



**DOSSIER  
DE PRESSE**

11 octobre 2021

**6<sup>ème</sup> édition**

**#MoisSansTabac  
en Occitanie**



**En novembre,  
on arrête ensemble !**



# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	<b>3</b>
<b>Communiqué de presse</b> .....	<b>4</b>
<b>La parole à...</b> .....	<b>8</b>
<b>Le tabagisme en France et en Occitanie : quelques chiffres</b> .....	<b>10</b>
1. Prévalence du tabagisme .....	11
2. Quantité de tabac fumé .....	12
3. La crise sanitaire : évolution de la consommation de tabac en France métropolitaine pendant la période de confinement de la première vague de l'épidémie de Covid-19 .....	12
4. Tentatives d'arrêt .....	13
5. Mortalité attribuable au tabagisme .....	13
6. Des fumeurs qui ont de plus en plus de recours aux substituts nicotiques pour arrêter de fumer .....	14
<b>#MoisSansTabac : un événement efficace</b> .....	<b>16</b>
1. Pilote de l'opération <i>Mois sans tabac</i> en Occitanie .....	16
2. Un maillage territorial pour une meilleure mobilisation des acteurs .....	16
3. Des actions de proximité au plus près des « défumeurs » .....	17
4. L'appel à projets de l'Assurance Maladie .....	18
5. <i>#MoisSansTabac</i> en chiffres .....	21
<b>Les outils #MoisSansTabac qui ont prouvé leur efficacité</b> .....	<b>22</b>
1. Le concept de la campagne <i>#MoisSansTabac</i> .....	22
2. Un programme d'accompagnement en 40 jours .....	22
3. <i>#MoisSansTabac</i> : des outils pour garder le lien .....	23

# [ AVANT-PROPOS

Santé publique France, en partenariat avec le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, lance la 6<sup>ème</sup> édition de #MoisSansTabac. Depuis son lancement en 2016, l'opération *Mois sans tabac* a enregistré plus de 900 000 inscriptions au niveau national, dont 88 241 en Occitanie.

Désormais incontournable, l'événement *Mois sans tabac* propose aux fumeurs un accompagnement personnalisé au sevrage et renforce cette année son dispositif avec un nouveau service pour faciliter l'accès à une consultation d'aide à l'arrêt. Les fumeurs sont invités à s'inscrire durant tout le mois d'octobre via le site dédié et à se préparer dès maintenant à relever ce défi dès le 1<sup>er</sup> novembre prochain.

## La lutte contre le tabagisme est une priorité de santé publique

Le tabac pèse lourdement sur la santé des Français. Première cause de mortalité évitable, le tabac est responsable dans notre pays de près d'un décès sur huit. La stratégie nationale de santé et le plan Priorité Prévention font de la lutte contre le tabac une priorité de santé publique de premier plan.

L'Occitanie est l'une des régions les plus concernées avec 1 200 000 fumeurs quotidiens. Plus de la moitié des fumeurs déclarent vouloir arrêter de fumer... Le dispositif #MoisSansTabac est fait pour eux.

## Des initiatives sur tout le territoire pour soutenir les participants

Pour inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure #MoisSansTabac et les accompagner efficacement, Santé publique France, l'Assurance Maladie et l'Agence Régionale de Santé soutiennent de nombreuses actions de terrain menées par les professionnels de santé et les associations sur tout le territoire français. Ce dispositif permet aux fumeurs et à leur entourage de s'informer et d'échanger avec des professionnels de la prévention.

En partenariat avec l'IREPS Occitanie, les caisses d'assurance maladie accompagnent le déploiement d'actions de proximité, de sensibilisation et d'accompagnement à l'arrêt du tabac, dans le cadre de #MoisSansTabac. Les partenaires de l'opération se sont une nouvelle fois largement impliqués pour rendre le challenge le plus visible possible.

# [ COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Montpellier, le 11 octobre 2021

#MoisSansTabac #sante #tabac

## 6<sup>ÈME</sup> ÉDITION DE #MoisSansTabac : EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE !

Santé publique France, en partenariat avec le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, lance la 6<sup>ème</sup> édition de #MoisSansTabac. Depuis son lancement en 2016, l'opération *Mois sans tabac* a enregistré plus de **900 000 inscriptions au niveau national, dont 88 241 en Occitanie**.

Désormais incontournable, *Mois sans tabac* propose aux fumeurs un accompagnement personnalisé au sevrage et renforce cette année son dispositif avec un nouveau service leur facilitant l'accès à une consultation d'aide à l'arrêt. Les fumeurs sont invités à s'inscrire durant tout le mois d'octobre via le site dédié et à se préparer dès maintenant à relever ce défi dès le 1<sup>er</sup> novembre prochain. Tout au long du mois de novembre, [Tabac info service](#) encourage et soutient quotidiennement les participants pour qu'ils restent motivés. Sous le pilotage de l'ARS, cette campagne est coordonnée en Occitanie par Epidaure, le département Prévention de l'Institut du cancer de Montpellier (ICM), ambassadeur historique de l'opération.

L'objectif de #MoisSansTabac est  
d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois :  
un arrêt de 30 jours multiplie par 5  
leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.

### Pendant *Mois sans tabac*, en novembre on arrête tous ensemble

Le tabac reste aujourd'hui la première cause évitable de mortalité en France. Alors qu'on notait une baisse du tabagisme en France métropolitaine de 1,9 million de fumeurs quotidiens entre 2014 et 2019, les derniers résultats du Baromètre de Santé publique France, publiés en mai 2021, montrent que la prévalence s'est stabilisée en 2020, avec 25,5% de fumeurs quotidiens, sans variation significative par rapport à 2019.

**L'Occitanie est l'une des régions les plus concernées  
avec 1 200 000 fumeurs quotidiens**

Lutter contre le tabagisme reste une priorité de santé publique. Avec *Mois sans tabac*, Santé publique France invite les fumeurs, dans un élan collectif, à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre. Ces 30 jours sont essentiels car ils multiplient par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement lorsque ce 1<sup>er</sup> défi est accompli. Au-delà de 30 jours, les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

## Mois sans tabac en quelques chiffres



Plus de **900 000 inscriptions** depuis la première édition en 2016.



**12 489 inscriptions** en Occitanie en 2020.

Une édition 2020 couronnée de succès :



plus de **125 000 inscrits malgré le contexte de crise sanitaire.**



plus de **123 000 téléchargements de l'application.**



plus de **85 000 personnes inscrites au nouveau « programme 40 jours » par mail.**



plus de **139 000 fans sur la page Facebook**



**5 700 followers sur Twitter.**

## Se préparer au sevrage : une étape incontournable pour la réussite du défi

Parce que l'aide d'un professionnel de santé augmente de 70% les chances de réussir son sevrage, *Mois sans tabac* facilite l'accès à un entretien avec un professionnel de santé. Via un espace dédié sur le site internet, chaque participant pourra trouver un entretien d'aide à l'arrêt du tabac correspondant à ses attentes : une consultation avec un professionnel de santé en présentiel, une consultation par téléphone grâce au 39 89, des entretiens individuels ou collectifs proche de chez lui ou en visio-conférence. L'objectif : rendre le dispositif encore plus efficace et augmenter les chances de succès des participants.

Dans le cadre de l'Appel à projets « *Mois sans tabac 2021* » porté par l'Assurance Maladie, plus de 300 projets d'aide à l'arrêt du tabac ont été retenus, témoignant d'une belle mobilisation pour cette 6<sup>ème</sup> édition du *Mois sans tabac*.

**Cette année, l'Assurance Maladie finance 40 projets dans la région Occitanie.**

 Wanted Community

Autre nouveauté, cette année, *Mois sans tabac* fait son entrée sur Wanted Community, une communauté d'entraide et de coopération sociale présente sur Facebook, pour promouvoir le sevrage tabagique durant les mois d'octobre et novembre. Un partenariat qui permettra de faire passer des messages de solidarité à près d'1 million de membres, répartis dans une dizaine de villes françaises. Ses fondateurs, Jérémie, Christian et Luc, se lanceront d'ailleurs dans l'aventure *Mois sans tabac*.

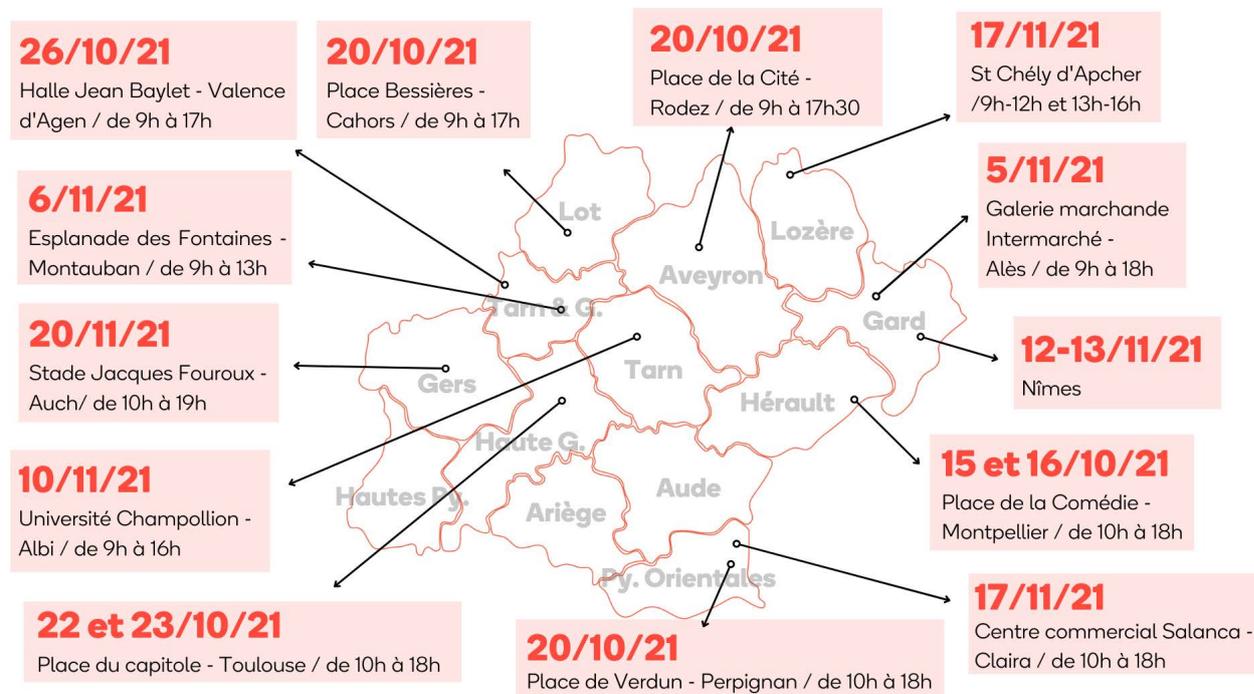
Parmi les dispositifs incontournables à retrouver cette année pour s'informer, choisir sa stratégie d'arrêt et se tenir prêt :

- 1 Le [site Mois sans tabac](#), dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac.
- 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, se renouvelle et propose un programme de-coaching complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...).
- 3 Santé publique France propose aux participants de les rejoindre sur les réseaux sociaux. En s'inscrivant sur les pages Facebook, Twitter et Instagram, 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.
- 4 Un kit d'aide à l'arrêt *Mois sans tabac* comprenant le programme de 40 jours – composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi – une roue des économies et aussi cette année deux flyers d'informations, l'un détaillant les différents outils disponibles pour arrêter de fumer et l'autre expliquant comment avoir recours à un professionnel de santé pour accompagner l'arrêt.

## Le retour des Villages *Mois sans tabac* pour multiplier les chances d'arrêt !

De nombreuses actions de prévention et d'accompagnement sont organisées sur le territoire et parmi celles-ci seront déployées des Villages, manifestations événementielles pour aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage.

Ce dispositif itinérant, ludique et interactif sera présent au mois d'octobre et novembre dans 13 villes de la région :



Toute la journée, des tabacologues seront sur place pour conseiller et proposer une aide adaptée. D'autres professionnels de santé auront également des stands sur des thématiques en lien avec le tabagisme et seront présents pour échanger et répondre aux questions, que vous soyez fumeur ou non.

### **Les réseaux sociaux de #MoisSansTabac en Occitanie :**



La page Facebook publique "Le Mois sans tabac en Occitanie"

<https://www.facebook.com/MoisSansTabacOccitanie/>



Le groupe Facebook privé "Les Occitans #MoisSansTabac"

<https://www.facebook.com/groups/LanguedocRoussillonMoisSansTabac>



Le compte Instagram @mois\_sans\_tabac\_occitanie

[https://www.instagram.com/mois\\_sans\\_tabac\\_occitanie/](https://www.instagram.com/mois_sans_tabac_occitanie/)



Le compte Twitter @MoisSansTabacOc

<https://twitter.com/MoisSansTabacOc>



Le compte LinkedIn Mois sans tabac Occitanie

<https://www.linkedin.com/company/mois-sans-tabac-occitanie>

## [ LA PAROLE À...

Le tabagisme favorise le développement de cancers, de maladies cardiovasculaires et d'insuffisance respiratoire. Il reste la première cause de mortalité évitable avec 77 000 décès chaque année en France, dont 7 300 en Occitanie. Au-delà des risques pour la santé, les conséquences individuelles, familiales et sociales sont nombreuses.

#MoisSansTabac souffle cette année sa 6<sup>ème</sup> bougie. Depuis 2016, l'opération a fait ses preuves puisqu'au total plus de 900 000 personnes ont participé au grand défi de l'arrêt du tabac en France en s'inscrivant sur Tabac Info Service, dont 90 000 en Occitanie.

Ce rendez-vous du #MoisSansTabac est désormais incontournable dans l'agenda sanitaire de l'Occitanie. Comme tous les grands défis, il débute par une phase préparatoire dès ce mois d'octobre : Agence nationale de santé publique/Santé publique France, l'Agence Régionale de Santé Occitanie, l'Assurance Maladie et Epidaure/Institut du Cancer de Montpellier déploient avec de nombreux partenaires locaux un important dispositif pour inciter les fumeurs à se préparer et à participer au défi.

L'édition 2020 s'était déroulée dans le contexte particulier de la crise sanitaire Covid et le second confinement n'a pas permis de déployer les opérations initialement prévues. Cette 6<sup>ème</sup> édition va nous permettre à tous d'organiser à nouveau de nombreuses actions de sensibilisation dans chaque territoire de l'Occitanie. Pilote de l'opération #MoisSansTabac en Occitanie, l'ARS reste très mobilisée aux côtés des acteurs de terrain pour lutter contre le fléau du tabagisme. L'ARS veille en priorité à impliquer les jeunes de la région dans cette prise de conscience. 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 dans leur rôle d'accompagnement individuel.

Cette année encore relevons ensemble le défi de l'encouragement et du soutien à toutes celles et ceux qui sont motivés pour retrouver une vie sans tabac.

Pierre Ricordeau



Directeur Général de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Occitanie

Dr Anne Stoebner-Delbarre



Présidente du Groupe Onco-Addiction du réseau Unicancer  
Responsable de l'Unité d'Onco-Addiction et de l'ELSA de l'ICM

Le *Mois sans tabac* est une opération de santé publique qui marche !

Elle aide les fumeurs qui le souhaitent à arrêter de fumer grâce à une démarche collective, motivante, non culpabilisante. Nous savons que les chances d'arrêter de fumer durablement sont multipliées par 5 lorsqu'une personne ne fume plus pendant 1 mois. Nous pensons particulièrement aux femmes. Avec les autres centres de lutte contre le cancer du réseau Unicancer, nous sommes pleinement engagés dans l'aide à l'arrêt du tabac, et assurons un accompagnement personnalisé aux fumeurs. Nous invitons toutes les personnes dépendantes du tabac à consulter leur professionnel de santé ou un tabacologue près de chez elles en complément des soutiens apportés par l'application Tabac Info Service.

Le programme *Mois sans tabac* est l'occasion de se lancer !

Première cause de mortalité évitable en France avec plus de 75 000 décès estimés en 2015 dont 61,7% par cancer, la prévention du tabagisme reste une priorité à Epidaure, département Prévention de l'Institut du cancer de Montpellier. En tant qu'ambassadeur de *Mois sans tabac* depuis 2016, nous sommes très fiers de coordonner cette campagne qui s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit de partage de solutions, pour inciter chaque fumeur à devenir acteur de sa santé.

