

SPÉCIAL

10^{ème}
édition !

DOSSIER
DE PRESSE

MOIS
SANS
TABAC

tabac info service



Mois sans tabac en Occitanie

1 mois pour devenir
ex-fumeurs
tous ensemble.

Sommaire

01

10ÈME ÉDITION DE MOIS SANS TABAC p. 03

02

CHIFFRES-CLÉS p. 05

03

LE TABAGISME EN FRANCE p. 06

- Tentatives d'arrêt du tabac
- Décès attribués au tabagisme
- Utilisation de substituts nicotiniques chez les fumeurs

04

#MOISSANSTABAC : UN ÉVÈNEMENT COLLECTIF p. 07

- Une opération composée de 3 temps forts
- Un programme de 40 jours
- La tournée des Villages Mois sans tabac

05

DES OUTILS À LA DISPOSITION DES FUMEURS p. 9

- Les outils de Tabac info service
- #MoisSansTabac, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux en Occitanie

06

BILAN MOIS SANS TABAC 2024 p. 10

- Des actions spécifiques auprès des entreprises
- Des formations pour les professionnels de santé
- Des partenaires engagés sur tout le territoire

07

A PROPOS p. 11

- Présentation de nos partenaires





10^e édition de Mois sans tabac

**Un défi collectif pour
une Occitanie sans tabac !**

Novembre 2025 marquera la 10^e édition de la campagne nationale Mois sans tabac, un défi collectif proposé chaque année à tous les fumeurs souhaitant arrêter le tabac, avec un accompagnement gratuit, personnalisé et bienveillant.

Un enjeu de santé majeur en Occitanie

En France, près de **12 millions d'adultes fument quotidiennement**. En Occitanie, ce sont **1,2 million de fumeurs quotidiens**, soit une des régions les plus concernées par le tabagisme. Pourtant, **près de 6 fumeurs sur 10 déclarent vouloir arrêter**. La campagne Mois sans tabac leur offre une opportunité concrète et motivante pour franchir le cap.

Arrêter de fumer pendant un mois, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement. Depuis 2016, plus de 1,4 million de fumeurs ont tenté l'expérience partout en France. Les bénéfices pour la santé publique sont considérables : en arrêtant collectivement le tabac, on peut prévenir des dizaines de milliers de cas de cancers, de BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) ou d'infections respiratoires graves.

Des outils gratuits et personnalisés pour réussir

Mois sans tabac, c'est un accompagnement complet mis à disposition des participants :

- Inscription sur tabac-info-service.fr
- Application Tabac Info Service, avec coaching quotidien

- Numéro d'aide 39 89 pour un suivi personnalisé
- Kit d'aide à l'arrêt, disponible gratuitement
- Professionnels de santé mobilisés (médecins, tabacologues, pharmaciens, infirmiers...)

Ensemble pour une région sans tabac

Cette **10^e édition** marque un tournant : plus qu'un défi, Mois sans tabac devient un véritable mouvement collectif pour protéger la santé de tous. L'arrêt du tabac ne se fait pas seul : c'est entouré, accompagné et encouragé que le défi est relevé avec succès.

Une campagne relayée à grande échelle

L'édition 2025 bénéficie à nouveau d'un dispositif national de grande ampleur, avec une campagne TV, radio, digitale et en pharmacie, portée notamment par l'animateur Éric Antoine, ambassadeur engagé dans l'émission « La France a un incroyable talent ».

