire de moi(s) sans tabac		Pour sa première édition, Moi(s) sans tabac s'associe à l'une des séries les plus populaires du petit écran : Plus belle la vie. Entre le 17 octobre et le 30 novembre, les personnages vivront « en temps réel » ce que les Français vivront dans la vraie vie : Moi(s) sans tabac. En parallèle, la série relayera l'opération sur ses sites et réseaux sociaux. Pour suivre la web série rendez-vous sur www.tabac-info-service.fr ou plus-belle-la-vie.fr

**52% des fumeurs quotidiens de la région Normandie ont envie d'arrêter de fumer ?
Moi(s) sans tabac va les y aider ET pourrait motiver des fumeurs qui ne pensaient pas s'arrêter**

CONTACTS PRESSE

ARS Normandie : Hélène Landeau, T. 02 31 70 97 62
Sandrine Gautier T. 02 32 18 31 61 Port. 06 47 07 32 17
ars-normandie-communication@ars.sante.fr