le 5 novembre 2026

COMMUNIQUE DE PRESSE

#MoisSansTabac : en novembre vous arrêtez de fumer et on vous aide à vous préparer ! Rendez-vous à CARCASSONNE le 7 novembre 2026



Prêt(e) à dire adieu à la cigarette ? C'est maintenant que vous pouvez relever le défi ! Rejoignez les milliers de fumeurs d'Occitanie qui, comme vous, se préparent à vivre 30 jours sans tabac. L'élan collectif est là, l'accompagnement au sevrage aussi : il ne manque plus que vous.

L'Agence Régionale de Santé, l'Assurance Maladie, Epidaure/Institut du Cancer de Montpellier, Promotion Santé Occitanie et la ville de **Carcassonne** se mobilisent, aux côtés de tous les partenaires de l'opération, pour cette 11e édition de #MoisSansTabac.

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

Avec 1,2 million de fumeurs quotidiens en Occitanie, notre région est l'une des plus touchées par le tabagisme. Dans notre région, le tabagisme reste un enjeu majeur : 20,6 % des Occitans fument quotidiennement, contre 17 % au niveau national. A 17 ans, plus d'un jeune sur deux a déjà expérimenté le tabac. Mais bonne nouvelle : près de 60 % des fumeurs ont envie d'arrêter. Le #MoisSansTabac est un défi collectif : arrêter ensemble, c'est plus facile et plus motivant !
Une seule règle du jeu : **arrêter de fumer pendant 30 jours**. Ces 30 jours sont essentiels **parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances de s'arrêter de fumer définitivement**.

Le village #MoisSansTabac s'installe à **Carcassonne** avant de partir à la rencontre des fumeurs partout en Occitanie. L'objectif : vous motiver, vous informer et surtout vous accompagner.

Rendez-vous à Carcassonne
pour relever le défi !

Samedi 7 novembre
08h-12h, marché – portail des Jacobins
14h-16h30, Quai de Paicherou, à la hauteur de l'ASPTT

Mois sans tabac : comment participer ?

Inscrivez-vous dès maintenant
sur www.tabac-info-service.fr,
téléchargez l'application Tabac Info Service
ou appelez le 39 89.

Un accompagnement personnalisé et gratuit vous attend !

Contacts presse :
Agence Régionale de Santé Occitanie : Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77 / vincent.drochon@ars.sante.fr
et Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 / sebastien.pageau@ars.sante.fr
Assurance Maladie : David LOPEZ - 04 99 52 56 62 / 07 78 84 47 05 / david.lopez@assurance-maladie.fr
et Alexandra GAZAGNE - 04 99 52 53 36 / 07 60 95 29 46 / 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

Sur place, des professionnels de santé pour vous aider :

- Des tabacologues pour un bilan personnalisé
- Des diététiciens pour vous accompagner
- Des infirmières et des acteurs de prévention et de santé publique pour répondre à toutes vos questions
- Des animateurs pour vous éclairer de façon ludique et vous proposer de pédaler sur un vélo smoothie

Que vous soyez fumeur, ancien fumeur ou simplement curieux, venez découvrir des ressources concrètes, des conseils utiles et un moment d'échange chaleureux pour prendre soin de vous et de votre entourage.

Le Village Mois Sans Tabac : un rendez-vous santé à ne pas manquer !

Mois sans tabac : 3 temps forts pour vous aider à arrêter de fumer



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

Contacts presse :
Agence Régionale de Santé Occitanie : Vincent DROCHON - 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77 / vincent.drochon@ars.sante.fr
et Sébastien PAGEAU - 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 / sebastien.pageau@ars.sante.fr
Assurance Maladie : David LOPEZ - 04 99 52 56 62 / 07 78 84 47 05 / david.lopez@assurance-maladie.fr
et Alexandra GAZAGNE - 04 99 52 53 36 / 07 60 95 29 46 / 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