DOSSIER DE PRESSE



Mois sans tabac

en Occitanie

1 mois pour devenir
ex-fumeurs
tous ensemble.

2026



Sommaire

01 11ÈME ÉDITION DE MOIS SANS TABAC — p. 03

02 DES CHIFFRES-CLÉS QUI INTERPELLENT — 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 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 2025 — 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

08 LES RÉFÉRENTS EN OCCITANIE — p. 12



11e édition de Mois sans tabac

Un défi collectif pour une Occitanie sans tabac !

Novembre 2026 marquera la 11e 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 11e édition marque une nouvelle étape. Plus qu'un défi individuel, la campagne affirme sa dimension collective : arrêter de fumer est une démarche qui se construit avec le soutien de son entourage et des professionnels. En mobilisant citoyens, professionnels de santé, collectivités, entreprises et associations, Mois sans tabac rappelle qu'ensemble, il est plus facile de relever le défi de l'arrêt du tabac.

Une campagne relayée à grande échelle

L'édition 2026 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 est de retour dans toute l'Occitanie à l'automne. D'octobre à novembre 2026, 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*

Vous avez une question ?
Retrouvez les coordonnées de l'ensemble des référents départementaux page 13.



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

2016 **Première édition de Mois sans tabac**

2016 **Paquet neutre**

2016 **Interdiction de fumer dans les aires de jeux et dans les voitures en présence d'un mineur**

2018 **Remboursement des substituts nicotiniques à 65 %**

2018-2024 **Forte hausse du prix du tabac**

2020 **Interdiction des cigarettes et tabacs aromatisés au menthol**

2021 **100 000 inscrits en Occitanie**
La barre des 100 000 inscrits depuis le début de la campagne est atteinte en région Occitanie.

2022 **Tournée des Villages Mois sans tabac**
Un fourgon aménagé est inauguré pour sillonner la région pour la tournée des Villages Mois sans tabac.

2023 **Nouveau Programme national de lutte contre le tabac 2023-2027**

2025 **156 479 inscrits en Occitanie**

2025 **Interdiction des « puffs » (cigarettes électroniques jetables)**

2026 **Extension des espaces sans tabac**
Au 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, deviennent des zones sans tabac.

DES CHIFFRES-CLÉS QUI INTERPELLENT

EN OCCITANIE



20,6%
des Occitans sont fumeurs quotidiens, soit environ **900 000 fumeurs**.[1]

132 209
personnes bénéficiaires de traitements nicotiniques de substitution en Occitanie en 2025.[2]

9,6M€
Montant remboursé pour des traitements nicotiniques de substitution en 2025.[2]

7 180
Décès survenus dans la région en 2023 étaient attribuables au tabagisme.[3]

EN FRANCE



24%
de fumeurs, dont **17%** de fumeurs quotidiens.[4]

19,7% hommes

15,3% femmes[7]

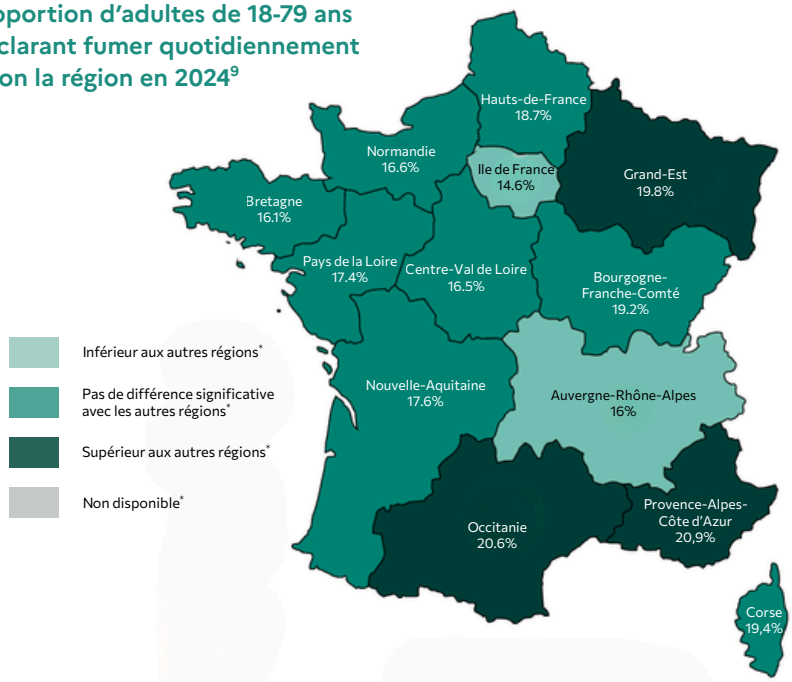
12,6
nombre de cigarettes (ou équivalent) que les fumeurs quotidiens ont déclaré fumer en moyenne par jour
en 2022, stable par rapport à 2021 et 2019.[5]