Le nombre de fumeurs s'élève à plus d'1,2 million en Occitanie ; nous encourageons activement ceux qui le souhaitent dans leur démarche d'arrêt et leur proposons cette année une campagne adaptée à la situation sanitaire. Dans ce cadre, de nombreuses actions d'accompagnement au sevrage tabagique sont organisées sur le territoire afin de permettre aux fumeurs de relever tous ensemble le défi d'un mois sans tabac. L'édition 2021 verra également le retour des Villages #MoisSansTabac, événements grand public organisés dans plusieurs grandes villes et qui permettent d'aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage. Parce que la dynamique collective fait le succès de cette opération, nous soutenons la mobilisation de tous les acteurs locaux et régionaux et les remercions de leur engagement dans ce dispositif de santé publique désormais inscrit dans l'agenda des Occitans.

Pr. Florence Cousson-Gélie



Directeur Scientifique d'Epidaure,  
Département Prévention de l'ICM  
Professeur de Psychologie de la  
Santé et du Développement -  
Université Paul Valéry Montpellier 3

Philippe Trotabas



Directeur de l'Assurance  
Maladie de l'Hérault et  
Directeur Coordonnateur  
Régional de la gestion du  
risque de l'Occitanie

Au quotidien, l'Assurance Maladie accompagne ses assurés dans l'arrêt du tabac avec le remboursement, sur prescription, des substituts nicotiniques. Depuis 2019, le remboursement de ces traitements a été simplifié, il n'est plus soumis à un plafonnement annuel (150 € par an auparavant), et les pharmacies peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits.

En complément, dans le cadre de *Mois sans tabac*, l'Assurance Maladie pilote, depuis 2016, un appel à projets pour le financement d'actions locales à destination des publics prioritaires (jeunes, femmes enceintes et personnes défavorisées notamment).

Pour 2021, 42 actions sont financées pour un total de 244 106 € en Occitanie. Une réflexion est en cours pour envisager des cofinancements de projets avec les CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) et MSP (Maison de Santé Pluri professionnelle).

# LE TABAGISME EN FRANCE ET EN OCCITANIE : QUELQUES CHIFFRES

## Le tabac en France



### Tabagisme quotidien

Près d'1/4 des français fume quotidiennement (25,3%).<sup>1</sup>



### L'Occitanie

est l'une des régions où la prévalence tabagique est la plus élevée.



### Maintien de l'arrêt

Arrêter le tabac lors de l'opération multiplie par deux la réussite du sevrage tabagique à un an.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Source : Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Soulier N, Gautier A, Richard JB, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull. Epidemiol. Hébd. 2021;163:32-9. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/6/2021\\_6\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/6/2021_6_1.html)

<sup>2</sup> Source : Pasquereau A, Andler R, Anwidon P, Guignard R, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes : bilan de cinq années de programme national contre le tabagisme, 2014-2019. Bull. Epidemiol. Hébd. 2021;163:273-81. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/2020\\_14\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/2020_14_1.html)

**Ainsi, arrêter le tabac lors de l'opération *Mois sans tabac* multiplie par deux la réussite du sevrage tabagique à un an.**



Entre 2014 et 2019, **1,9 million** de fumeurs ont arrêté le tabac.



En France, la vente du traitement d'aide à l'arrêt du tabac a augmenté de 25% en 2019 avec **4 298 388 patients traités**<sup>1</sup>.



En 2019, près de **100 000 professionnels de santé différents ont prescrit des substituts nicotiques à leurs patients**, un nombre en augmentation de près de 60% en 2 ans.



En 2021 en Occitanie, la Cnam a soutenu le déploiement de **46 actions locales** de sensibilisation et d'accompagnement à l'arrêt du tabac pour un montant de **226 706 €**.

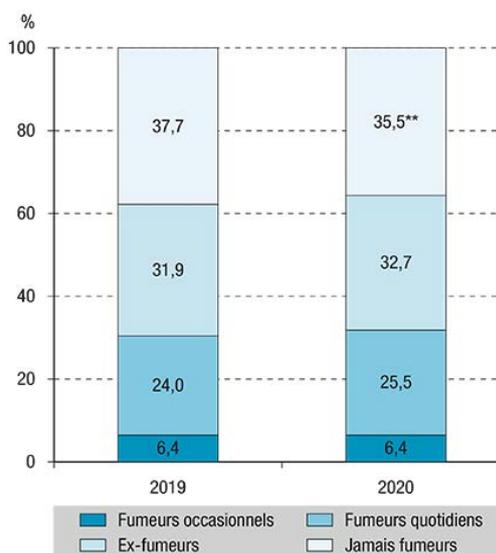
<sup>1</sup> Source : Tableau de bord Tabac, OFDT (version du 31/01/2020)

## Prévalence du tabagisme <sup>2</sup>

La prévalence du tabagisme a diminué en France ces dernières années, passant de 28,5% de fumeurs quotidiens en 2014 à 24,0% en 2019<sup>3</sup>. Malgré ces évolutions encourageantes, la prévalence reste très élevée en France.

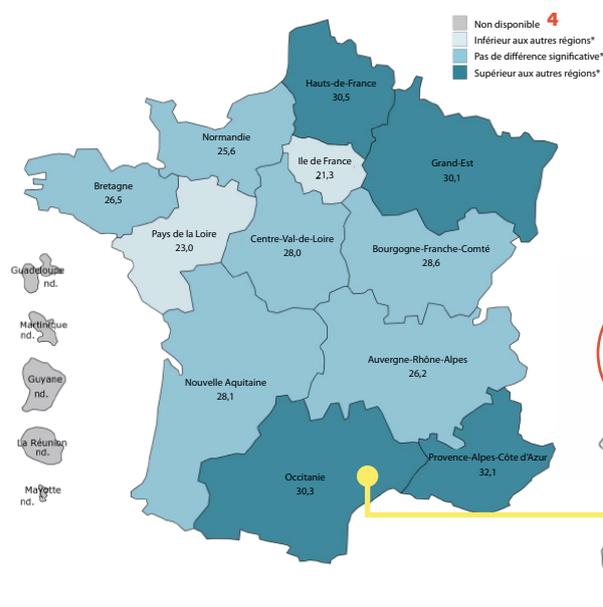
En 2020, plus de trois adultes de 18-75 ans sur dix déclaraient fumer (31,8%) et un quart déclaraient fumer quotidiennement (25,5%). Pour l'ensemble de la période couverte en 2020, la prévalence du tabagisme et du tabagisme quotidien ne varie pas significativement par rapport à 2019. Cependant, entre 2019 et 2020, la prévalence du tabagisme quotidien a augmenté de 29,8% à 33,3% parmi le tiers de la population dont les revenus étaient les moins élevés. Cette augmentation est essentiellement due à une hausse entre 2019 et début 2020, avant le premier confinement, une stabilisation étant notée en post-confinement. Les inégalités sociales restent ainsi très marquées en 2020, avec 15 points d'écart entre les plus bas et les plus hauts revenus.

### Statut tabagique des 18-75 ans en France Évolution 2019-2020



Sources : Baromètres de Santé publique France 2019 et 2020, Santé publique France.  
Les \* indiquent une évolution significative entre 2019 et 2020 : \*\* p<0,01.

Entre 2019 et 2020, les variations de la prévalence du tabagisme et du tabagisme quotidien ne sont pas significatives parmi les personnes âgées de 18 à 75 ans. L'analyse de la prévalence du tabagisme quotidien selon le sexe ne montre pas non plus d'évolution significative, l'écart entre hommes et femmes se maintenant. La proportion d'ex-fumeurs est stable, passant de 31,9% en 2019 à 32,7% en 2020. La part de personnes déclarant n'avoir jamais fumé diminue de 37,7% à 35,5% sur la période.



### Occitanie : 30,3

Avec environ 1,2 million de fumeurs quotidiens, l'Occitanie représente une des régions les plus concernées par la lutte contre le tabac : 30,3% des 18-75 ans fumaient quotidiennement en 2017 contre 25,4% au niveau national. La région Occitanie se situait au 3<sup>ème</sup> rang en termes de prévalence tabagique derrière les régions PACA et Hauts de France.

<sup>2</sup> Consommation de tabac en 2020 : baromètre de Santé publique France (étude réalisée par Anne Pasquereau Raphaël Andler, Romain Guignard, Noémie Soullier, Arnaud Gautier, Jean-Baptiste Richard, Viêt Nguyen-Thân).

<sup>3</sup> Observatoire français des drogues et des toxicomanies. Les addictions en France au temps du confinement. Tendances. 2020;(139):1-8. <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/efxof2a9.pdf>.

<sup>4</sup> Source : Baromètre santé 2017, Santé publique France).

