



DOSSIER DE PRESSE OCCITANIE



# #MoisSansTabac2017

## UN DÉFI COLLECTIF POUR ARRÊTER DE FUMER EN NOVEMBRE





## SOMMAIRE

### CHIFFRES-CLES DU TABAC

- 1. EN OCCITANIE, LA MOBILISATION CONTRE LE TABAGISME EST UNE PRIORITE DE SANTE PUBLIQUE, EN PARTICULIER CHEZ LES JEUNES** **PAGE 3**

### BILAN 2016

- 2. LE « MOIS SANS TABAC » : UNE FORTE MOBILISATION EN 2016 A RENOUVELER CETTE ANNEE EN OCCITANIE** **PAGE 4**

### DEFI 2017

- 3. UN MOIS SANS FUMER C'EST 5 FOIS PLUS DE CHANCES DE S'ARRETER** **PAGE 5**

### EN PRATIQUE

- 4. DES OUTILS PRATIQUES POUR ACCOMPAGNER LES PARTICIPANTS AU DEFI COLLECTIF DU « MOIS SANS TABAC »** **PAGE 6**

### EN OCCITANIE

- 5. DES ANIMATIONS « MOIS SANS TABAC » PARTOUT DANS LA REGION** **PAGE 8**

## CHIFFRES-CLES DU TABAC

# 1. EN OCCITANIE, LA MOBILISATION CONTRE LE TABAGISME EST UNE PRIORITE DE SANTE PUBLIQUE, EN PARTICULIER CHEZ LES JEUNES

En Occitanie, près de 1 300 000 habitants fument tous les jours. Cela concerne **30,4% des 15-75 ans dans la région**, soit davantage que la moyenne nationale (28,1% de la population en France en 2014).

Dans la région, ce tabagisme quotidien est une préoccupation de santé publique encore plus forte chez les plus jeunes :

**37% des jeunes de 17 ans fument tous les jours**

(Source : Enquête ESCAPAD 2014).

Les conséquences pour la santé ne sont plus à démontrer.

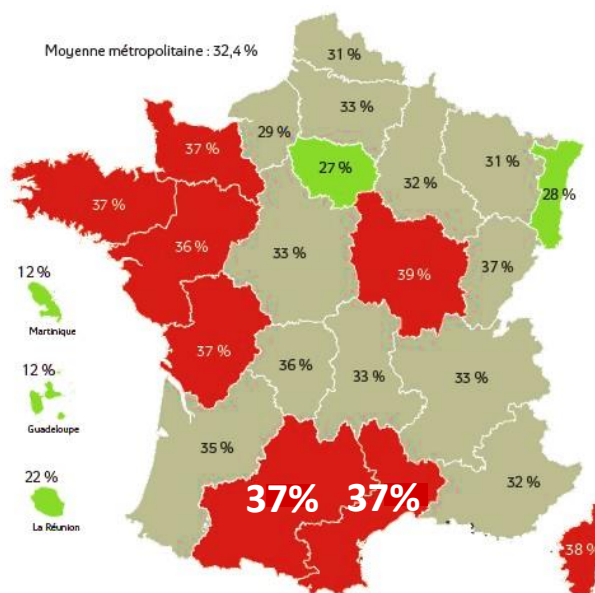
L'Organisation Mondiale de la Santé les résume avec une formule choc :

**« Le tabac tue la moitié de ceux qui en consomment. »**

Dans le monde, le tabagisme tue près de 6 millions de personnes chaque année. C'est l'équivalent d'un décès toutes les six secondes.

Les français se classent parmi les principaux consommateurs de tabac au monde. Le tabac est aussi la **première cause de mortalité évitable dans notre pays** : plus de 75 000 décès prématurés sont attribués chaque année au tabac.

**Au plan national, comme en Occitanie, la mobilisation contre le tabagisme est une priorité de santé publique**, en particulier chez les jeunes.



## BILAN 2016

## 2. LE « MOIS SANS TABAC » : UNE FORTE MOBILISATION EN 2016 A RENOUVELER CETTE ANNEE EN OCCITANIE

L'un des chiffres-clés sur le tabac est un vrai défi : **près de 60% des fumeurs quotidiens ont envie d'arrêter de fumer.**

Pour relever ce défi, **plus de 180 000 fumeurs** se sont inscrits sur « Tabac info service » pour **participer au premier « Mois sans tabac »** organisé en 2016 en France.