68 000
fumeurs décèdent chaque année prématurément d'une maladie liée au tabac.[8]

32,3%
de la population précaire sont des fumeurs quotidiens.[6]

59,3%
des fumeurs quotidiens déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.[5]

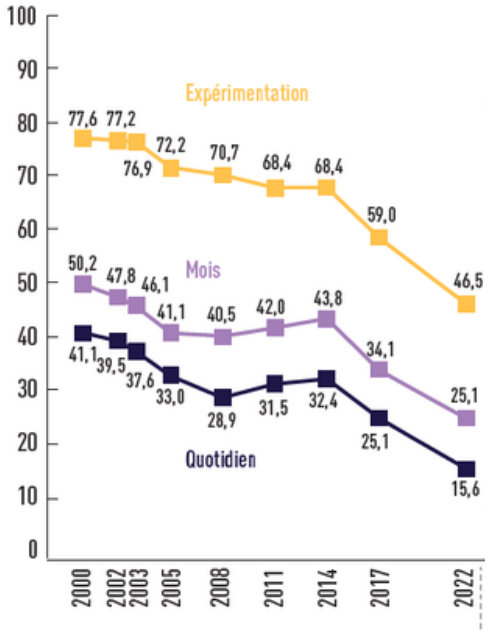
Proportion d'adultes de 18-79 ans déclarant fumer quotidiennement selon la région en 2024[9]



[1] Le point sur. Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024. Édition région Occitanie. Saint-Maurice : Santé publique France, 120 pages, mai 2026 [1] Source : A. Pasquereau, R. Guignard, R. Andler, V. Nguyen-Thanh. Tabagisme : usage, envie d'arrêter et tentatives d'arrêt. In Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2025 : 9 p. Disponible à partir de l'URL : http://www.santepubliquefrance.fr
[2] Source : DCIR (Tous régimes)
[3] Bonaldi C., Grave C., Serra D., Rogel A., Guignard R., Nguyen-Thanh V. Les décès attribuables au tabagisme. Mise à jour des estimations année 2023. Le point sur, février 2026. Saint-Maurice : Santé publique France, 11 p.
[4] Source : A. Pasquereau, R. Guignard, R. Andler, V. Nguyen-Thanh. Tabagisme : usage, envie d'arrêter et tentatives d'arrêt. In Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2025 : 9 p. Disponible à partir de l'URL : http://www.santepubliquefrance.fr
[5] Source : Santé publique France BEH du 31 mai 2023.
[6] 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.
[7] 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.
[8] Source : Santé publique France, « Tabagisme en France : 68 000 décès évitables en 2023 », 16 février 2026.
[9] Source : Baromètre de Santé publique France 2024.
* 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, les ventes de traitements d'aide au sevrage du tabac — traitements nicotiniques de substitution (TNS) — réalisées en pharmacie enregistrent une augmentation de 2 % en 2025 par rapport à 2024 (soit l'équivalent de 132 209 bénéficiaires sur toute la région Occitanie).
Depuis 2019, les volumes vendus ont ainsi augmenté de 66%, tendance favorisée par l'ensemble des politiques publiques qui incitent à la sortie du tabagisme.
Source : DCIR (Tous régimes)

#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. Arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. 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.



3 temps pour un accompagnement pertinent

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 la première édition en 2016, 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** durant lesquels seront proposés chaque jour conseils, activités, challenges et encouragements.





Des actions de proximité au plus près des fumeurs et de leur entourage

Depuis la première édition du #MoisSansTabac, plus de **3 301 actions** ont été réalisées en Occitanie, dont 247 en 2025.

Depuis 2016, de nombreuses structures 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

17 villages sont déployés en 2026 grâce à un dispositif itinérant du 16 octobre au 19 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 entretiens individuels gratuits avec des tabacologues sur place, sans réservation ;
- des kits d'aide à l'arrêt du tabac ;
- des stands d'information générale sur le sevrage tabagique ;
- 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