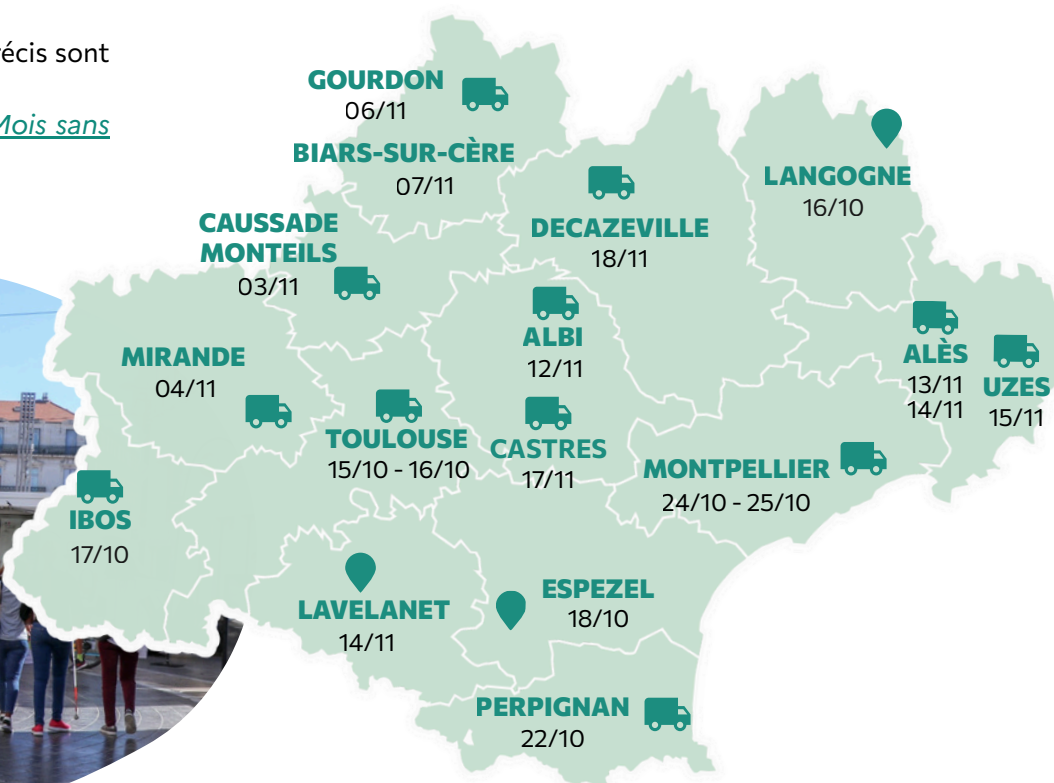
Les Villages Mois sans tabac viennent à votre rencontre en octobre et novembre

Pour aller à la rencontre des fumeurs, la tournée régionale des Villages Mois sans tabac sera de retour dans toute l'Occitanie à l'automne. D'octobre à novembre 2025, des stands d'information, des animations, des entretiens gratuits avec des tabacologues et des conseils personnalisés seront proposés dans de nombreuses communes.

Ces actions sont organisées par l'Agence régionale de santé Occitanie, Epidaure (Institut du Cancer de Montpellier), Promotion Santé Occitanie, les collectivités locales et les nombreux partenaires régionaux de la lutte contre le tabagisme.

 Toutes les dates et lieux précis sont à retrouver ici :

👉 [La tournée des Villages Mois sans tabac en Occitanie](#)



Les faits marquants de ces 10 dernières années de lutte contre le tabac

2016 Première édition de Mois sans tabac

2017 Flochage d'un tramway entier à Montpellier

Un tramway de l'agglomération de Montpellier a été entièrement floqué aux couleurs de Mois sans tabac et a ensuite circulé sur les 4 lignes de la ville, durant tout le mois de novembre.

2018 La montgolfière #MoisSansTabac en Occitanie

Une montgolfière a porté les couleurs de l'opération Mois sans tabac. Elle a ensuite été positionnée pendant plusieurs années sur des Villages Mois sans tabac de la région.

2021 100 000 inscrits en Occitanie

La barre des 100 000 inscrits depuis le début de la campagne est atteinte en région Occitanie.

2025 Extension des zones sans tabac

À partir du 1er juillet, de nombreux espaces publics extérieurs, tels que les plages, les parcs, les jardins publics, les aires scolaires, les abribus et les installations sportives, deviendront des zones sans tabac.

2022 Tournée des Villages Mois sans tabac

Un camion aménagé est inauguré pour sillonner l'Occitanie à l'occasion de la tournée des Villages Mois sans tabac

2020 Hausse significative des prix

Le prix moyen du paquet de cigarettes a atteint 10 €

DES CHIFFRES-CLÉS QUI INTERPELLENT

15 M

de fumeurs, dont **12 millions** de fumeurs quotidiens.¹



25,4%
hommes



20,9%
femmes⁴

12,6

nombre de cigarettes (ou équivalent) que les fumeurs quotidiens ont déclaré fumer en moyenne par jour en 2022, stable par rapport à 2021 et 2019.²

1 sur 2

Part de fumeur qui décède prématurément d'une maladie liée au tabac, soit **75 000** personnes par an.^{5,6}

