

Communiqué de presse  
Nantes, le 18 octobre 2021

## 6<sup>ème</sup> édition du défi Mois sans tabac : Les inscriptions sont ouvertes en Pays de la Loire !

Cette semaine signe le démarrage des actions locales et du programme 40 jours pour les fumeurs qui sont invités à rejoindre le défi sur le site Mois sans tabac de Tabac info service.



Mois sans tabac est une opération qui a fait ses preuves depuis sa création en 2016 à l'initiative de Santé publique France et du Ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Plus de 900 000 inscrits ont été comptabilisés dont 59 255 inscrits en Pays de la Loire.

Désormais incontournable, Mois sans tabac propose aux fumeurs un accompagnement personnalisé au sevrage et renforce son dispositif avec un nouveau service leur facilitant l'accès à une consultation d'aide à l'arrêt du tabac.

Les fumeurs sont invités à s'inscrire dès maintenant via [le site dédié](#), pour se préparer à relever ce défi le 1<sup>er</sup> 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 France, publiés en mai 2021, montrent que la prévalence s'est stabilisée en 2020.

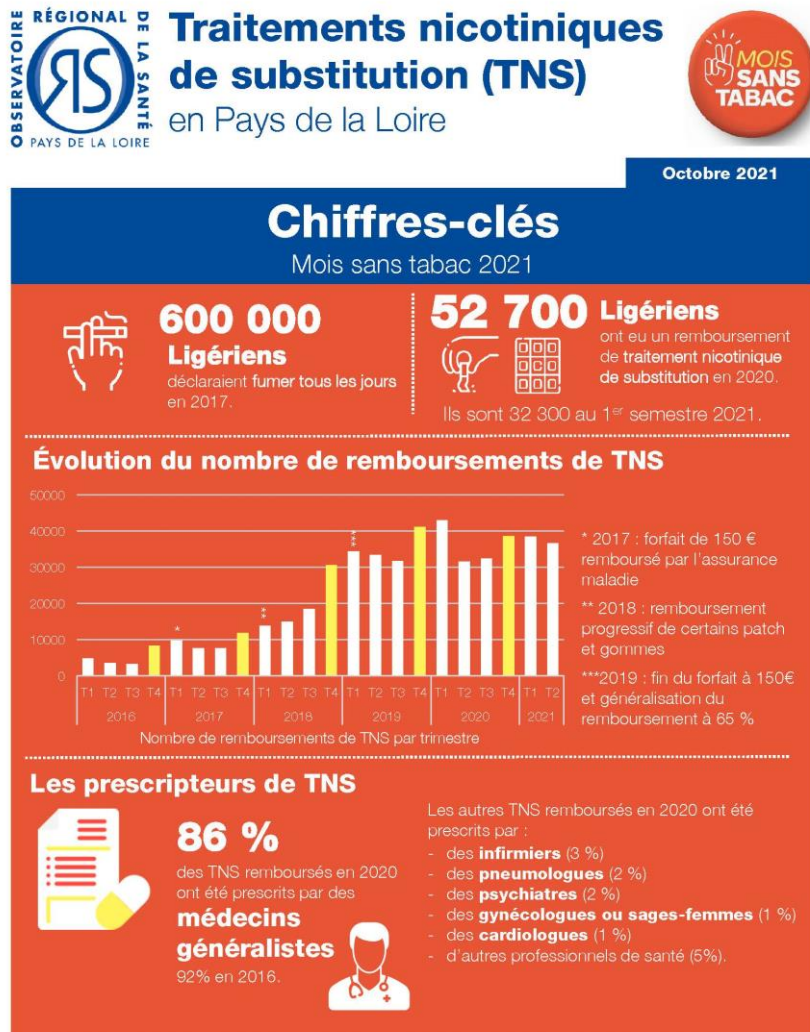
Lutter contre le tabagisme reste une priorité de santé publique. Avec Mois sans tabac, Santé publique France invite les fumeurs, dans un élan collectif, à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre. Ces 30 jours sont essentiels car ils multiplient par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement lorsque ce 1er défi est accompli. Au-delà de 30 jours, les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

#MoisSansTabac est une opération qui rassemble mais aussi et surtout, un programme qui a fait ses preuves.

