



**DOSSIER
DE PRESSE
OCCITANIE**

MOI(S) SANS TABAC

UN DÉFI COLLECTIF POUR ARRÊTER DE FUMER



CHIFFRES-CLES

1. LE TABAC EST UNE VERITABLE PREOCCUPATION DE SANTE PUBLIQUE EN FRANCE

« le tabac tue la moitié de ceux qui en consomment. » (Source OMS)

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

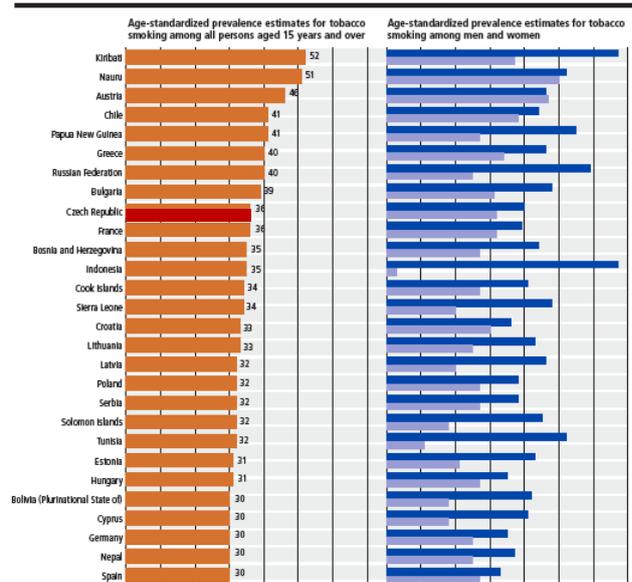
En France, on compte plus de 13 millions de fumeurs et le tabac continue à tuer chaque année 73 000 personnes. C'est la **première cause de mortalité évitable dans notre pays**.

Les français et leur consommation de tabac

Les français se classent parmi les principaux consommateurs de tabac au monde

(Source OMS 2011 : 9^{ème} place)

GRAPH 10.1.0 AGE-STANDARDIZED PREVALENCE ESTIMATES FOR TOBACCO SMOKING AMONG ALL PERSONS AGED 15 YEARS AND OVER, GLOBALLY, 2011



Le tabagisme passif tue aussi : selon l'OMS, plus de 40% des enfants ont au moins l'un de leurs deux parents qui fume. Dans le monde, le tabagisme passif provoque plus de 600 000 décès prématurés chaque année.

La lutte contre le tabagisme :

... une **priorité de prévention inscrite dans la Loi de modernisation du système de santé**.

... une **priorité du Plan national de réduction du tabagisme**, intégré au **Plan Cancer**.

CHIFFRES-CLES

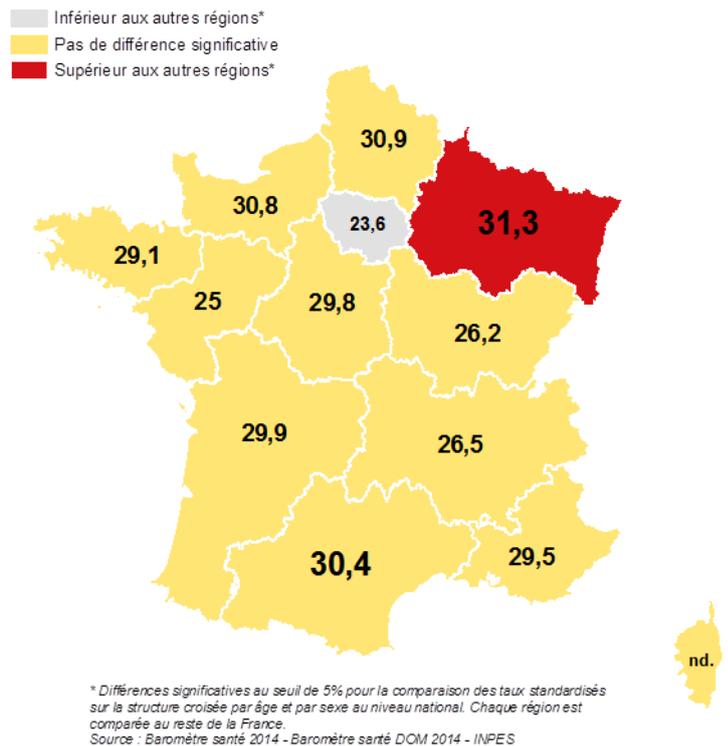
2. EN OCCITANIE, LA MOBILISATION CONTRE LE TABAGISME EST UNE PRIORITE NOTAMMENT POUR LES JEUNES

En Occitanie, près d' **1 300 000** habitants fument quotidiennement.