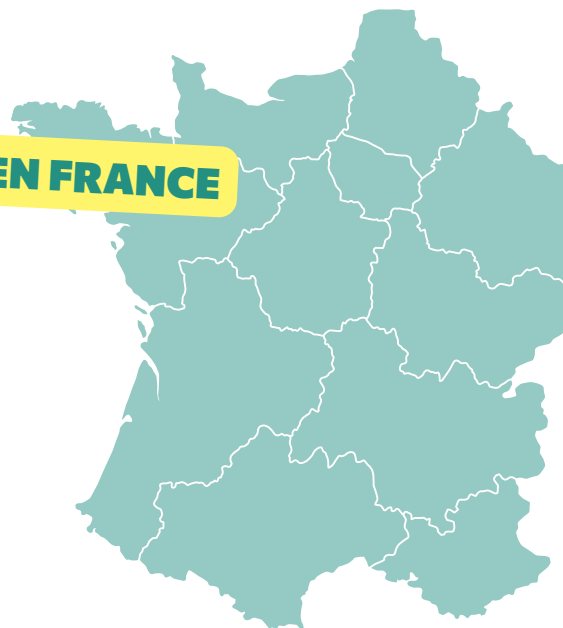
32,3%

de la population précaire sont des fumeurs quotidiens.³

59,3%

des fumeurs quotidiens déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.²

EN FRANCE



EN OCCITANIE

28,5%

des Occitans sont fumeurs quotidiens, soit environ **1 200 000 fumeurs**.¹

25 000

personnes bénéficient chaque mois en Occitanie de la prise en charge des traitements nicotiniques de substitution.

7,3M€

Montant remboursé pour des traitements nicotiniques de substitution en 2023.

12,8%

du total des décès survenus dans la région en 2015 étaient attribuables au tabagisme.⁷



Prévalence du tabagisme quotidien par région parmi les 18-75 ans en France métropolitaine en 2023⁸



¹ Source : Observatoire français des drogues et des tendances addictives. Drogues et addictions, chiffres clés. Paris: OFDT; 2022. 8 p. <https://www.ofdt.fr/publications/collections/drogues-et-addictions-chiffres-cles/drogues-et-addictions-chiffres-cles-9eme-edition-2022/>.

² Source : Santé publique France BEH du 31 mai 2023.

³ Source : BEH - Prévalence nationale et régionale du tabagisme en France en 2021 parmi les 18-75 ans, d'après le Baromètre de Santé publique France - 13 décembre 2022.

⁴ Source : Baromètres de Santé publique France 2000-2022, excepté 2015 Baromètre Cancer INCa-SpF, 2023 Enquête EROPP de l'OFDT

Les * indiquent une évolution significative entre 2021 et 2023 : *p<0,05 ; **p<0,01 ; ***p<0,001.

⁵ Source : Pasquereau A, Andler A, Guignard G, Richard JB, Arwidson P, Nguyen-Thanh V ; le groupe Baromètre santé 2017. La consommation de tabac en France : premiers résultats du Baromètre santé 2017. Bull Epidemiol Hebd. 2018;(14-15):265-73. http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2018/14-15/2018_1415_1.html ; 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 Hebd. 2021;(8):132-9. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021_8_1.html.

⁶ Source : Bonaldi C, Boussac M, Nguyen-Thanh V. Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bull Epidemiol Hebd. 2019;(15):278-84. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/15/2019_15_2.html.

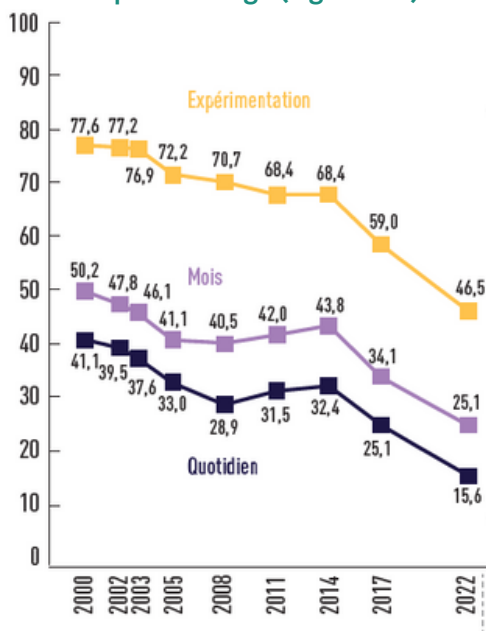
⁷ Source : BEH 2021.

⁸ Source : Baromètres de Santé publique France 2021, Enquête EROPP 2023 OFDT.