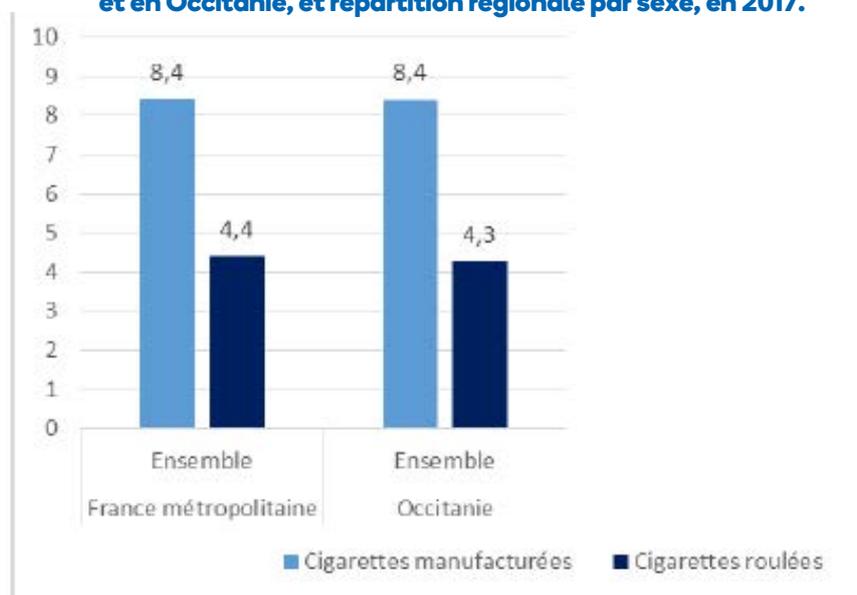
## Quantité de tabac fumé <sup>5</sup>

En 2020, les fumeurs quotidiens de 18-75 ans ont déclaré fumer en moyenne 13,0 cigarettes (ou équivalent) par jour (écart-type 9,4). La variation par rapport à 2019 n'était pas significative (12,5 en 2019). Les femmes ont déclaré fumer en moyenne moins que les hommes avec 11,7 versus 14,1 cigarettes en moyenne par jour (p0,001).



La consommation moyenne de cigarettes manufacturées était de 8,4 cigarettes par jour et 4,3 pour les cigarettes roulées, similaire à la France métropolitaine. La prévalence d'usage de la chicha était de 1,3% contre 2,3% en France métropolitaine.

### Consommation moyenne journalière de cigarettes manufacturées et roulées des fumeurs quotidiens, en France métropolitaine et en Occitanie, et répartition régionale par sexe, en 2017.



Champs : région Occitanie et France métropolitaine  
Source : Baromètre de Santé publique France 2017, Santé publique France

## La crise sanitaire : évolution de la consommation de tabac en France métropolitaine pendant la période de confinement de la première vague de l'épidémie de Covid-19

La France, comme le reste du monde, a été touchée en 2020 par une crise sanitaire et sociale exceptionnelle, liée à la pandémie de Covid-19. Le premier confinement généralisé, décrété le 17 mars, a provoqué un bouleversement des modes de vie, avec des répercussions psychologiques, économiques, sanitaires et sociales, et un impact sur la santé mentale et les comportements de santé. L'enquête CoviPrev, mise en place par Santé publique France pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de Covid-19, démarrée deux semaines après le début du 1<sup>er</sup> confinement de mars 2020, a montré que, fin mars 2020, 55% des fumeurs n'avaient pas modifié leur consommation de tabac, 19% l'avaient diminuée et 27% l'avaient augmentée <sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Consommation de tabac en 2020 : baromètre de Santé publique France (étude réalisée par Anne Pasquereau Raphaël Andler, Romain Guignard, Noémie Soullier, Arnaud Gautier, Jean-Baptiste Richard, Viêt Nguyen-Thân).

<sup>6</sup> Ben Lakdhar C. Contrebande et ventes de tabac 1999-2004. Tendances (OFDT). 2005;(44):1-4. [https://bdoc.ofdt.fr/doc\\_num.php?explnum\\_id8084\[10\]](https://bdoc.ofdt.fr/doc_num.php?explnum_id8084[10]) Ben Lakdhar C, Lermenier A, Vaillant N. Estimation des achats transfrontaliers de cigarette 2004-2007. Tendances (OFDT). 2011;(75.): 1-6. <https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettre-tendances/estimation-achats-transfrontaliers-cigarettes-2004-2007-tendances-75-mars-201>

## Résultats de l'enquête CoviPrev du 30 mars au 1<sup>er</sup> avril 2020

Parmi les 21,2% de fumeurs dans l'échantillon interrogé (n=422), 27% déclaraient que leur consommation de tabac avait augmenté depuis le confinement, 55% qu'elle était stable et 19% qu'elle avait diminué. Les individus déclarant avoir augmenté leur consommation étaient quasiment tous déjà fumeurs avant le confinement (94%). La hausse moyenne du nombre de cigarettes fumées déclaré par les fumeurs quotidiens ayant augmenté leur consommation était de 5 cigarettes par jour.

Les raisons mentionnées par les fumeurs déclarant avoir augmenté leur consommation étaient dans l'ordre : l'ennui, le manque d'activité (74%), le stress (48%), le plaisir (10%).

L'augmentation de la consommation de tabac était plus fréquemment mentionnée par les 25-34 ans (41%) et les actifs travaillant à domicile (37%). Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à rapporter une augmentation de leur consommation (à la limite de la significativité : 31% vs 22% - p0,06). L'augmentation de la consommation de tabac était d'autant plus fréquente que les niveaux d'anxiété et de dépression étaient élevés.

<https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/covid-19-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie>

## Tentatives d'arrêt <sup>7</sup>

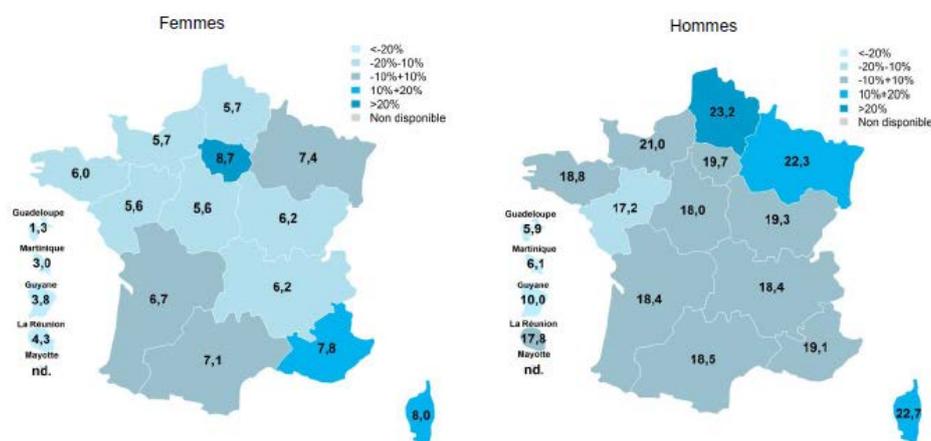
En 2020, 29,9% des fumeurs quotidiens avaient fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine au cours des 12 derniers mois. Cette proportion est en baisse significative par rapport à 2019 (33,4%, p0,05), mais reste à un niveau supérieur aux années précédentes (autour de 25% entre 2016 et 2018).

## Mortalité attribuable au tabagisme

Le tabac constitue la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité en France. Le nombre total de décès attribuables au tabagisme en France a été estimé à 77 154 soit 13% du total des décès survenus en 2015.

En Occitanie, la mortalité attribuable au tabac représente 12,8% du total des décès, soit 7 325 personnes décédées des suites du tabagisme, plus élevée chez les hommes (18,5%) que chez les femmes (7,1%).

### Fractions régionales des décès attribuables au tabagisme par sexe relativement à la fraction France entière\* en 2015



\* Ecart relatif pour chaque région métropolitaine par rapport à la fraction des décès attribuable au tabagisme France entière  
Champ : France entière  
Source : Certificats de décès (CépiDc), exploitation Santé publique France.

<sup>7</sup> Consommation de tabac en 2020 : baromètre de Santé publique France (étude réalisée par Anne Pasquereau Raphaël Andler, Romain Guignard, Noémie Soullier, Arnaud Gautier, Jean-Baptiste Richard, Viêt Nguyen-Thân).

Les causes les plus fréquentes des décès attribuables au tabagisme sont les cancers (61,1% des décès annuels attribuable au tabac) suivis des maladies cardiovasculaires (22,6% des décès annuels).