L'usage quotidien du tabac
parmi les 15-75 ans en 2014 :

28,1% de la population
en France

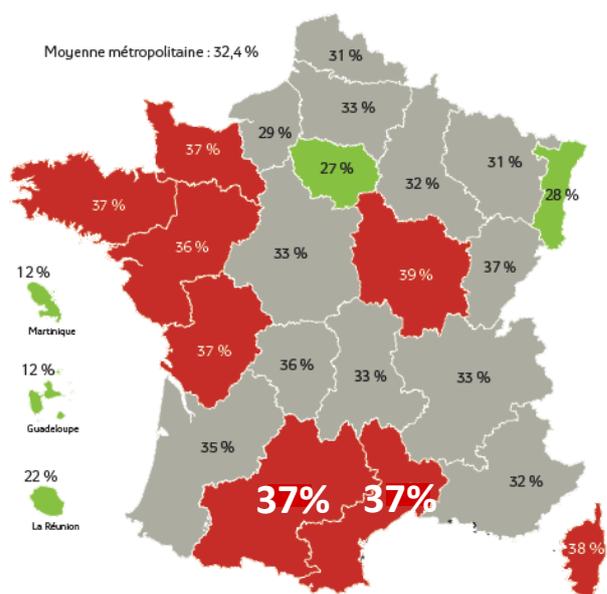
30,4% en Occitanie



La préoccupation du tabac
chez les jeunes :

Tabagisme quotidien
à 17 ans :
37% des jeunes
dans la région

(Source : Enquête ESCAPAD 2014,
exploitation régionale, OFDT)



Près de 60% des fumeurs quotidiens de la région Occitanie ont envie d'arrêter de fumer. Le défi « Moi(s) sans tabac » va les y aider...

LE DEFI

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

Coordonné par Santé publique France et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, **Moi(s) sans tabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac inédite en France**, misant sur un élan collectif. Elle incite les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre.

« 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% en octobre.

L'opération « Moi(s) sans tabac » 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 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.**

Le message :



Une inscription via Tabac info service

Le site internet **www.tabac-info-service.fr**, sera le point d'entrée de cette opération. Les fumeurs souhaitant participer à l'opération pourront s'y inscrire. Avec leurs proches, ils auront alors accès à l'aide nécessaire pour tenir les 30 jours.

Des outils pratiques pour accompagner les participants au Moi(s) sans tabac

Pour accompagner les fumeurs tout au long du Moi(s) sans tabac, trois outils sont mis à disposition gratuitement : **l'appli Tabac info service, la ligne téléphonique 3989 et le kit « Moi(s) sans tabac ».**

→ L'APPLI TABAC INFO SERVICE :

La nouvelle version de l'application Tabac info service propose une formule de **coaching** qui repose sur une approche encore 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.

Les différentes activités proposées sont systématiquement accompagnées d'un envoi de notifications qui accompagnent, conseillent et soutiennent l'utilisateur dans sa démarche. 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.

→ LE 3989 :

Comme toujours, 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. Ce service est accessible du lundi au samedi, de 8 heures à 20 heures (service gratuit plus coût de l'appel).

→ LE KIT « MOI(S) SANS TABAC »

C'est la boîte à outils pour arrêter « en autonomie » :

- 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 » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- Un dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ;
- Un 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.

Comment l'obtenir ?

- En le commandant via Tabac Info Service.
- En le demandant à son pharmacien.

En complément, participants et supporters pourront se retrouver sur la **page Facebook Tabac info service, spécialement créée pour l'événement**, afin de partager leur expérience et trouver du soutien.

LE DEFI

4. L'ARS OCCITANIE SE MOBILISE ET VOUS INVITE A PARTICIPER AU GRAND DEFI COLLECTIF DU « MOI(S) SANS TABAC »

Pendant tout le mois d'octobre, l'**ARS Occitanie** mobilise de nombreux partenaires, avec le soutien actif des deux ambassadeurs régionaux de la campagne « Moi(s) sans tabac » : **l'Institut du Cancer de Montpellier** (et en particulier Epidaure, son département dédié à la prévention des cancers et à l'éducation pour la santé) ainsi que l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé à Toulouse (**IREPS** Midi-Pyrénées).

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

→ UNE IMPORTANTE CAMPAGNE MEDIATIQUE

Des **spots TV** seront diffusés au plan national du 10 au 31 octobre. Le premier, illustre au travers de plusieurs personnages la mécanique de Moi(s) sans tabac : de la prise de décision, au soutien des proches, jusqu'à la fierté d'arriver au bout des 30 jours sans avoir repris la cigarette. 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.