* signale une différence statistiquement significative au seuil de 5%. Les comparaisons entre chaque région et le reste de la France sont faites à partir des taux standardisés sur la structure croisée par âge et sexe de la France hexagonale

LE TABAGISME EN FRANCE

Évolution 2000-2022 des niveaux d'usage du tabac en France métropolitaine en pourcentage (cigarettes)



*au moins un usage au cours de la vie

Tentatives d'arrêt du tabac

En 2021, parmi les fumeurs quotidiens, 59,3 % déclaraient avoir envie d'arrêter de fumer, 26,4 % déclaraient avoir le projet d'arrêter dans les six prochains mois et 30,3 % avaient fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine dans les 12 derniers mois.

En 2022, 24,7 % des fumeurs quotidiens avaient fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine au cours des 12 derniers mois. Ce taux étant en baisse par rapport à 2021. Après une augmentation entre 2019 et 2021 (autour de 30 %), le taux de tentatives d'arrêt revient au niveau observé entre 2016 et 2019 (autour de 25 %).

Les personnes aux revenus les plus faibles présentent une prévalence plus élevée de tabagisme, accentuant les inégalités de santé. Agir sur ces déterminants sociaux et économiques est essentiel pour réduire ce facteur aggravant.

Décès attribués au tabagisme

En Occitanie, les cancers sont la première cause de décès attribuables au tabagisme (61,1% des décès annuels attribuables au tabac), suivis des maladies cardiovasculaires qui sont responsables de 22,6 % des décès.

Ces tendances se retrouvent chez les hommes et chez les femmes, avec des causes principales similaires pour les décès liés au tabagisme. Toutefois, il est à noter que les cancers sont plus fréquents chez les hommes que chez les femmes, contribuant respectivement à 64,8 % et 51,1 % des décès attribuables au tabac. En revanche, les femmes présentent des taux légèrement plus élevés de décès attribuables au tabagisme liés aux maladies cardiovasculaires (28,0 % contre 20,5 % chez les hommes) et aux maladies respiratoires chroniques (15,7 % contre 12,1 % chez les hommes).

Utilisation de substituts nicotiniques chez les fumeurs

Dans la continuité des années précédentes mais de façon encore plus marquée, les ventes de traitements d'aide au sevrage du tabac — traitements nicotiniques de substitution (TNS) — réalisées en pharmacie enregistrent une augmentation de 12,8 % en 2023 par rapport à 2022 (8 301 555 ventes en « équivalents mois de traitement »).

Depuis 2019, les volumes vendus ont ainsi augmenté de 44 %, tendance favorisée par l'ensemble des politiques publiques qui incitent à la sortie du tabagisme.

#MOISSANSTABAC : UN ÉVÈNEMENT COLLECTIF

Lancé par le Ministère de la Santé et de la Prévention et Santé publique France en **2016**, en partenariat avec l'Assurance Maladie, #MoisSansTabac mise sur la force d'une mobilisation collective en incitant les fumeurs à arrêter de fumer tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre. Afin de les préparer à l'arrêt du tabac, la campagne de sensibilisation démarre en octobre.

Cette opération s'appuie sur des **messages positifs** mettant en avant les avantages de l'arrêt du tabac plutôt que les risques du tabagisme. Sur un **ton bienveillant** et **non culpabilisant**, la campagne encourage aussi le partage d'expériences entre les participants. Chaque année, la campagne rencontre un franc succès auprès des fumeurs, quelles que soient les catégories sociales.



Une opération composée de 3 temps forts

Octobre

Recrutement des participants et préparation au sevrage

- Inciter à l'inscription à travers des témoignages et le kit d'aide à l'arrêt
- Accompagner concrètement la préparation de l'arrêt

Novembre

Accompagnement des participants au sevrage

- Mise en avant des outils d'aide à l'arrêt
- Soutien des participants à l'aide de conseils concrets

Décembre

Poursuite du sevrage et prévention de la rechute

- Valorisation des tentatives d'arrêt, réussies ou non
- Information sur la pérennité des outils d'aide à l'arrêt

Un programme d'accompagnement de 40 jours

#MoisSansTabac se révèle, depuis maintenant 9 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.





Des actions de proximité au plus près des « défumeurs » et de leur entourage

Depuis la première édition du #MoisSansTabac, plus de **3 054 actions** ont été réalisées en Occitanie, dont 319 en 2024.

