



# Mois Sans Tabac en Nouvelle-Aquitaine

**Dossier de presse  
2021**

En Novembre, tous ensemble vers une vie sans tabac !

# Mois sans tabac, c'est quoi ?

En octobre 2021, Santé publique France lance la **6<sup>ème</sup> édition du Mois sans tabac**. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, le Mois sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité. L'opération commence début octobre et se termine fin novembre.

## Le tabac en France



### Tabagisme Quotidien

Près d'1/4 des français fument tous les jours (24%).



### Tentatives d'arrêt

1 fumeur sur 3 a fait une tentative d'arrêt en 2019.



### Aide de professionnels

1 tentative d'arrêt en lien avec le Mois sans tabac augmente le recours à une aide pour arrêter.

## Le concept de la campagne

### POSITIVE

Elle privilégie de parler des bénéfices de l'arrêt plutôt que des risques du tabagisme sur un ton bienveillant et non-culpabilisant.

### COLLECTIVE

Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage.

L'objectif du **Mois sans tabac** est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois : **un arrêt de 30 jours multiplie par 5 leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.**

## Les aides à disposition



### Les kits d'aide à l'arrêt

Pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac, un nouvel outil est proposé : Mois sans tabac le programme de 40 jours.



### Les professionnels de santé

Vous pouvez trouver l'annuaire des tabacologues sur le site de [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) et sur [www.addictoclic.com](http://www.addictoclic.com) en Nouvelle-Aquitaine



### Tabac Info Service

Pour un accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant se sevrer du tabac.

### 3989

Suivi gratuit via des RDV téléphoniques avec un tabacologue

### Appli mobile

E-coaching personnalisé en ligne

### Site internet

Conseils pour arrêter, stratégies et réponses des tabacologues

### Facebook

Le soutien de la communauté pour arrêter de fumer et des groupes régionaux

# Mois sans tabac, c'est quand ?

Afin de poursuivre les objectifs de réduction de la consommation, le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie, reconduisent pour une **6<sup>ème</sup> année** la campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac.

## Les temps forts

### Septembre

#### On prépare l'édition !

Commande gratuite des outils de communication (flyers, affiches, kits, brochures) auprès de Santé publique France en créant un compte sur le site [partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr).

### Octobre

#### On recrute des fumeurs pour relever le défi

On prépare les fumeurs pour augmenter leurs chances de succès :

1. Communiquer sur la campagne Mois sans tabac
2. Inviter les fumeurs à participer au défi
3. Inciter les fumeurs à s'inscrire sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)
4. Aider les fumeurs à se préparer au défi

### Novembre

#### On soutient les fumeurs

Pendant les 30 jours du challenge, on reste présent et on continue d'encourager les fumeurs dans leur défi : consultations, ateliers, jeux...

À vous de choisir !

### Décembre

#### On félicite et on encourage à poursuivre !

C'est la fin du Mois sans tabac !  
On encourage tous les participants à poursuivre leur arrêt !

## Mois sans tabac et situation sanitaire



Comme en 2020, au regard de la crise sanitaire, les événements physiques ne sont pas conseillés. Aucun village Mois sans tabac ne se tiendra cette année en Nouvelle-Aquitaine. Toutes les manifestations ponctuelles seront soumises au strict respect des mesures sanitaires.