**En Occitanie, cette mobilisation a également été forte : 17 120 fumeurs se sont inscrits sur « Tabac info service » pour être accompagnés et soutenus dans leur décision d'arrêt du tabac.** La ligne téléphonique de Tabac info service a enregistré **près de 1 500 appels au numéro 39 89 en provenance de notre région** au cours du dernier trimestre 2016 (soit 12,7% des appels nationaux).

Sur le terrain **près de 450 partenaires se sont mobilisés l'an dernier** : établissements scolaires, établissements et professionnels de santé, collectivités locales, associations de santé et à vocation sociale, caisses d'assurance maladie, mutuelles, entreprises, sportifs...

**Les actions mises en œuvre ont été très variées dans toute la région** : séances d'information collectives, testeurs de monoxyde de carbone dans l'air expiré, tests d'évaluation de la dépendance, prise en charge de substituts nicotiques, stands d'information...

**L'ARS pour sa part a soutenu ces dispositifs et relayé en particulier l'invitation du « Mois sans tabac » vers les jeunes** dans les cinémas de 73 villes de la région pendant les vacances de Toussaint et lors d'animations à Montpellier et à Toulouse. L'ARS a également veillé à la **mobilisation des professionnels de santé**, pour accompagner tous ceux qui souhaitent arrêter de fumer en Occitanie.

### 3. UN MOIS SANS FUMER : C'EST 5 FOIS PLUS DE CHANCES DE S'ARRÊTER

Coordonné par Santé publique France et le Ministère de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, le « **#MoisSansTabac 2017** » va à nouveau inciter les fumeurs à **arrêter de fumer tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre**. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement.

L'opération «#MoisSansTabac » s'appuie sur des **messages positifs** autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit de **partage de solutions**. Il s'agit, pour les fumeurs, de relever le défi collectif d'un mois sans tabac, en bénéficiant du soutien et d'encouragements de leurs proches, pour rester motivés.

En 2017, le nouveau dispositif #MOISSANSTABAC met en avant du collectif dans son message principal :

« **En novembre, on arrête ensemble, et en équipe !** ». Les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer pourront trouver le soutien d'une équipe de leur choix, notamment sur facebook.

Cette année, le réseau de partenaires s'élargit à de **nouveaux acteurs nationaux** comme des fédérations sportives (Football, handball...). Les liens se renforcent aussi avec les **partenaires de l'opération dans chaque région**. L'accent est mis sur **l'implication des professionnels de santé**. Certains supports de la campagne sont également adaptés pour les rendre plus **accessibles aux personnes en situation de précarité** et contribuer ainsi à la lutte contre les inégalités sociales de santé.



## 4. DES OUTILS PRATIQUES POUR ACCOMPAGNER LES PARTICIPANTS AU DEFI COLLECTIF DU « MOIS SANS TABAC »

Pour participer au #MoisSansTabac, il suffit de s'inscrire sur le site internet de Tabac info service : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Pour accompagner les fumeurs tout au long du #MoisSansTabac, 4 outils pratiques sont mis à disposition gratuitement : le kit « #MoisSansTabac », l'appli de e-coaching Tabac info service, la ligne téléphonique 39 89 et des groupes d'entraide sur le réseau social Facebook.

### LE KIT « #MOISSANSTABAC »

- ➔ Un guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.
- ➔ Un « Agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » qui dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- ➔ Un dépliant « Le stress ne passera pas par moi » pour mieux surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ;
- ➔ Un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne.



### COMMENT L'OBTENIR ?

- ➔ Via [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), après l'inscription en ligne au « MoisSansTabac ».

## EN PRATIQUE

### L'APPLI TABAC INFO SERVICE :

- Elle propose une **formule de coaching 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. Les différentes activités proposées sont systématiquement accompagnées d'un envoi de notifications qui accompagnent, conseillent et soutiennent l'utilisateur dans sa démarche.
- Les personnes inscrites retrouveront aussi **chaque jour** dans leur boîte mail et sur le site, **un message de soutien**.