Depuis son lancement, de nombreuses structures différentes contribuent à la mise en œuvre de l'opération en région : les institutions, les établissements de santé, les associations, les établissements scolaires ou encore les entreprises se mobilisent pour sensibiliser les usagers, élèves, salariés et les publics les plus éloignés du système de santé et de prévention.

La tournée des Villages #MoisSansTabac

18 villages seront déployés en 2025 grâce à un dispositif itinérant qui parcourra l'Occitanie du 15 octobre au 18 novembre. Ces villages #MoisSansTabac sont des manifestations événementielles qui vont à la rencontre des fumeurs et de leur entourage.

Sur chaque évènement, seront proposés :

- des stands d'information générale sur le sevrage tabagique ;
- des kits d'aide à l'arrêt du tabac ;
- des entretiens individuels gratuits avec des tabacologues sur place, sans réservation ;
- des ateliers de santé globale (environnement, alimentation, activité physique, etc.) ;
- des objets promotionnels.

Les objectifs de ces évènements :

- Informer le public
- Accompagner l'arrêt du tabac
- Susciter l'intérêt et encourager les inscriptions
- Créer de l'engagement collectif & soutien social
- Proposer un accompagnement global
- Favoriser la proximité et l'accessibilité des soins

Toulouse (31) Rue Alsace Loraine 15-16/10 11h-19h	Montpellier (34) Bas de rue de la loge (Place compostelle) 24-25/10 10h-18h	Alès (30) Maison de la jeunesse 13/11 8h30-16h30
Langogne (48) Intermarché 16/10 8h30-12h Foyer de vie St Nicolas 14h-17h	Caussade (82) Etablissement scolaire 3/11 10h-12h	Alès (30) Intermarché 14/11 10h-18h
Ibos (65) Centre commercial Le Méridien 17/10 9h-15h	Monteils (82) Etablissement scolaire 3/11 14h-16h	Lavelanet (09) Espace André Roudière (marché) 14/11 8h-12h
Espezel (11) Foire de l'élevage 18/10 10h-17h	Mirande (32) Place d'Astarac 4/11 10h-16h30	Uzès (30) Marché Place aux Herbes 15/11 9h-12h
Perpignan (66) Place du Colonel Dominique Cayrol 22/10 10h-16h30	Gourdon (46) Parking de la Piscine Intercommunale 6/11 9h-17h	Castres (81) CH Castres 17/11 10h-15h
	Biars-sur-Cère (46) E.Leclerc 7/11 10h-16h	Decazeville (12) Place Vitarelle 18/11 13h-17h
	Albi (81) CH ALBI 12/11 10h-15h	

DES OUTILS À DISPOSITION DES FUMEURS POUR LES ACCOMPAGNER

- **3989**

Suivi gratuit via des RDV
téléphoniques avec un
tabacologue.
De 8h à 21h du lundi au samedi
(service gratuit + prix d'un appel)



- **Site internet**

Conseils pour arrêter
de fumer, vidéos,
témoignages et
réponses des
tabacologues.



mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

- **Kit d'aide à l'arrêt**

Le kit comprend un programme en
40 jours pour préparer et soutenir
les fumeurs dans
leur arrêt du tabac.
Les kits sont disponibles en
pharmacie ou commandables
gratuitement sur le site internet Mois sans tabac.



- **Application mobile
Tabac info service**

E-coaching personnalisé.
Espace de suivi quotidien de l'arrêt
avec affichage des bénéfices.



#MoisSansTabac, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux en Occitanie

Les organisateurs de Mois sans tabac en Occitanie proposent aux participants **de se retrouver en communauté pour partager leur expérience, trouver du soutien et des informations utiles**. Le groupe Facebook « Les Occitans #MoisSansTabac » regroupe plus de 2 000 fumeurs et anciens fumeurs qui se soutiennent toute l'année dans leur arrêt du tabac. Ces pages sont alimentées, tout au long du défi, 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.