### Répartition par cause des décès annuels attribuables au tabac estimés en Occitanie, en 2015

Cause de décès	Tous		Hommes		Femmes	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
Cancers	4 472	61,1	3 440	64,8	1 032	51,1
Maladies cardiovasculaires	1 653	22,5	1 087	20,5	566	28,0
Maladies respiratoires chroniques	960	13,1	643	12,1	317	15,7
Maladies infectieuses*	240	3,3	136	2,6	104	5,2
<b>TOTAL</b>	<b>7 325</b>	<b>100</b>	<b>5 306</b>	<b>100</b>	<b>2 019</b>	<b>100</b>

\* Affections aiguës des voies respiratoires inférieures, tuberculose

Champ : région Occitanie

Source : certificats de décès (CépiDc), exploitation Santé publique France

Cette mortalité évitable justifie de poursuivre les efforts de prévention en Occitanie qui représente une des régions où la proportion de fumeurs reste la plus importante.

### Des fumeurs qui ont de plus en plus recours aux substituts nicotiques pour arrêter de fumer

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, les traitements nicotiques de substitution (patch, gomme, pastille, inhalateur...) sont remboursés à 65% par l'Assurance Maladie par le biais d'un circuit spécifique. Le ticket modérateur peut être pris en charge par la complémentaire santé. Les substituts nicotiques ont prouvé leur efficacité dans l'arrêt du tabac ; ils augmentent les chances de réussir de 50% à 70%.

Depuis la première opération de #MoisSansTabac, on observe que le remboursement de ces traitements augmente particulièrement à l'automne, ce dès le mois d'octobre et durant toute la durée de la campagne. En 2019, plus d'un million de personnes en France ont eu recours à ces traitements pour arrêter de fumer ; ce chiffre a triplé en 2 ans, grâce à leur remboursement.

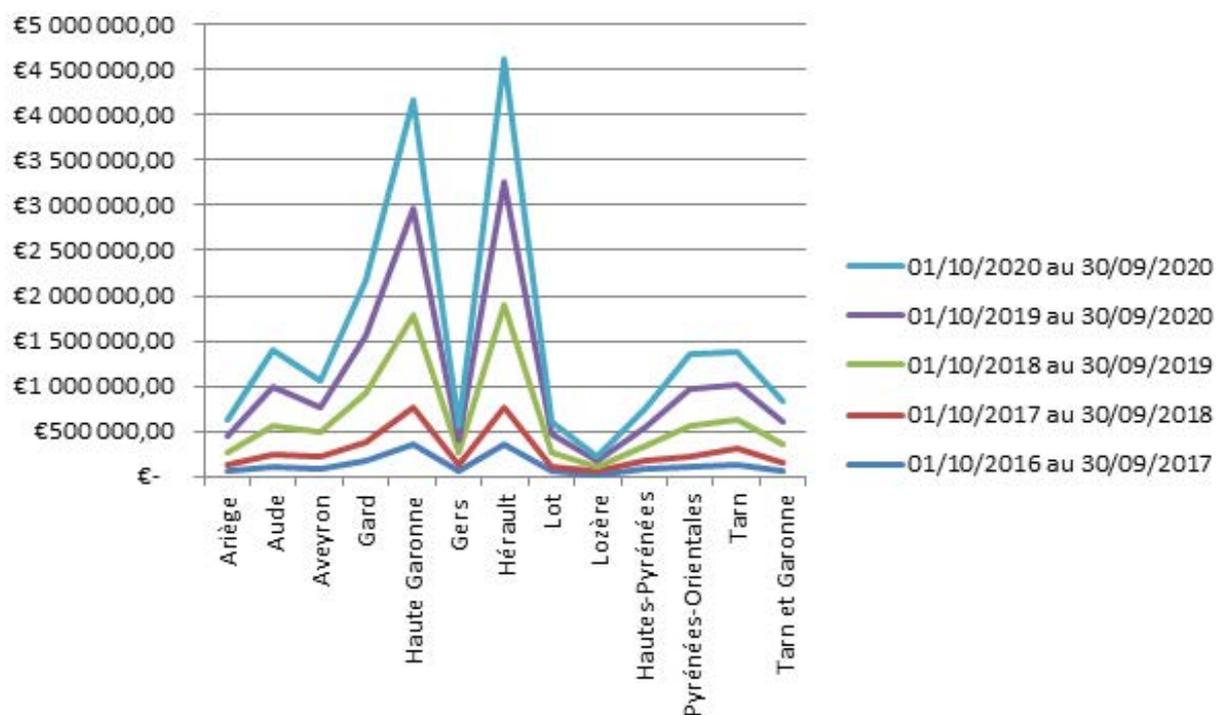
Le remboursement de ces traitements a été simplifié en 2019 car il n'est plus soumis à un plafonnement annuel (150 € par an auparavant), et les pharmacies peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits. Cette mesure a permis de développer l'accessibilité aux traitements d'aide au sevrage tabagique pour l'ensemble des fumeurs intentionnistes et, en particulier, les plus défavorisés. En effet, la prise en charge de droit commun, mieux connue des professionnels de santé et des patients, permet de supprimer l'avance de frais systématique requise dans le cadre du forfait, tout en autorisant une durée de traitement plus longue adaptée à la dépendance grâce à la disparition de la règle de seuil annuel.

Par ailleurs, les professionnels de santé sont de plus en plus nombreux à prescrire ces traitements. Ces traitements peuvent être prescrits par les médecins, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, infirmiers et masseurs-kinésithérapeutes. En 2019, près de 100 000 professionnels de santé différents ont prescrit des substituts nicotiques à leurs patients, un nombre en augmentation de près de 60% en 2 ans.

Cette hausse concerne d'ailleurs toutes les catégories de professionnels, en particulier les non-médecins : les nouveaux prescripteurs depuis 2016 ainsi que les sages-femmes. En effet, leur part au sein des prescripteurs a été multiplié par 4 depuis 2017 ; plus précisément, ce sont les infirmiers qui en prescrivent le plus après les médecins généralistes.

En Occitanie, en 2020, il a été remboursé 5 623 166€ de traitements nicotiques de substitution.

### Les substituts nicotiques en Occitanie : évolution des montants remboursés



Source: DCIR (Tous régimes)

### Les substituts nicotiques en Occitanie Montants remboursés par département du 01/10/2019 au 30/09/2020 <sup>8</sup>

	Montant remboursé en euros
<b>Ariège</b>	179 146
<b>Aude</b>	415 156
<b>Aveyron</b>	282 165
<b>Gard</b>	620 835
<b>Haute-Garonne</b>	1 201 851
<b>Gers</b>	155 713
<b>Hérault</b>	1 351 041
<b>Lot</b>	154 333
<b>Lozère</b>	56 427
<b>Hautes- Pyrénées</b>	204 897
<b>Pyrénées-Orientales</b>	389 687
<b>Tarn</b>	376 931
<b>Tarn-et -Garonne</b>	234 984
<b>Total Occitanie</b>	<b>5 623 166</b>

<sup>8</sup> Source : DCIR (Tous régimes)

# [ #MoisSansTabac : UN ÉVÈNEMENT EFFICACE

Le nouveau Programme national de lutte contre le tabagisme (PNLT) 2018-2022 est la suite et l'amplification du Programme national de réduction du tabagisme (PNRT) 2014-2019. Il prévoit que d'ici 2032, les enfants nés depuis 2014 deviennent la première génération d'adultes non-fumeurs.

#MoisSansTabac est inscrit dans l'axe 2 du PNL "Encourager et accompagner les fumeurs pour aller vers le sevrage", dont l'action 11 prévoit la poursuite et l'amplification de cette opération. Depuis 2016, l'opération nationale #MoisSansTabac remporte un franc succès et mobilise de très nombreux partenaires. De plus, ce dispositif atteint de façon homogène les fumeurs des différentes catégories sociales, résultat particulièrement intéressant au prisme des inégalités sociales de santé.

## 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 ses délégations départementales, les professionnels de santé et les établissements sanitaires de la région. Chaque année, l'Assurance Maladie propose un appel à projets spécifique afin de permettre le financement d'actions à l'occasion de la campagne *Mois sans tabac*.

Dans chaque région, la mise en place de l'opération est assurée par un organisme « Ambassadeur ». L'Institut du Cancer de Montpellier est l'un des centres de lutte contre le cancer pilote en France dans l'accompagnement des personnes présentant une addiction au tabac, première cause de mortalité évitable en France. Epidaure, son département de Prévention, coordonne donc naturellement la mise en place de #MoisSansTabac en Occitanie depuis sa première édition en 2016.