### LE NUMERO D'APPEL 39 89 :

- Comme toujours, **les tabacologues du 39 89** sont à la disposition des fumeurs qui souhaitent bénéficier de leurs conseils. **C'est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage.** Il propose un **accompagnement personnalisé gratuit**, accessible du lundi au samedi, de 8 heures à 20 heures (service gratuit, coût d'un appel local).

Appellez  
**tabac info service**  
**3989\***

### LES GROUPES FACEBOOK #MoisSansTabac :

- En 2016, les participants souhaitent **se retrouver en communauté pour partager leur expérience** et trouver du soutien auprès de personnes qui relevaient le même défi.
- Cette année, **16 équipes thématiques et 17 équipes régionales** sont créées sous forme de groupes **Facebook** (groupe privé). Pour notre région, une équipe « **Les Occitans** » est proposée. Dans une logique de forum de discussion, chaque équipe Facebook permettra d'échanger, de partager son expérience, d'exprimer son ressenti avec d'autres participants.
- Il est possible pour chaque participant de s'inscrire dans plusieurs groupes. Le site Tabac Info Service laisse également la possibilité de créer sa propre équipe et la faire exister en dehors du site (Facebook, Whatsapp, etc.).



## EN PRATIQUE

### 5. DES ANIMATIONS « MOIS SANS TABAC » PARTOUT DANS LA REGION

Sous le pilotage de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, la campagne « #MoisSansTabac » est animée par deux Ambassadeurs dans la région Occitanie. Il s'agit d'**EPIDAURE**, le Département prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier ainsi que l'**IREPS Occitanie**, Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé. Les ambassadeurs du « #MoisSansTabac » mobilisent de nombreux partenaires régionaux : institutions publiques, associations, les structures de santé, entreprises, ... Ils les encouragent à participer à ce défi collectif, et à mobiliser à leur tour les élèves, les salariés, les usagers, les personnes accueillies...

#### UNE IMPORTANTE CAMPAGNE MEDIATIQUE :

➔ Des **spots TV** seront diffusés au plan national du 10 au 31 octobre. Le premier met en scène la mécanique de #MoisSansTabac : de la prise de décision, au soutien des proches, la notion d'arrêt en équipe, jusqu'à la fierté d'arriver au bout des 30 jours sans avoir repris la cigarette.

Pour sensibiliser plus fortement les jeunes de la région, l'ARS Occitanie a choisi de relayer le spot TV de la campagne pendant les vacances de la Toussaint dans les cinémas de 73 villes de la région, couvrant chacun des 13 départements pendant 2 semaines

Les autres spots présentent quant à eux, les

différentes ressources mises à disposition des fumeurs pour participer au défi : l'application mobile Tabac Info Service, le 39 89 et le site internet tabac-info-service.fr.

➔ Une **campagne d'affichage** portera également un message engageant à participer : il est illustré par 5 affiches représentant respectivement une famille se prenant en photo, un groupe d'ouvriers en pause, un couple qui finit de déjeuner, une femme qui fait son jogging et trois copains qui arrêtent ensemble, soulignant la notion d'équipe.





## EN PRATIQUE

### DES ACTEURS LOCAUX MOBILISES SUR LE TERRAIN

- Les deux ambassadeurs régionaux de « #MoisSansTabac » mobilisent **largement les relais locaux de cette campagne**. En Occitanie, l'information a été transmise à plus de 2 500 contacts et aux 4 500 mairies de la région. Près de 200 structures ont été formées sensibilisées directement durant le mois de septembre pour accompagner localement le dispositif auprès des fumeurs.
- L'opération « #MoisSansTabac » mobilise **d'abord les professionnels de santé**. Au plus près de leurs patients, médecins généralistes et spécialistes, dentistes, pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, pharmaciens sont invités à participer activement à cette campagne pour inciter les fumeurs au sevrage tabagique.
- Parmi les partenaires régionaux de « #MoisSansTabac », les **caisses d'Assurance Maladie** sont mobilisées pour renforcer le dispositif de proximité, en mettant particulièrement l'accent sur la réduction des inégalités sociales de santé en matière de tabagisme.
- De nombreux autres partenaires nationaux, régionaux, publics ou privés soutiennent cette campagne. Pour retrouver la liste complète, rendez-vous sur la page « #MoisSansTabac » de Tabac Info Service.