Montpellier (34) Place de la Comédie
16/10 **10h-18h**

Prades (66) Place de la République
20/10 **9h-15h**

Uzès (30) Carrefour
30/10 **11h-18h**

Toulouse (31) Parvis Gare Matabiau
03-04/11 **11h-19h**

Florac (48) Place du marché
05/11 **9h-17h**

Saint-Etienne-de-Tulmont (82) ESAT de Pousiniès*
05/11 **10h-16h**

Fleurance (32) Castel et Fromaget*
06/11 **9h-16h**

Carcassonne (11) Marché - portail des Jacobins
07/11 **8h-12h**

Carcassonne (11) Quai de Paicherou, à la hauteur de l'ASPTT
07/11 **14h-16h30**

Alès (30) Maison de la jeunesse
12/11 **8h30-16h30**

Alès (30) Intermarché
13/11 **10h-17h30**

Castres (81) Centre hospitalier du pays d'autan
16/11 **10h-15h**

Albi (81) CMA Formation* Albi-Cunac
17/11 **10h-16h**

Mas d'Azil (09) Place du Champ de Mars
18/11 **8h30 – 12h30**

Figeac (46) Espace Jeunes Grand-Figeac
18/11 **9h-17h**

Villefranche-de-Rouergue (12) Place André Lescure
19/11 **9h-16h**

Tarbes (65) Maison de quartier de Laubadère*
1/12 **9h-16h30**

*Ces évènements ne sont pas ouverts au grand public.

DES OUTILS À DISPOSITION DES FUMEURS POUR LES ACCOMPAGNER

- **3989**

Suivi gratuit via des RDV téléphoniques avec un tabacologue.
De 8h à 20h 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 en Occitanie, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux

Retrouvez la communauté Mois sans tabac en Occitanie pour partager votre expérience, demander des conseils, 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.



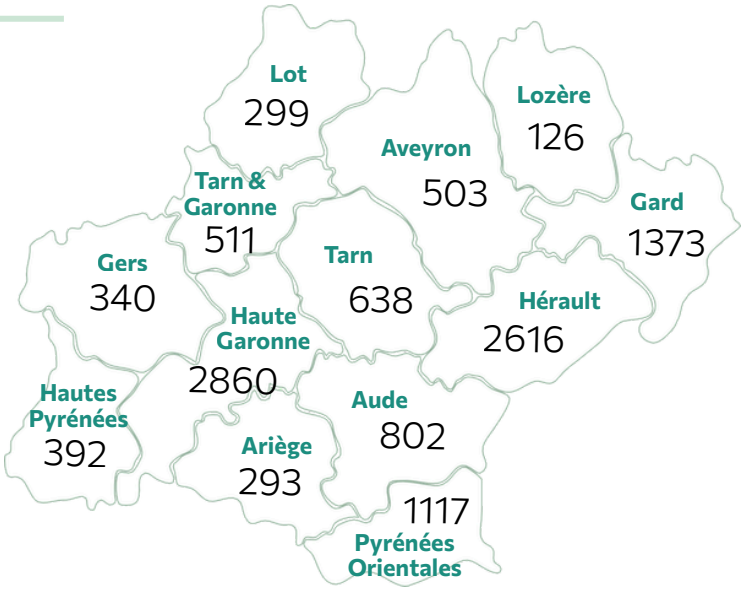
- La page facebook publique "Le #'Moissanstabac en Occitanie"
- Le groupe facebook privé "Les Occitans #MoisSansTabac"
- Le compte instagram @mois_sans_tabac_occitanie
- Le compte X @MoisSansTabacOc
- Le compte linkedIn Mois Sans Tabac Occitanie

BILAN 2025
MOIS SANS TABAC EN OCCITANIE

11 870 inscrits en Occitanie

soit 10,2% des inscriptions nationales

117 568 inscrits en France



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 coordonné par Epidaure, le département de Prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier (ICM), Mois sans tabac est déployé sur le territoire avec l'appui 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.

Les partenaires peuvent bénéficier d'un **accompagnement méthodologique** de la part des référents départementaux (voir contacts page 13) pour la mise en place de leurs actions. Ils peuvent également participer à la tournée des **Villages Mois sans tabac** et/ou organiser d'**autres actions, en dehors des Villages**, auprès de leurs publics cibles.



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 organisent des stands d'information, des campagnes d'affichage, des consultations et diffusent des contenus informatifs en ligne auprès des salariés. Des affiches spécifiques sont 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
dont **14** en visioconférence

201 professionnels formés

À PROPOS

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

L'Agence régionale de santé Occitanie s'engage avec détermination dans la lutte contre le tabagisme en pilotant l'opération #MoisSansTabac, une initiative majeure de santé publique. En Occitanie, l'ARS fédère et soutient activement l'ensemble des acteurs locaux (associations, collectivités, professionnels de santé et établissements sanitaires...) pour créer une dynamique collective autour de l'arrêt du tabac. Parce qu'accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt aujourd'hui c'est éviter des cancers demain, il est impératif que l'engagement collectif se poursuive.
En Occitanie, #MoisSansTabac est bien plus qu'une campagne, c'est un mouvement qui vise à réduire durablement la prévalence du tabagisme et améliorer la santé de tous.