## Un maillage territorial pour une meilleure mobilisation des acteurs

L'implication de tous les acteurs nationaux, régionaux et locaux est important pour garantir le succès de l'opération et d'accroître le phénomène d'adhésion grâce à une dynamique de groupe.

En Occitanie, l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS) et Epidaure ont l'objectif d'optimiser la mobilisation des acteurs et de les accompagner dans le déploiement de leurs actions.

Ainsi, en Occitanie, l'information a été relayée à plus de 7 500 contacts, dont les 4 500 mairies de la région qui ont eu la possibilité de commander directement en ligne ou auprès de l'Ambassadeur des outils de communication et des kits d'aide au sevrage tabagique à distribuer aux fumeurs pendant la campagne.

En première ligne auprès des fumeurs, les professionnels de santé (infirmières, médecins, pharmaciens...) et du domaine médico-social et social sont massivement sensibilisés. Ils bénéficient de formations gratuites en tabacologie sur différentes sous-thématiques pour actualiser ou approfondir leurs connaissances afin de proposer le meilleur accompagnement au sevrage à leur patient : prescription de traitements nicotiques de substitution, technique de l'entretien motivationnel...

En partenariat avec l'Association Addictions France, l'association Souffle Occitanie et Accompagnement Partager Innover Ensemble (APIE), c'est plus de 177 professionnels qui ont été formés entre septembre et novembre 2020, avec 19 sessions de formations.

Pour plus d'informations sur les formations proposées au sein de votre région et sur les modalités d'inscription, contactez-nous à [moisanstabac@icm.unicancer.fr](mailto:moisanstabac@icm.unicancer.fr).

## Des actions de proximité au plus près des « défumeurs »

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 de soutien et d'encouragements pour rester motivés. L'arrêt de la consommation de tabac étant une démarche difficile et personnelle, un facteur clé de réussite est de pouvoir se préparer pour mieux se lancer en novembre.

En Occitanie, en 2020, plus d'un tiers des actions a débuté en amont de l'opération, permettant d'amorcer une réflexion et de préparer les fumeurs à relever le défi.

Depuis son lancement, de nombreuses structures différentes font vivre l'opération en région : les institutions, établissements de santé, associations, établissements scolaires ou encore les entreprises permettent de mobiliser les usagers, élèves, salariés... De plus, les caisses d'assurance maladie se sont largement impliquées dans ce dispositif de proximité, participant à l'inscription de nombreuses actions au niveau des communes.

En Occitanie, c'est ainsi 458 actions qui ont été recensées en 2020. Depuis la première édition du #MoisSansTabac, plus de 2 000 actions ont été menées en Occitanie.

Les actions les plus représentées sont celles d'affichage et de communication autour de l'opération #MoisSansTabac, suivies par les consultations d'aide au sevrage tabagique et les réunions d'information et conférences. Ces trois catégories cumulées représentent plus des trois quart des actions menées en Occitanie.

### Typologie des actions ayant eu lieu en Occitanie en 2020

(source : OSCARS)

	Type d'action						
	Affichage (papier ou virtuel), stand, distribution de documentation	Consultation individuelle ou collective pour le sevrage tabagique	Réunion d'information, conférence	Atelier collectif (autre que consultation et réunion d'information)	Autre	Manifestation événementielle	Total *
Total *	168	98	79	54	45	14	458

\*Une action pouvant être multivariable, les totaux cumulés sont supérieurs à la taille de l'échantillon.

## Publics ciblés par les actions

Salariés et agents	80	Chômeurs	23
Femmes enceintes, femmes allaitantes	17	Personnes en insertion professionnelle	41
Parents	12	Personnes en difficulté socio-économique	35
Patients	35	Tout public	110
Personnes handicapées	26	Hommes	77
Habitants	12	Femme	75
Etudiants, apprentis	42	Préadolescents (10-12 ans)	15
Personnes sous-main de justice	5	Adolescents (13-18 ans)	58
Personnes immigrées	6	Jeunes (19-25 ans)	81
Personnes prostituées	1	Adultes (26-55 ans)	69
Usagers de drogues	8	Personnes de plus de 55 ans	52
Personnes sans domicile fixe	15	Autre	8

### L'appel à projets de l'Assurance Maladie

En complément du dispositif de communication, l'Assurance Maladie a renouvelé cette année son appel à projets pour des actions financées par le fonds de lutte contre les addictions aux substances psychoactives.

Son objectif : financer des initiatives locales et actions de terrain des caisses d'assurance maladie et de leurs partenaires, en privilégiant celles qui accompagnent des fumeurs dans leur démarche de sevrage pendant #MoisSansTabac : consultations individuelles, ateliers collectifs, remises gratuites de substituts nicotiques...

Malgré la crise sanitaire, l'implication des caisses d'assurance maladie est restée très forte puisque 87% d'entre elles ont soutenu des projets en 2020 : 89 caisses d'assurance maladie (CPAM) ainsi que 3 caisses générales de Sécurité sociale (CGSS) (Guadeloupe, la Martinique et la Réunion) ont mobilisé leurs équipes et leurs partenaires pour porter plus de 400 opérations sur l'ensemble du territoire lors de cette édition 2020, avec un montant de près de 2 millions d'euros de subventions accordées.

Chaque projet, multidimensionnel, comporte le déploiement d'actions diverses et complémentaires : actions d'informations et de sensibilisation des fumeurs au cours du mois d'octobre, suivies d'actions concrètes d'accompagnement à l'arrêt du tabac pendant tout le mois de novembre, toutes dans le respect des gestes barrières et des règles sanitaires en vigueur. Les projets ciblent notamment les populations prioritaires : publics en situation de précarité sociale, jeunes, femmes enceintes, personnes atteintes de pathologies chroniques ou encore aux personnes placées sous main de justice.

## FOCUS : LES INÉGALITÉS SOCIALES RELATIVES AU TABAGISME

Le tabagisme est plus fréquent dans les milieux les moins favorisés, en France comme dans la plupart des pays : il serait ainsi responsable d'environ la moitié de la différence d'espérance de vie entre les catégories sociales les plus aisées et les moins aisées.

La diminution du tabagisme observée en France concerne notamment, dès 2017, les personnes ayant les niveaux de diplôme et de revenus les moins élevés ainsi que les demandeurs d'emplois et se poursuit en 2018 chez les personnes non diplômées. C'est la première fois que les inégalités sociales en matière de tabagisme cessent de croître.

Néanmoins, le gradient social reste très marqué : les personnes les moins favorisées (chômeurs, personnes peu ou pas diplômées, revenus faibles) sont plus fréquemment fumeuses que les autres. Ainsi, le recul du tabagisme observé en 2017 et 2018 parmi les populations les plus défavorisées incite à poursuivre et renforcer les actions menées pour réduire ces inégalités.

Les données de ces enquêtes montrent également que les fumeurs socialement défavorisés sont aussi nombreux à avoir envie d'arrêter de fumer que les autres, et à faire des tentatives d'arrêt du tabac, mais qu'ils échouent davantage.

Face à ces constats, et dans un objectif de réduction des inégalités sociales de santé, il est nécessaire de faire en sorte que les fumeurs socialement défavorisés bénéficient de davantage de soutien dans leur démarche d'arrêt du tabac.

Ce soutien sera probablement d'autant mieux perçu et reçu qu'il émanera d'acteurs locaux, intégrés au tissu médical et social du territoire du fumeur. Afin de s'inscrire dans une démarche d'universalisme proportionné, cette démarche, s'adressant spécifiquement aux fumeurs socialement défavorisés, doit être menée en complément des mesures universelles d'incitation et d'aides à l'arrêt du tabac (campagnes nationales, accessibilité d'aides validées pour tous les fumeurs...)<sup>9</sup>.

En 2020, les restrictions liées à la pandémie ont empêché la tenue de nombreuses actions. 100 projets ont ainsi été totalement annulés, représentant 17% du montant total engagé. De nombreux autres projets ont été maintenus de façon partielle, les caisses et porteurs de projets faisant preuve d'une forte capacité d'innovation pour mener à bien leurs actions en les adaptant au contexte sanitaire (ateliers ou consultations en visio-conférence, campagnes d'affichage et de communication en ligne, etc.). Au total, 288 projets ont eu lieu, au moins partiellement.



