



Communiqué de presse

Caen, le 5 novembre 2020

## #MoisSansTabac : Le défi commence maintenant en Normandie!

Dimanche 1<sup>er</sup> novembre, Santé publique France, en partenariat avec le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, a donné le coup d'envoi de la 5<sup>e</sup> 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. Les inscriptions ont déjà commencé sur [la plateforme dédiée](#). #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 est une campagne nationale et locale d'aide à l'arrêt du tabac. 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 en France. 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.

### Les Normands mobilisés pour #MoisSansTabac.

En Normandie, l'Agence Régionale de Santé, 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 se mobilisent chaque année pour faire du #MoisSansTabac un succès.

Pour s'inscrire et connaître les actions organisées en Normandie, les Normands disposent d'un site internet dédié :

<https://www.normandiesanstabac.fr/>

Et pour échanger et partager leurs expériences, leurs conseils et astuces, un groupe Facebook est à leur disposition :

 [Les Normands#MoisSansTabac](#)

## Les ex-fumeurs au cœur de la 5<sup>ème</sup> édition du #MoisSansTabac

Pour cette 5<sup>ème</sup> 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.

**Santé publique France**, malgré la crise sanitaire et l'impossibilité d'organiser des événements rassemblant du public, **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, développés par Santé publique France, permettent également de renforcer cet élan collectif :

1. Le site [tabac-info-service.fr](http://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. Santé publique France propose aux participants de les rejoindre sur les **réseaux sociaux**. En s'inscrivant sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et la toute nouvelle page [Instagram @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.
5. Un **kit d'aide à l'arrêt** comprenant le programme de 40 jours, une roue des économies et une planche de coloriage.

### 2 questions à Justine Avenel-Roux, cheffe de projet #MoisSansTabac à Santé publique France

#### - 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 5<sup>ème</sup> 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 avons mis en place le Programme 40 Jours, un outil d'accompagnement composé de défis et de conseils quotidiens.

## Les grands groupes audiovisuels Français s'engagent !

Pour aller plus loin dans la valorisation des ex-fumeurs, cette année encore, **les principaux groupes audiovisuels Français prennent part au dispositif #MoisSansTabac** en relayant les messages de soutien à destination des fumeurs.

### 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 / Marie Delibéros : 01.41.79.61.69 / [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

**Hopscotch** : Mélanie Rodrigues : 01.41.34.23.04 / [mrodrigues@hopscotch.fr](mailto:mrodrigues@hopscotch.fr)

### Contacts presse en région

**ARS Normandie** : Hélène Muller : [helene.muller@ars.sante.fr](mailto:helene.muller@ars.sante.fr)

**Ambassadeur Mois Sans Tabac en Normandie** : Laurence Mezzania : [Imezzania@promotion-sante-normandie.org](mailto:Imezzania@promotion-sante-normandie.org)