La page facebook publique "Le #Moissanstabac en Occitanie"



Le groupe facebook privé "Les Occitans #MoisSansTabac"



Le compte instagram @mois_sans_tabac_occitanie



Le compte X @MoisSansTabacOc



Le compte linkedIn Mois Sans Tabac Occitanie



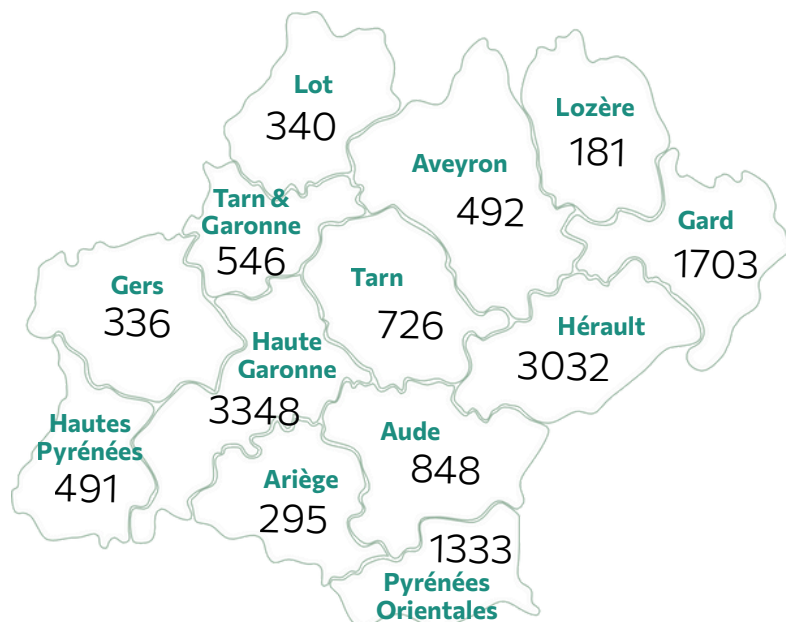
BILAN 2024

MOIS SANS TABAC EN OCCITANIE

133 838 inscrits
en France

13 492 inscrits
en Occitanie

soit 10% des inscriptions nationales



Des actions spécifiques auprès des entreprises

Le milieu du travail est un environnement favorable au développement d'actions de prévention et de promotion de la santé. Les partenaires de l'opération organiseront des stands d'information, des campagnes d'affichage, des consultations et diffuseront des contenus informatifs en ligne auprès des salariés. Des affiches spécifiques seront également mises à disposition des employeurs dans certains secteurs d'activités où la prévalence du tabagisme est la plus élevée, tels que l'hébergement et la restauration, la construction et les activités immobilières.

Des formations pour les professionnels de santé

Les professionnels de santé (infirmières, médecins, pharmaciens...) et du domaine médico-social et social sont également fortement mobilisés, étant en première ligne auprès des fumeurs. Afin de proposer le meilleur accompagnement au sevrage à leurs bénéficiaires, des formations gratuites en tabacologie leur sont proposées pour actualiser ou approfondir leurs connaissances sur des thématiques telles que les thérapies cognitivo-comportementales, la prescription de traitements nicotiniques de substitution et les techniques de l'entretien motivationnel.

23 sessions
de formation
16 en visioconférence

219
professionnels
formés

Des partenaires engagés sur tout le territoire

L'implication de tous les acteurs nationaux, régionaux et locaux garantit le succès de l'opération et renforce le phénomène d'adhésion grâce à une dynamique de groupe. Piloté par l'ARS au niveau régional et animé par Epidaure, le département de Prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier (ICM), Mois sans tabac est animé sur le territoire avec l'appui de l'Agence régionale de santé Occitanie et de Promotion Santé Occitanie. Le réseau de partenaires en Occitanie continue de s'agrandir d'année en année. Plus de 250 structures se sont engagées et ont réalisé des actions de terrain.



À PROPOS

Des informations complémentaires sur la campagne sont disponibles sur les sites internet des opérateurs régionaux.



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. Elle 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.

 occitanie.ars.sante.fr



Promotion Santé 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'Agence régionale de santé 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 dont l'objectif est de participer à la réduction des inégalités sociales de santé en agissant sur les déterminants de la santé. Elle travaille ainsi auprès des professionnels sur une approche qui intègre notamment la question de l'environnement du fumeur et de son entourage.

 promotion-sante-occitanie.org

 [Calendrier de prévention](#)



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 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. En Occitanie, Epidaure est la structure ambassadrice et coordonne le défi en proposant un accompagnement méthodologique, des formations, des actions de proximité et une communication régionale.

 icm.unicancer.fr/fr/mois-sans-tabac-occitanie



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.

Ensuite, elle soutient le dépistage et la vaccination à travers des offres spécifiques et la conduite de campagnes nationales de sensibilisation.

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.

 ameli.fr

Contacts presse

Agence régionale de santé 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

David Lopez

david.lopez@assurance-maladie.fr

04 99 52 56 62 – 07 78 84 47 05