## Chiffres-clés Tabac en Pays de la Loire \*

- 600 000 Ligériens déclaraient fumer tous les jours en 2017.
- 52 700 Ligériens ont eu un remboursement de traitement nicotinique de substitution en 2020.
  - Ils sont 32 300 au 1<sup>er</sup> trimestre 2021.
- 86% des traitements remboursés en 2020 ont été prescrits par des médecins généralistes contre 92% en 2016.
  - L'arrivée des nouveaux professionnels de santé comme les infirmiers qui représentent 3% des prescriptions, change la donne.

\* Source : Observatoire Régional de Santé des Pays de la Loire – Infographie octobre 2021 en ligne sur leur site internet [www.orspaysdelaloire.com](http://www.orspaysdelaloire.com)



Ces "Chiffres-clés" sont publiés à l'occasion du Mois(s) sans tabac, novembre 2021, porté en région par l'Association Addictions France.

Sources des données : [Baromètre de Santé publique France 2017](#), SNDS\DCIRS (Cham), exploitation ORS Pays de la Loire  
 ORS Pays de la Loire • Tél. 02 51 86 05 60 • [accueil@orspaysdelaloire.com](mailto:accueil@orspaysdelaloire.com) • [www.orspaysdelaloire.com](http://www.orspaysdelaloire.com) • [@ORS\\_pdl](#)

L'ORS des Pays de la Loire autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de cette infographie sous réserve de la mention des sources.  
 © Freepik, Vupar



## 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 bénéficier d'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<sup>ème</sup> édition du Mois sans tabac.

## Nouveauté 2021 : des groupes publics d'entraide pour les habitants de Nantes, Angers, Laval et Le Mans

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.

Wanted Community



*Ses fondateurs, Jérémie, Christian et Luc, se lanceront d'ailleurs dans l'aventure Mois sans tabac.*

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.

En Pays de la Loire ces groupes publics sont présents dans **4 villes** : [Wanted Community Le Mans](#) accueille 748 membres, [Wanted Community Laval](#) 1 200 membres, [Wanted Community Angers](#) 2 200 membres et [Wanted Community Nantes](#) 11 900 membres.

## Une large palette d'outils pour arrêter le tabac en deux phases : préparation, puis défi Mois sans tabac

Parmi les dispositifs incontournables à retrouver cette année pour s'informer, choisir sa stratégie d'arrêt et se tenir prêt :

- ✓ **Le site [tabac-info-service.fr](#)**, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac.
- ✓ **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...).
- ✓ **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.

Véritable outil de coaching, **le programme est composé de deux phases** : 10 jours de préparation et 30 jours de défi. Santé publique France propose chaque jour des conseils, activités, challenges pour accompagner les participants. Disponible dans le kit #MoisSansTabac, en stories #MonProgrammeSansTabac sur la page Instagram de Tabac info service, ou par mail, le public recevra quotidiennement **son boost de motivation**.

En 2021, Santé publique France déploie une campagne d'envergure mettant à l'honneur des **ex-fumeurs ayant arrêté de fumer grâce à leur participation à #MoisSansTabac**. L'objectif est, à travers des témoignages, des portraits, des anecdotes, de recréer cet élan de solidarité qui participe chaque année au succès de l'opération.

A travers plusieurs capsules vidéo diffusées en télévision, en ligne et sur les réseaux sociaux, les anciens participants partagent leurs expériences de sevrage tabagique : leur arrêt, leur parcours et leurs réussites lors des précédentes éditions.

**Année après année l'opération #MoisSansTabac permet de former une communauté pour laquelle entretenir le lien est primordial pour réussir à surmonter l'envie de fumer.**

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.