Pour sensibiliser plus particulièrement les jeunes de la région, l'ARS Occitanie a choisi de relayer le spot de la campagne pendant les vacances de la Toussaint dans plus de 80 cinémas répartis dans 70 villes de la région, soit au total près de 340 salles de cinéma pendant 2 semaines

A la TV, la campagne s'associe aussi 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.

La campagne s'appuie également sur de **l'affichage** avec un message engageant à participer : « En novembre, on arrête ensemble ». Il est illustré par 4 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.



→ LA MOBILISATION DES PROFESSIONNELS DE SANTE

L'opération **MOI(S SANS TABAC** mobilise l'ensemble des 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.

Dès le 17 octobre par exemple, 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.

→ DES ANIMATIONS EVENEMENTIELLES DANS TOUTE LA REGION

En complément de ces actions de sensibilisation à l'opération Moi(s) sans tabac, un **dispositif de terrain itinérant**, ludique et interactif, est déployé au plus près de la population.

En partenariat avec les Mairies de Montpellier et de Toulouse, un véhicule « Moi(s) sans tabac » aménagé en studio photo sera présent pendant **2 jours à Toulouse (Place wilson) et à Montpellier (Place de la Comédie) les vendredi 28 et samedi 29 octobre.**

Ce photomaton permettra à chacun de s'informer sur l'opération Moi(s) sans tabac, de se renseigner sur les modalités de participation et de s'inscrire directement à l'événement sur le site internet www.tabac-info-service.fr. Les visiteurs auront la possibilité de se faire prendre en photo avec leur ville en toile de fond. Ils pourront repartir avec un tirage photo intégrant le message de la campagne en surimpression ou recevoir par e-mail leur portrait et le partager avec leurs proches sur leurs réseaux sociaux.

Pour aller à la rencontre des habitants de chaque territoire départemental, l'ARS Occitanie organise des animations événementielles courant octobre dans les 13 villes principales de la région.

Ces animations locales iront à la rencontre des fumeurs sur leurs lieux de vie, pour les sensibiliser à l'arrêt du tabac, les inciter à s'inscrire et à participer à l'opération « Moi(s) sans tabac ».

Ces actions de proximité se dérouleront près des gares et des centres ville mais aussi à l'entrée de certains matches ou concerts. Elles permettront d'informer et de distribuer de la documentation présentant les dispositifs d'aide au sevrage tabagique.

→ DES AMBASSADEURS QUI MOBILISENT LES ACTEURS DE TERRAIN DANS LA REGION

Les deux ambassadeurs régionaux de « Moi(s) sans tabac », l'Institut du Cancer de Montpellier ainsi que l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé à Toulouse (IREPS Midi-Pyrénées), mobilisent largement les relais locaux de cette campagne.

En Occitanie, l'information a été transmise à plus de 2500 contacts et aux 4500 mairies de la région. Près de 200 structures ont été sensibilisées directement durant le mois de septembre pour accompagner localement le dispositif auprès des fumeurs.

Parmi les partenaires régionaux de « Moi(s) sans tabac », 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. Des stands d'informations seront installés dans des établissements de soins, des lycées ou lors de manifestations ou foires locales. Des accompagnements au sevrage tabagique, en individuel ou en collectif, seront proposés notamment dans des lieux d'accueil de personnes socialement défavorisées.

Les porteurs de projets auront également une attention particulière pour soutenir tous les ex-fumeurs au-delà du mois de novembre.

→ LE SOUTIEN EMBLEMATIQUE DE PERSONNALITES SPORTIVES DE LA REGION

La première personnalité sportive régionale qui a accepté d'apporter son soutien à la campagne en Occitanie est **le navigateur Kito de Pavant**, qui prendra début novembre le départ de la 8^{ème} édition du Vendée Globe. Après les éditions de 2008 et 2012, ce sera sa 3^{ème} tentative sur cette mythique course à la voile en solitaire.

*« Moi je ne fume pas, par contre je sais que beaucoup essaient d'arrêter.
Quoi qu'on décide de faire ou d'arrêter de faire, ça passe par un objectif
... et puis la volonté forte pour aller au bout de son objectif. »*

Kito de Pavant



Le message de la mobilisation du « Moi(s) sans tabac » 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 « Moi(s) sans tabac », et à mobiliser en particulier les jeunes de la région dans ce programme.

→ Contact pour relayer la campagne : sebastien.pageau@ars.sante.fr

De nombreux autres partenaires nationaux, régionaux, publics ou privés ont rejoint le mouvement. Pour retrouver la liste complète rendez-vous sur la page Moi(s) sans tabac de Tabac Info Service.