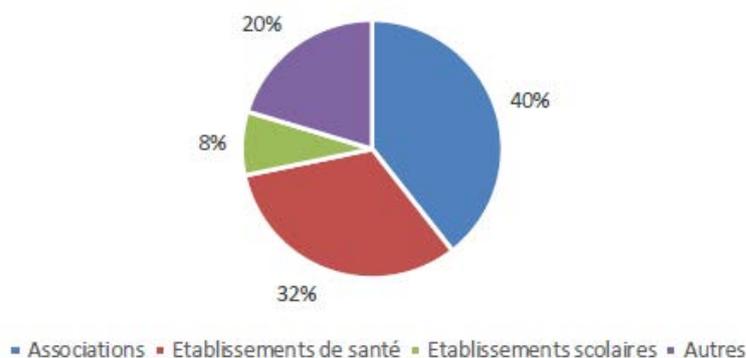
L'Occitanie est celle ayant mis en oeuvre le plus grand nombre de projets (47 projets) en 2020 (source : tableaux excel Cnam).

<sup>9</sup> Source : Marmot, 2010.

En 2020, les promoteurs extérieurs à l'Assurance Maladie se répartissent selon les catégories suivantes :

- En majorité (40%) des associations (99 projets en tout), notamment des comités départementaux de l'Association Addictions France, ex-ANPAA (34 projets), de la Ligue contre le cancer (15 projets), de CSAPA associatifs (15 projets), etc. À titre de comparaison, en 2018, les associations représentaient 56% des promoteurs des projets.
- Des établissements de santé (81 projets en tout), notamment des maisons de santé pluriprofessionnelles, des équipes de liaison et de soins en addictologie (ELSA), des unités ou pôles d'addictologie, des centres hospitaliers ou centres hospitaliers universitaires, etc.
- Des établissements d'enseignement (20 projets) secondaire et supérieur. En 2018, ils ne représentaient que 3% des projets (1 projet).
- D'autres types de porteurs, parmi lesquels des collectivités territoriales, des centres communaux d'action sociale (CCAS)...

### Typologie et répartition des promoteurs hors Assurance Maladie



Cela illustre une augmentation des financements aux partenaires extérieurs à l'Assurance Maladie, qui représentent cette année 91% des porteurs de projets.

### Typologie d'actions et indicateurs quantitatifs<sup>10</sup>

Selon le cahier des charges de l'appel à projets, tous les projets devaient comporter des actions concrètes d'accompagnement au sevrage tabagique destinées à des publics prioritaires.

Au total, sur la base des éléments déclaratifs des caisses et des porteurs de projets, on peut estimer en 2020 :

- plus de 219 000 personnes sensibilisées,
- plus de 11 000 fumeurs recrutés pour participer à l'opération *Mois sans tabac*,
- près de 100 000 messages envoyés (93 000 mails, 5 000 SMS, 800 messages vocaux),
- près de 3 500 personnes se sont vu remettre des TNS gratuitement dans le cadre de l'opération.

Les actions d'accompagnement au sevrage tabagique ont essentiellement consisté en des entretiens individuels ou collectifs, ainsi qu'en des consultations individuelles d'aide à l'arrêt (le plus souvent en visioconférence). Au total, près de 11 200 personnes ont bénéficié d'un accompagnement pour arrêter de fumer.

Enfin, la plupart des projets ont proposé à leurs bénéficiaires un relais après *Mois sans tabac* : orientation vers un CSAPA, vers des structures d'aide à l'arrêt, vers un tabacologue, le médecin traitant, etc.

<sup>10</sup> Source : Oscars.

Malgré les restrictions liées à la crise sanitaire en 2020, et l'annulation d'un quart des projets retenus initialement dans le cadre de l'appel à projets *Mois sans tabac*, les caisses et des porteurs de projets sont restés très mobilisés et ont su trouver des alternatives pour rester impliqués dans cette campagne pour accompagner au mieux les populations.

### ACTIONS DE PROXIMITÉ RÉALISÉES EN 2021 EN OCCITANIE

Pour 2021, 42 actions sont financées par la Cnam pour un total de 244 106 €. De nombreux dispositifs d'accompagnement et d'aide à l'arrêt du tabac (consultations de tabacologie, ateliers...) sont prévus sur l'ensemble du territoire, dans le respect des gestes barrières et des consignes sanitaires.

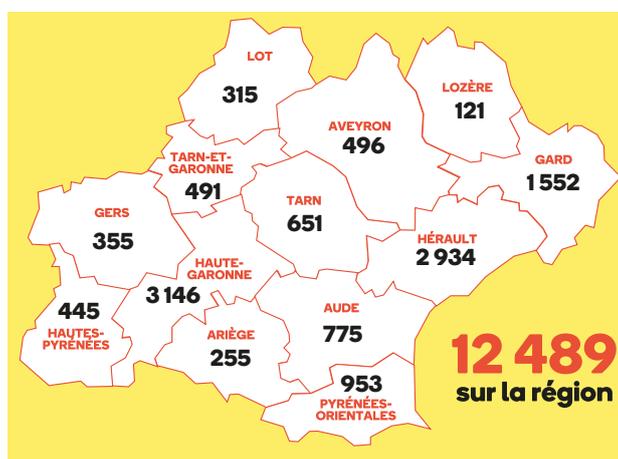
### #MoisSansTabac en chiffres



**911 442** inscriptions depuis la 1<sup>ère</sup> édition, dont plus de **126 568** en 2020.

En Occitanie, **88 241** fumeurs se sont inscrits depuis 2016.

En 2020, avec **12 489** participants, l'Occitanie a représenté 10% des inscriptions nationales en France métropolitaine.



En 2020, malgré la crise sanitaire, les acteurs ont été nombreux à se mobiliser et à avoir multiplié les initiatives pour sensibiliser les fumeurs en allant directement à leur rencontre.

458 actions de sensibilisation ont été répertoriées partout dans la région Occitanie : consultations individuelles, séances d'information collectives, tests d'évaluation de la dépendance, prise en charge de substituts nicotiniques, stands d'information...

L'Occitanie a été la région qui a mis en oeuvre le plus grand nombre de projets avec 47 projets.

# LES OUTILS #MoisSansTabac QUI ONT PROUVÉ LEUR EFFICACITÉ

## Le concept de la campagne

### Positive

Elle se fonde sur les bénéfices de l'arrêt plutôt que des risques du tabagisme sur un ton bienveillant et non-culpabilisant.

### Collective

Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage.

L'objectif de *MoisSansTabac* est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois : **un arrêt de 30 jours multiplie par 5 leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.**

## Un programme d'accompagnement en 40 jours

#*MoisSansTabac* se révèle, depuis maintenant 6 ans, comme un défi collectif et partagé où l'accompagnement est primordial. De nombreux témoignages ont pu révéler qu'il était difficile de rompre seul la dépendance. Pour accompagner tous les participants et les soutenir au quotidien, Santé publique France, propose son programme d'accompagnement sur 40 jours composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi où seront proposés chaque jour conseils, activités, challenges et encouragements.



### 1 10 jours pour se préparer au sevrage

**La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique.** Cette année, Santé publique France souhaite accompagner les Français dans cette phase de préparation au défi #*MoisSansTabac*, en proposant un programme d'accompagnement sur dix jours.

10 jours pour :

- **Définir ses motivations**  
Définir les motivations à l'arrêt du tabac est le premier pas primordial à la préparation du défi.
- **Découvrir son profil de fumeur**  
En tenant un journal de bord, comprendre sa consommation de tabac sera décisif pour se lancer dans le défi.
- **Tester sa dépendance physique au tabac**  
Le test de Fagerstöm permet de tester sa dépendance physique au tabac et par conséquent choisir la meilleure stratégie d'arrêt.
- **Informer autour de soi**  
Informer ses proches est un premier pas dans le défi.

Cet accompagnement sur 10 jours pour la phase de préparation est un des leviers sur lequel compte Santé publique France pour permettre au plus grand nombre de réussir le défi.

## 2 30 jours pour arrêter

Le challenge commence maintenant ! Durant 30 jours, Santé publique France accompagne les participants de manière renforcée avec un programme de coaching journalier proposant un défi, un conseil de tabacologue ou une astuce pour tenir le cap.

- **Jour 1** : Santé publique France démarre fort avec un Facebook live le 1<sup>er</sup> novembre, sur la page [Tabac info service](#) ou sur les groupes #MoisSansTabac de chaque région, pour écouter en direct les conseils d'une tabacologue, se retrouver et échanger avec les autres participants qui traversent la même épreuve.
- **30 jours de défis, conseils et bonnes pratiques** : faire de l'exercice, changer ses habitudes, prendre le temps de se relaxer, apprendre à refuser une cigarette, se changer les idées... Ce sont des défis au quotidien qui permettent de découper le grand défi de 30 jours en 30 défis plus simples à relever.

