

Communiqué de presse
Saint-Maurice, le 4 octobre 2021

6^{ème} édition du défi Mois sans tabac : les inscriptions sont ouvertes !

Cette semaine signe le lancement de la 6^{ème} édition de #MoisSansTabac à l'initiative de Santé publique France et du Ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Une opération qui a fait ses preuves depuis sa création en 2016 : à date, plus de 900 000 inscriptions au grand défi de l'arrêt du tabac ont été comptabilisées.

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^{er} novembre prochain.

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 France¹ 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.

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^{er} 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 1^{ère} édition en 2016
- 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 se sont inscrites au nouveau « programme 40 jours » par mail
 - près de 139 000 fans sur la page Facebook et 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^{ème} édition du Mois sans Tabac.

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 tabac-info-service.fr, 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 d'e-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.

3 nouveaux parrains pour cette 6^{ème} édition de Mois Sans Tabac

Les principaux groupes audiovisuels français renouvellent leur fidélité au dispositif Mois Sans Tabac, représentés cette année par **trois parrains** : Christophe Beaugrand-Gérin (Groupe TF1), Adriana Karembeu (France Télévisions) et Stéphane Plaza (Groupe M6).

Les 3 animateurs vont échanger avec des ex-fumeurs sur leurs motivations, leurs astuces, leurs peurs. Ils encouragent les fumeurs à s'inscrire à Mois sans tabac et apportent des solutions concrètes pour relever ce défi au travers de 10 spots TV de 30 secondes.



Crédit photo : ©Laurent Vu / TF1



Adriana Karembeu



Stéphane Plaza

¹Enquête téléphonique sur échantillon aléatoire auprès de la population adulte résidant en France métropolitaine, menée entre janvier et mars, puis entre juin et juillet 2020, auprès d'un échantillon total de 14 873 individus.

Contacts presse

Santé publique France :

Vanessa Lemoine: 01.55.12.53.36 / Cynthia Bessarion: 01.71.80.15.66 / Stéphanie Champion: 01.41.79.67.48 / Marie Delibéros : 01.41.79.61.69 / Charlène Charbuy: 01.41.79.68.64

presse@santepubliquefrance.fr

Retrouvez-nous sur     

Hopscotch :

Mélanie Rodrigues : 01.41.34.23.04 / mrodrigues@hopscotch.fr