

le 7 novembre 2025

## COMMUNIQUE DE PRESSE



# Le #MoisSansTabac fête ses 10 ans ! Rendez-vous à ALBI et CASTRES les 12 et 17 novembre 2025

Venez à notre rencontre et rejoignez toutes celles et ceux qui ont déjà relevé le défi du #MoisSansTabac. L'Agence Régionale de Santé et ses partenaires se mobilisent pour vous préparer au sevrage et vous faire relever le défi du #MoisSansTabac. C'est dès maintenant qu'il faut s'inscrire. Les villages #MoisSansTabac viennent à votre rencontre partout en Occitanie, en octobre et novembre, pour motiver et aider tous les fumeurs qui vont relever le défi cette année. En 2024, près de 13 500 personnes ont participé au #MoisSansTabac dans notre région.

Le Mois Sans Tabac revient pour la 10<sup>ème</sup> année consécutive ! C'est un défi national lancé aux fumeurs pour les inciter à arrêter de fumer. Pour vous aider à vous préparer, l'Agence Régionale de Santé, l'Assurance Maladie, Epidaure/Institut du Cancer de Montpellier, Promotion Santé Occitanie, les villes d'Albi et Castres ainsi que tous les partenaires de l'opération se mobilisent pour la tournée 2025.

### 1,2 million de fumeurs quotidiens en Occitanie

L'Occitanie est l'une des régions les plus concernées par le tabagisme : sur les 6 millions d'habitants de la région 1,2 million fument au quotidien. Près de 60% des fumeurs quotidiens ont envie d'arrêter de fumer : le #MoisSansTabac est l'occasion de les accompagner.

### Relevez le défi, vous ne serez pas seul(e) !

Le défi du #MoisSansTabac consiste à inviter les fumeurs, dans un élan collectif, à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre. Ces 30 jours sont essentiels parce qu'**un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances de s'arrêter de fumer définitivement.**

Pour relever le défi et bénéficier d'un accompagnement personnalisé, il suffit de s'inscrire sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), sur l'application Tabac Info Service ou d'appeler le 39 89.

### Rendez-vous #MoisSansTabac à ALBI et CASTRES

Venez rencontrer des professionnels de santé :

à Albi mercredi 12 novembre 2025, de 10h à 15h, au Centre Hospitalier  
à Castres lundi 17 novembre 2025, de 10h à 15h, au Centre Hospitalier

L'invitation est lancée à tou(te)s celles et ceux qui souhaitent arrêter de fumer : sur place ils/elles pourront rencontrer des tabacologues, des médecins, des diététiciens, des infirmières et bénéficier de conseils de la part d'acteurs de prévention et de santé publique.

#### Contacts presse :

Agence Régionale de Santé Occitanie : Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77 / [vincent.drochon@ars.sante.fr](mailto:vincent.drochon@ars.sante.fr)  
et Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 / [sebastien.pageau@ars.sante.fr](mailto:sbastien.pageau@ars.sante.fr)

Assurance Maladie : David LOPEZ - 04 99 52 56 62 / 07 78 84 47 05 / [david.lopez@assurance-maladie.fr](mailto:david.lopez@assurance-maladie.fr)  
et Alexandra GAZAGNE - 04 99 52 53 36 / 07 60 95 29 46 / [alexandra.gazagne@assurance-maladie.fr](mailto:alexandra.gazagne@assurance-maladie.fr)

Institut du Cancer de Montpellier : Ivannick CHATAIGNE - 04 67 61 45 15 / 06 14 05 43 21 / [ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr](mailto:ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr)



### Une opération composée de 3 temps forts

| Octobre  | Novembre  | Décembre   |
|--|---|--|
| <p><b>Recrutement des participants et préparation au sevrage</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inciter à l'inscription à travers des témoignages et le kit d'aide à l'arrêt</li><li>• Accompagner concrètement la préparation de l'arrêt</li></ul> | <p><b>Accompagnement des participants au sevrage</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mise en avant des outils d'aide à l'arrêt</li><li>• Soutien des participants à l'aide de conseils concrets</li></ul> | <p><b>Poursuite du sevrage et prévention de la rechute</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valorisation des tentatives d'arrêt, réussies ou non</li><li>• Information sur la pérennité des outils d'aide à l'arrêt</li></ul> |

#### Contacts presse :

Agence Régionale de Santé Occitanie : Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77 / [vincent.drochon@ars.sante.fr](mailto:vincent.drochon@ars.sante.fr)

et Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 / [sebastien.pageau@ars.sante.fr](mailto:sbastien.pageau@ars.sante.fr)

Assurance Maladie : David LOPEZ - 04 99 52 56 62 / 07 78 84 47 05 / [david.lopez@assurance-maladie.fr](mailto:david.lopez@assurance-maladie.fr)

et Alexandra GAZAGNE - 04 99 52 53 36 / 07 60 95 29 46 / [alexandra.gazagne@assurance-maladie.fr](mailto:alexandra.gazagne@assurance-maladie.fr)

Institut du Cancer de Montpellier : Ivannick CHATAIGNE - 04 67 61 45 15 / 06 14 05 43 21 / [Ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr](mailto:Ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr)