

8^e édition de Mois sans tabac : Inscrivez-vous dès maintenant pour relever le défi !

Alors que près de 6 fumeurs sur 10 souhaitent arrêter de fumer, les inscriptions à la 8^e édition de Mois sans tabac ont démarré le 1^{er} octobre. Cette opération, mise en place par Santé publique France et le ministère de la Santé et de la Prévention en partenariat avec l'Assurance maladie, suscite une forte adhésion avec plus d'1 million d'inscriptions depuis son lancement en 2016, et fédère des milliers de partenaires. Chaque année, un rendez-vous est donné aux fumeurs pour qu'ils rejoignent un mouvement collectif les invitant à s'engager ensemble et au même moment dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois. Cette première étape est essentielle, car réussir à arrêter de fumer pendant trente jours d'affilée multiplie par cinq les chances d'un sevrage définitif. Parce que stimuler la motivation des fumeurs est capital, ils sont invités à se préparer à l'arrêt tout au long du mois d'octobre et à participer au défi en s'inscrivant sur le [site internet dédié](#).

Un bilan 2022 encourageant : des inscriptions à la hausse

Après une baisse importante des inscriptions en 2020 (126 568) et 2021 (112 933) au plus fort de la crise Covid-19, leur nombre a augmenté en 2022 (162 012). Cette forte hausse (de 43 % entre 2021 et 2022) est constatée sur tout le territoire à l'exception des DROM.

Qui a relevé le défi en 2022 ?

Les 162 012 personnes qui se sont inscrites en ligne en 2022 représentent 1,4 % des fumeurs quotidiens en France. Chaque année, les femmes sont plus nombreuses à s'inscrire que les hommes (67 % de femmes en 2022). L'âge des inscrits se répartit comme suit : 54 % de 25-44 ans ; 13 % de moins de 25 ans et 33 % de plus de 45 ans.



Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé, vous ne serez pas seul pour arrêter



Cette 8^e édition s'appuie sur l'esprit de groupe et la solidarité grâce à un dispositif qui met en avant l'ambition collective et l'importance du soutien dans le sevrage. En parallèle, l'opération propose toujours des informations et des conseils individuels pour que chacun puisse choisir sa stratégie et se lancer dans ce changement de vie.

Mois sans tabac est un défi qui se relève collectivement, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...) qui accompagnent, motivent et soutiennent les participants à maintenir leur détermination à arrêter de fumer.

Un dispositif de terrain

Des actions de terrain sont ainsi à nouveau déployées pour être au plus proche des fumeurs. Dans des **centres commerciaux de chaque région**, des **stands Mois sans tabac** permettent d'aller à la rencontre des fumeurs et de les inciter à arrêter.

Fédérer le plus d'acteurs possible : plus de 500 partenaires pour aider les personnes qui cherchent à arrêter de fumer

Depuis sa 1^{re} édition en 2016, Mois sans tabac tisse un réseau de partenaires qui s'étoffe année après année. Il compte des collectivités, associations, entreprises privées, etc. Ils peuvent commander et télécharger gratuitement des outils leur permettant de relayer l'opération.

Plus d'informations :

<https://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>
moisansstabac@santepubliquefrance.fr

Tous différents face à l'envie de fumer, tous ensemble pour arrêter

Pour soutenir les fumeurs dans leur tentative d'arrêt, Mois sans tabac s'appuie des outils accessibles gratuitement. **Tabac info service**, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac, qui comprend :

- Le **site internet tabac-info-service.fr**, qui propose de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...);
- Le **39 89, numéro d'aide à distance** de Tabac info service, qui permet la mise en relation avec un tabacologue et propose un suivi gratuit. Depuis le 31 mai 2023, le 39 89 est **accessible aux personnes sourdes ou malentendantes** via la plateforme Acceo (<https://www.acce-o.fr/client/tabac-info-service>).
- 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, qui propose un programme d'e-coaching personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt du tabac



Santé publique France propose aux participants de se retrouver sur les **réseaux sociaux**. En suivant sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#), les fumeurs peuvent rejoindre chaque jour toute une communauté qui a décidé d'arrêter et de s'entraider. Il peuvent y bénéficier d'un soutien, partager leurs doutes et astuces pour ne pas « craquer », accéder à des informations utiles et des conseils pour affronter la phase de sevrage.

Un **kit d'aide à l'arrêt Mois sans tabac** qui accompagne les fumeurs tout au long de leur arrêt. Il est disponible gratuitement dès l'inscription sur le site [Mois sans tabac](#) ou dans la majorité des pharmacies.



Le milieu du travail, un lieu favorable au développement d'actions de prévention/promotion de la santé



Les secteurs d'activité de l'hébergement et de la restauration, de la construction et des activités immobilières sont ceux où la prévalence du tabagisme la plus élevée. Afin d'accompagner les employeurs de ces secteurs, des affiches spécifiques sont mises à leur disposition sur l'espace partenaire du site Mois sans tabac.

Un dispositif media

À compter du 2 octobre et jusqu'au 5 novembre, **un spot TV de 30 secondes et un tutoriel présentant l'ensemble des possibilités offertes par le site Mois sans tabac et incitant à s'y inscrire sont diffusés sur les chaînes nationales**. Le [spot](#) met en scène différentes époques de la vie d'un fumeur : le moment où il est initié à la cigarette, en groupe, et le moment où il stoppe sa consommation, également sous le regard bienveillant et soutenant des autres, fumeurs comme non fumeurs. Ces spots sont également déclinés en formats **radio** (5 spots de 30 secondes du 25 octobre au 21 novembre) et **vidéos en ligne** (3 spots de 30 secondes qui expliquent comment se servir des outils mis à disposition du 2 octobre au 5 novembre) pour accroître leur visibilité. Pendant le mois d'octobre, une **campagne d'affichage** est déployée à grande échelle dans 18 000 pharmacies, ainsi que les centres commerciaux, commerces de proximité et gares. Côté numérique, des **posts** sur les **réseaux sociaux** et des **bannières** sont visibles sur de nombreuses plateformes (Facebook, Instagram, Snapchat, Tiktok, Twitch et Twitter).

Le tabagisme en France : chiffres clefs

En France, le tabac reste la première cause évitable de mortalité. En 2015, il a été estimé que plus de 75 000 décès¹ étaient attribuables au tabagisme, ce qui correspond à environ 13 % des décès survenus en France métropolitaine. En 2022, la France compte toujours près de 12 millions de fumeurs quotidiens et 59 % des fumeurs déclarent vouloir arrêter de fumer².

Contacts presse

Santé publique France : presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 Marie Delibéros : 01 41 79 61 69 Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66

Charlène Charbuy : 01 41 79 68 64

Retrouvez-nous sur     

¹ 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_14_2.html

² <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/en-2022-la-france-compte-toujours-pres-de-12-millions-de-fumeurs-quotidiens>