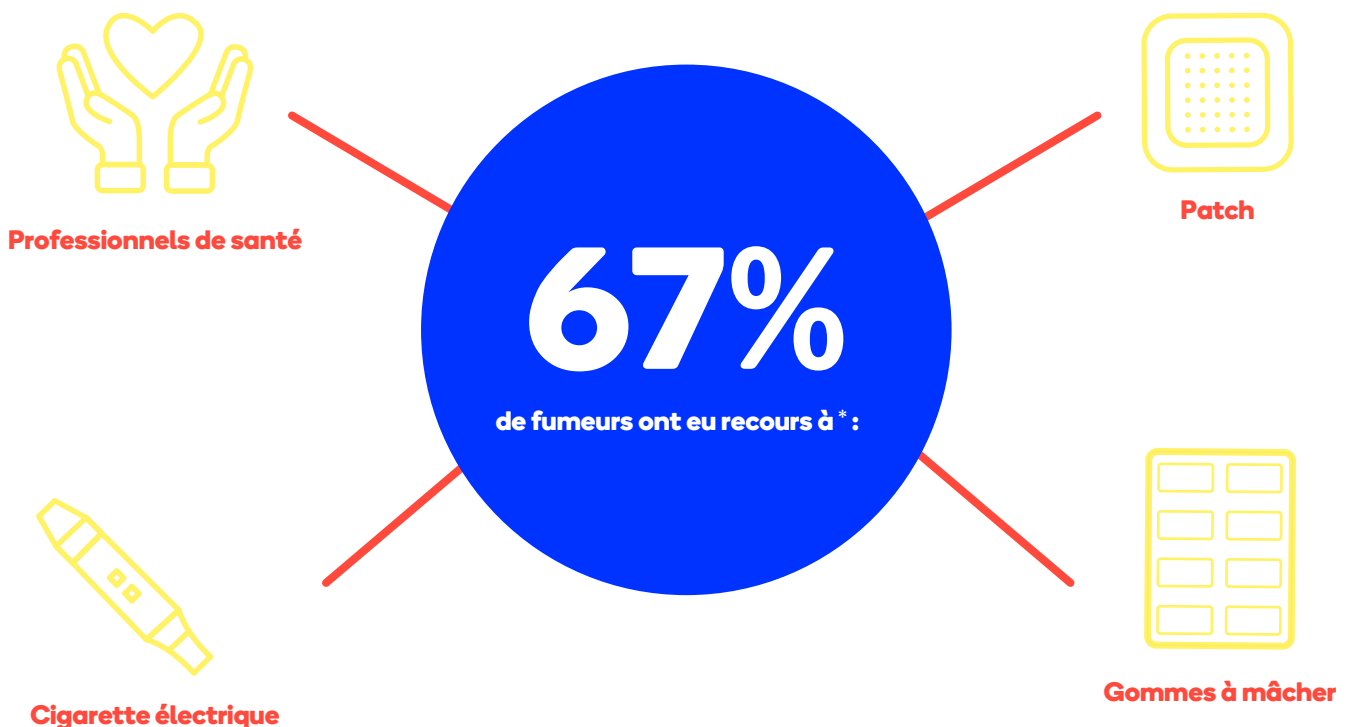
Les outils numériques sont toujours à privilégier. Nous mettons tout en œuvre pour développer de nouveaux dispositifs pour accompagner et motiver les fumeurs du territoire, dans leur arrêt du tabac au mois de novembre.

# Mois sans tabac : ça marche !

## Mois sans tabac est une opération qui rassemble mais aussi et surtout, un programme qui fait ses preuves.

Les cinq premières éditions du Mois sans tabac ont enregistré **plus de 911 000 inscriptions**, dont 126 000 en 2020. La campagne a contribué à la **baisse historique de la proportion de fumeurs en France**, dans le cadre du Programme National de Lutte contre le Tabagisme (PNLT). Ainsi, de 2014 à 2019, le nombre de fumeurs quotidiens a diminué de 1,9 million.

Près de 380 000 fumeurs ont fait une tentative d'arrêt suite à la première édition du Mois sans tabac. Le Baromètre de Santé publique France 2017 relève également un second point très intéressant : un an après l'opération, environ 6% à 10% des anciens fumeurs étaient toujours abstinents, contre des taux atteignant habituellement les 3 à 5% pour des tentatives d'arrêts sans aide extérieure. Ainsi arrêter le tabac lors de l'opération multiplie par deux la réussite du sevrage tabagique à un an.



\* source : Mois sans tabac 2016 - Santé publique France

# Nouveautés

# Mois sans tabac 2021

## Le nouveau programme

Cette année, la nouveauté se fait à travers le **nouveau programme** du Mois sans tabac qui se compose d'une période de préparation de 10 jours, suivie du défi des 30 jours d'arrêt du tabac du mois de novembre. Il a été réalisé à partir de conseils et témoignages d'anciens fumeurs.



- **10 jours pour se préparer au sevrage**

La phase de préparation avant le sevrage permet au fumeur de s'informer, de choisir sa stratégie d'arrêt et de se tenir prêt•e à affronter chaque étape du sevrage tabagique.

- **30 jours pour arrêter**

Le challenge commence maintenant ! Durant 30 jours, Santé publique France accompagne les participants de manière renforcée avec un programme de coaching journalier proposant un défi, un conseil de tabacologue ou une astuce pour tenir le cap.