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 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

Promotion Santé Occitanie est mobilisée sur le déploiement du #MoisSansTabac dans 11 départements de la région (l'ICM prenant en charge les 2 départements restants) : 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

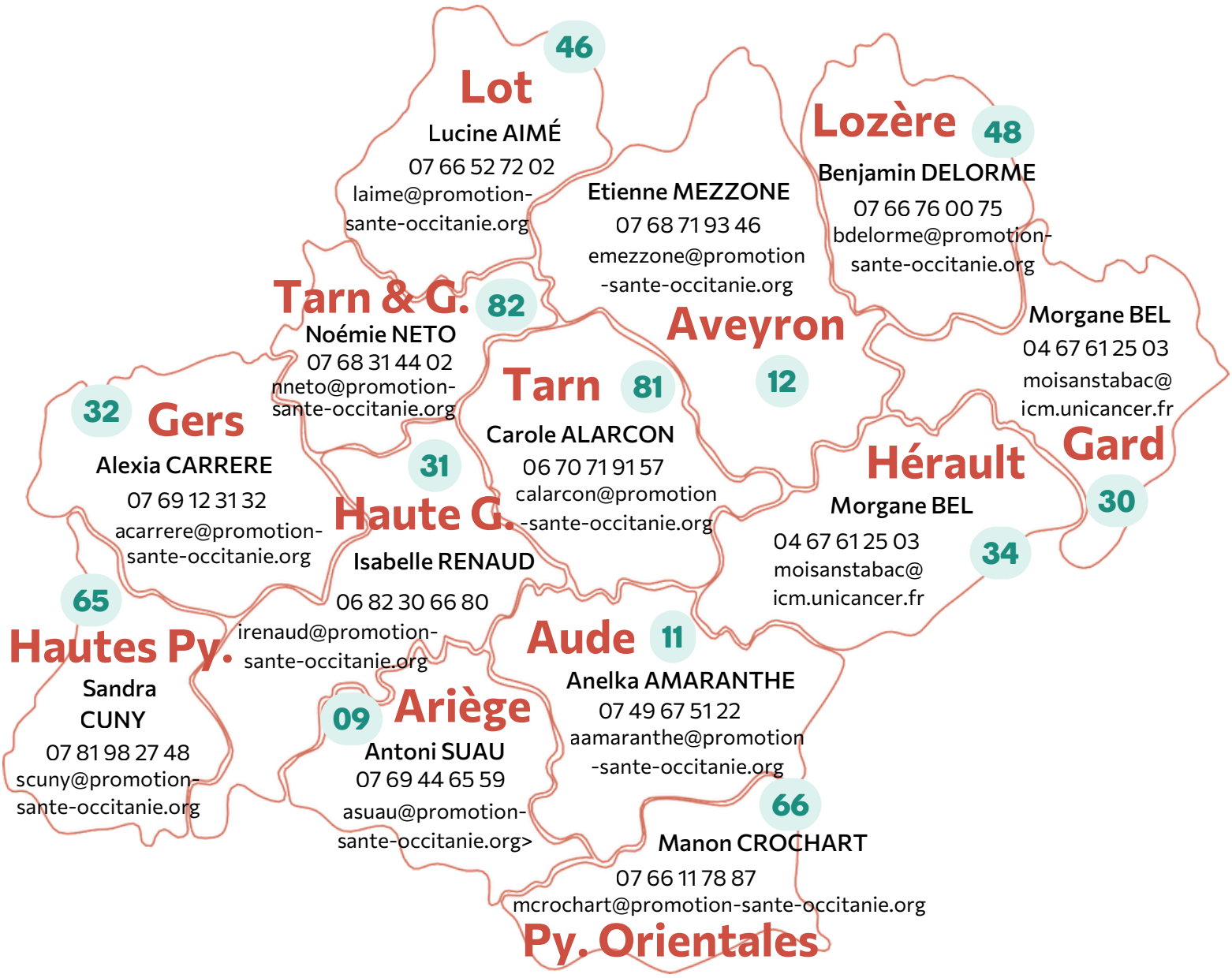
Calendrier de prévention

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

LES RÉFÉRENTS EN OCCITANIE

Des **référents territoriaux** sont présents dans chaque département pour accompagner les partenaires et acteurs de terrain à la mise en place d'actions.



Chargée de la coordination régionale #MoisSansTabac Occitanie :

Morgane Bel
04 67 61 25 03
morgane.bel@icm.unicancer.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

Institut du Cancer de Montpellier
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