## #MoisSansTabac : des outils pour garder le lien

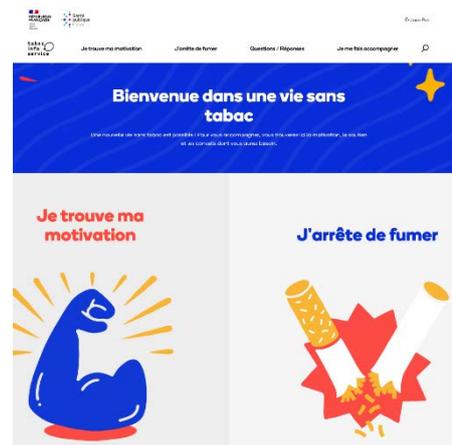
L'opération #MoisSansTabac compte chaque année de plus en plus de participants formant une communauté pour laquelle le lien, le partage d'expérience et d'astuces sont primordiaux pour réussir à surmonter l'envie de fumer. C'est en ce sens que Santé publique France a développé un ensemble d'outils pour permettre aux fumeurs de se sentir accompagnés et guidés.

### Le site Tabac info service

Le site [Tabac info service](#), dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac, a été repensé en 2020 pour faciliter la navigation et l'accès à l'information par le biais de contenus plus pertinents et plus synthétiques.

Les participants au défi #MoisSansTabac peuvent établir un diagnostic clair de leur tabagisme avec des points détaillés sur leur dépendance physique, leur motivation, et leur confiance. En parallèle, les fumeurs peuvent accéder à de nombreuses informations relatives aux différentes stratégies d'arrêt [comme les substituts nicotiniques, les traitements médicamenteux (bupropion ou varénicline) ou encore la cigarette électronique].

En complément, des témoignages viennent alimenter et répondre aux questions que les fumeurs se posent pendant la période de sevrage. Ces récits provenant de profils hétéroclites apportent de l'espoir et de la motivation durant le mois et renforce la force du collectif au cours de l'arrêt.



## L'application Tabac info service de l'Assurance Maladie

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, quant à elle, un programme d'e-coaching 100% personnalisé, des conseils, des astuces et des mini jeux comme des vidéos de soutien.

Grâce à un tableau de bord, les participants peuvent visualiser les bénéfices sur leur santé et les économies réalisées en temps réel. Sur l'application, les fumeurs peuvent fixer à l'avance une date d'arrêt de la cigarette et suivre ainsi un compte à rebours pour les motiver.

L'application permet de lire la majorité des contenus sans avoir besoin de s'inscrire, en offrant un accès aux informations et activités directement depuis l'écran de la Home. Elle s'est enfin enrichie de nouvelles vidéos sur la grossesse et la contraception, et de nouveaux contenus liés à la campagne #MoisSansTabac.



## Le 39 89 : la ligne téléphonique gratuite

**Le 39 89**

Le 39 89 est la ligne téléphonique de Tabac info service. Elle 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.

Elle est accessible à tous du lundi au samedi, de 8h à 20h, pour poser ses questions à un conseiller. Si le fumeur souhaite approfondir le sujet, il peut alors être mis en relation avec un tabacologue. Ensemble, ils peuvent ainsi faire le point sur la consommation quotidienne du fumeur et trouver une stratégie d'arrêt personnalisée. C'est toujours le même tabacologue qui accompagne le participant, avec des rendez-vous téléphoniques réguliers.

“ 87 % des utilisateurs du 39 89 déclarent que ce suivi les a aidés dans leur arrêt du tabac. ”  
*selon Santé publique France*

## Mois sans tabac, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux en Occitanie



**807 abonnés**  
sur la page Instagram



**109 abonnés**  
sur la page Twitter



**561 abonnés**  
sur la page Facebook

**2 222 membres**  
sur la groupe Facebook

Santé publique France et l'Assurance Maladie proposent 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, des informations utiles et des conseils dans leur tentative d'arrêt.

Ces pages sont alimentées au quotidien avec des vidéos et des posts pour aider les personnes à se détendre, à s'organiser, à modifier leurs habitudes tout en maintenant un lien avec toute la communauté.

Elles sont surtout le lieu d'une communauté vibrante échangeant des milliers de commentaires par mois, où l'entraide entre internautes joue à plein. On s'y soutient, on s'encourage, on partage ses trucs et astuces en cas de forte envie de fumer... Et cette communauté virtuelle a des effets bien réels. Les réseaux sociaux mettent notamment régulièrement à l'honneur les témoignages postés par d'anciens fumeurs (de fraîche date, ou de plus longue).

Afin de fournir de l'information aux fumeurs tout en mettant à l'honneur différents tabacologues de la région Occitanie, des capsules vidéo sous forme d'interviews ont été postées sur les réseaux sociaux.

Cette série traite de différentes thématiques, toutes liées à l'arrêt du tabac : alimentation, thérapies cognitives et comportementales, utilisation de substituts nicotiniques... Des professionnels tabacologues de la région Occitanie répondent aux questions les plus posées sur chaque sujet.



**tabac info service**



**39 89**

De 8h à 20h du lundi au samedi  
(service gratuit, prix d'un appel)

Suivi gratuit via des RDV  
téléphoniques avec un tabacologue



**application mobile**

E-coaching personnalisé



**site internet**

Conseils pour arrêter  
de fumer, stratégies,  
témoignages et réponses  
des tabacologues



**Facebook**

Le soutien de la  
communauté pour arrêter  
de fumer et des groupes  
régionaux

# À PROPOS



Pilote de l'opération #MoisSansTabac 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)



Epidaure, Département Prévention de l'Institut du cancer de Montpellier (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 qui regroupe par ailleurs les activités de soins, de recherche et de formation et qui est membre du réseau Unicancer, partenaire national de l'opération Mois sans tabac.

Retrouvez l'ensemble des informations et actualités de *Mois sans tabac* en Occitanie sur la nouvelle page dédiée :



<https://www.icm.unicancer.fr/fr/mois-sans-tabac-occitanie>



## **l'Assurance Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

### UNE MISSION FONDAMENTALE DE L'ASSURANCE MALADIE

Parce que prévenir vaut mieux que guérir, l'Assurance Maladie intervient en amont de la maladie et de ses complications et veille à accompagner les assurés qui, à certains moments de la vie, sont plus vulnérables.

Pour ce faire, elle agit à trois niveaux.

Tout d'abord, qu'il s'agisse de tabagisme, de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires ou de santé au travail, elle encourage les comportements favorables à la santé avant même que les pathologies n'apparaissent. Sa branche risques professionnels accorde ainsi des aides financières aux entreprises qui investissent pour renforcer la prévention (plus de 50 millions d'euros par an).

Ensuite, elle soutient le dépistage et la vaccination à travers des offres spécifiques et la conduite de campagnes nationales de sensibilisation. Bien connu, le bilan bucco-dentaire gratuit (M'T dents) qu'elle propose chaque année à plus de six millions de personnes est emblématique de son action ; on sait moins qu'elle crée aussi les conditions financières (rémunération sur objectifs de santé publique) pour encourager les professionnels de santé à développer différents actes de prévention.

Enfin, parce qu'il y a des moments dans la vie où une prise en charge standard ne suffit pas (grossesse, hospitalisation, maladie chronique, handicap...), l'Assurance Maladie prend soin des personnes concernées à travers un suivi personnalisé et attentionné. Elle accompagne aujourd'hui plus de 700 000 personnes diabétiques pour les aider à mieux vivre avec leur maladie.



@cpam34 [Cpam Hérault Actu] - <https://twitter.com/cpam34>



Cpam Hérault [@cpam34] - <https://www.facebook.com/cpam34>



Site Internet : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



L'Instance Régionale d'Education et Promotion de la Santé (IREPS) Occitanie est mobilisée sur le déploiement du #MoisSansTabac dans 11 départements de la Région : elle soutient les dynamiques territoriales autour de cette campagne en appui de chaque délégation départementale de l'ARS 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)

## **Contacts presse :**

### **ARS Occitanie**

Sébastien Pageau

sebastien.pageau@ars.sante.fr

04 67 07 20 14 - 06 82 80 79 65

### **ICM**

Léa Gajac

lea.gajac@icm.unicancer.fr

04 67 61 25 55

### **Assurance Maladie de l'Hérault**

David Lopez

communication.cpam-herault@assurance-maladie.fr

04 99 52 56 62 – 07 78 84 47 05