### DES ANIMATIONS EVENEMENTIELLES

#### A MONTPELLIER ET A TOULOUSE :

- En partenariat avec les Mairies de Montpellier et de Toulouse, **une animation événementielle « #MoisSansTabac » sera implantée Place de la Comédie à Montpellier les vendredi 3 et samedi 4 novembre 2017, puis Place du Capitole à Toulouse le jeudi 9 novembre 2017.**
- Ces animations permettront au grand public d'**échanger avec des tabacologues hors les murs du cabinet médical**, de s'inscrire sur Tabac info service et de rencontrer des acteurs locaux de prévention et de santé publique.





## EN PRATIQUE

Le message de la mobilisation du « #MoisSansTabac » sera aussi relayé en octobre et novembre à l'ouverture de plusieurs rencontres sportives en Occitanie.

Dans une région jeune et sportive comme la nôtre, l'ARS Occitanie invite toutes les personnalités sportives, les clubs de la région et leurs fédérations à rejoindre le mouvement du « #MoisSansTabac », et à mobiliser en particulier les jeunes de la région dans ce programme.

→ Contact pour relayer la campagne : [sebastien.pageau@ars.sante.fr](mailto:sebastien.pageau@ars.sante.fr)

### UN **GUIDE PRATIQUE** POUR TOUS LES PARTENAIRES

#### DU « MOIS SANS TABAC » EN OCCITANIE :

- Un guide d'action pour les acteurs et partenaires en Occitanie a ainsi été élaboré par l'IREPS et Epidaure pour expliquer comment devenir acteur ou partenaire et donner des **exemples d'actions à mettre en place** pour communiquer auprès des publics, organiser des actions collectives ou soutenir les fumeurs dans leurs tentatives d'arrêt.



*Pilote de l'opération « Mois sans tabac » en Occitanie, l'Agence régionale de santé soutient la mobilisation de tous les acteurs locaux et régionaux dans ce dispositif innovant de santé publique et de lutte contre le tabagisme. L'ARS Occitanie veille en priorité à impliquer les jeunes de la région dans cette opération. Pour accompagner tous les participants qui le souhaitent dans une démarche active d'arrêt du tabac, l'ARS mobilise les professionnels de santé et les établissements sanitaires de la région.*

[www.occitanie.ars.sante.fr](http://www.occitanie.ars.sante.fr)

<b>Contacts presse :</b>	Vincent DROCHON	04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77 vincent.drochon@ars.sante.fr
	Sébastien PAGEAU	04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 sebastien.pageau@ars.sante.fr



*Epidaure, Département Prévention de l'ICM, a pour principale mission la prévention des cancers par l'éducation pour la santé. Il développe des études et des actions dans le domaine de la prévention auprès de la population générale et auprès des patients. Il est également le Centre Ressources Prévention Santé de l'Académie de Montpellier.*

*Ce Département Prévention, qui est devenu une référence locale, nationale et internationale dans ce domaine, est une composante majeure de l'ICM (Institut du Cancer de Montpellier) regroupant par ailleurs, les activités de soins, de recherche et de formation.*

[www.icm.unicancer.fr](http://www.icm.unicancer.fr)



*L'Instance Régionale d'Education et Promotion de la Santé (IREPS Occitanie) est mobilisée pour la seconde année sur le déploiement du MoisSansTabac dans 9 départements de la Région : elle soutient les dynamiques territoriales autour de cette campagne et accompagne les acteurs dans l'élaboration ou la mise en œuvre de leurs actions. Elle s'inscrit résolument dans une approche positive portée par cette opération nationale, en écho aux principes de la démarche en promotion de la santé. Elle travaille ainsi auprès des professionnels sur une approche globale qui intègre notamment la question de l'environnement du fumeur et de son entourage.*

[www.ireps-occitanie.fr](http://www.ireps-occitanie.fr)