**Au plus proche des Ligériens pour les accompagner dans leur arrêt**

En présentiel ou à distance, les **acteurs locaux se mobilisent** pour offrir leurs services dans les établissements sanitaires, les établissements médico-sociaux, les services de santé au travail, les centres d'examen de santé, les maisons de santé pluridisciplinaires, les services de médecine préventive des universités, les associations, les structures d'insertion, les administrations, les collectivités locales, les organismes de formation, les unions régionales des professionnels de santé libéraux, les maisons d'arrêt, les centres de soins en addictologie.

### Mercredi 20 octobre 2021 à La Roche-sur-Yon et Laval 2 actions avec le « Porteur de paroles » en centre-ville l'après-midi \*

#### Le « Porteur de paroles », qu'est-ce que c'est ?

Le « Porteur de paroles » est une exposition de propos rapportés : on affiche une question dans la rue et on discute avec ceux qui souhaitent y répondre. Puis on garde de ces échanges une ou plusieurs phrases qu'on écrit sur des panneaux. Ces panneaux sont ensuite affichés à leur tour. La question posée se situe au centre et les réponses des passants sont disposées en soleil. On peut comparer le porteur de paroles à un forum internet debout dont le médiateur est l'enquêteur.



Mois sans tabac – place Napoléon – octobre 2020 – photos prises par la Ville de La Roche-sur-Yon

#### Mais à quoi ça sert ?

Ce dispositif permet de rendre collectif une question souvent renvoyée à l'individu seul à travers une diversité de regards et de témoignages autour d'un thème qui fait société. Le « Porteur de paroles » prend contact avec la société dans la rue, là où on rencontre des personnes qu'on ne rencontrerait pas forcément au quotidien ou dans des structures. La rue permet un mélange de cultures et d'expériences.

#### Qui sont les porteurs de paroles ?

Des professionnels de santé, des jeunes en service civique, des animateurs en prévention, des éducateurs spécialisés... qui vont au devant du public pour échanger et recueillir les témoignages.

\* à La Roche-sur-Yon sur la place Napoléon et à Laval sur la place du 11 novembre

## Zoom sur les Facebook Live proposés au mois de novembre !

**Pour aller plus loin dans l'accompagnement des participants**, les professionnels utilisent les réseaux sociaux et particulièrement Facebook pour répondre aux questions des fumeurs. Le Live est un moment privilégié pour échanger sous forme de vidéo avec les internautes, consolider la motivation et apporter un soutien technique et psychologique au cours du #MoisSansTabac.

**Lundi 1er novembre à 18h00** ➡ **Intervenante [Ketty Déléris](#)**  
**organisé par Tabac info service pour le lancement du Mois sans tabac**  
Jour férié qui est propice  
pour parler de son arrêt du tabac à la maison  
devant son smartphone ou son ordinateur

**Mercredi 10 novembre de 18h00 à 19h00**  
**organisé par Addictions France Pays de la Loire**  
Questions en direct sur la page Facebook  
Echanges avec une infirmière tabacologue du Pays de Retz  
+ une psychologue tabacologue de l'association Je Ne Fume Plus

**Mardi 7 décembre de 18h00 à 19h00**  
**organisé par Addictions France Pays de la Loire**  
Questions en direct sur la page Facebook  
Echanges avec une infirmière tabacologue du Pays de Retz  
+ une psychologue tabacologue de l'association Je Ne Fume Plus

Lives enregistrés ➡ **[accessible en replay](#)**  
pour les regarder tranquillement à un autre moment



---

### Contacts presse

**ARS Pays de la Loire** : Service communication : 06 78 26 56 94 / [ars-pdl-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-pdl-communication@ars.sante.fr)

**Addictions France Pays de Loire** : Valérie Guitet : 07.64.14.31.77 / [valerie.guitet@addictions-france.org](mailto:valerie.guitet@addictions-france.org)