- **Des témoignages et des conseils**

Ce nouveau programme s'appuie sur des témoignages, des conseils d'anciens fumeurs qui ont réussi à arrêter de fumer grâce au Mois sans tabac. C'est aussi ce qui fait la force de ce défi : ensemble, nous allons y arriver !

## Une édition qui incite à la consultation

En 2021, Santé publique France, souhaite mettre l'accent sur l'intérêt des consultations et l'accompagnement par les professionnels. Le but est de promouvoir plus concrètement le recours aux professionnels de santé et **ainsi faciliter l'accès à l'entretien d'aide à l'arrêt du tabac**.



**Les professionnels de santé  
&  
Les tabacologues**



**Les consultations spéciales**  
mises en place pendant  
le Mois sans tabac

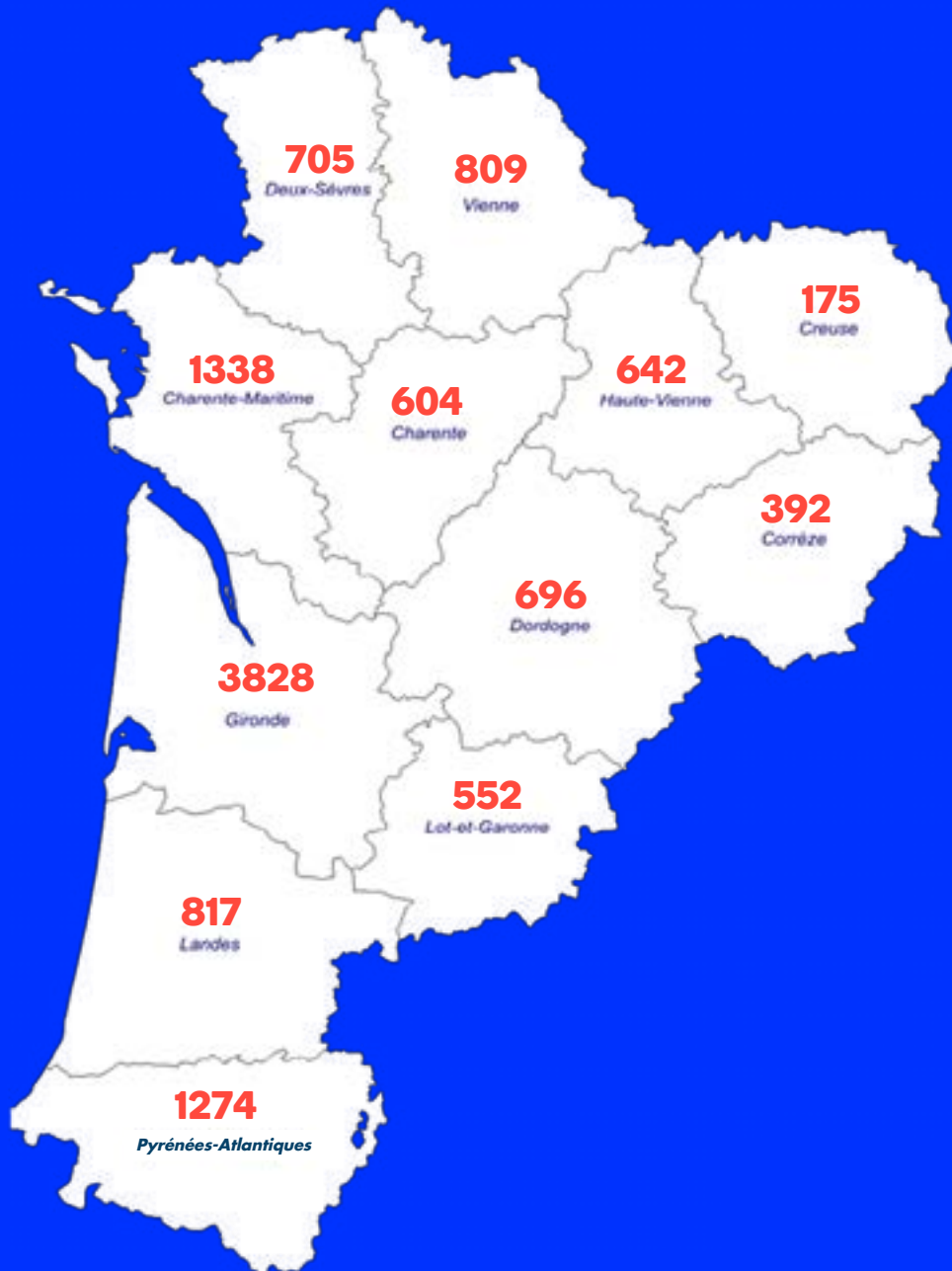


**Le 39 89**  
Appels gratuits

# Mois sans tabac, en Nouvelle-Aquitaine

2020, une édition réussie

11 832 inscriptions en Nouvelle-Aquitaine  
sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



# Mois sans tabac, en Nouvelle-Aquitaine

## La baisse de la mobilisation en 2020 : un défi à relever pour 2021

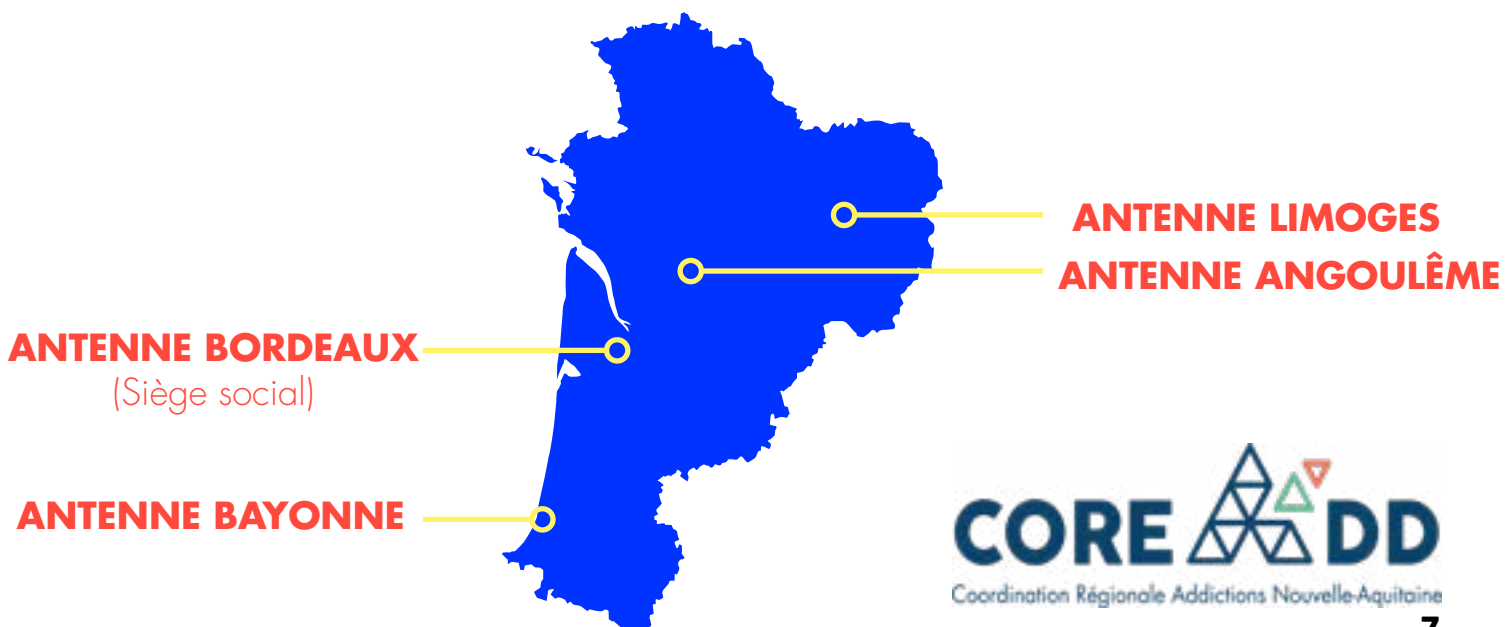
En 2020, la crise sanitaire a bouleversé la cinquième édition du Mois sans tabac. Cette crise a eu une incidence sur les pratiques des fumeurs et notamment sur le nombre de participants au Mois sans tabac.

En effet, comme partout en France, en 2020, la région Nouvelle-Aquitaine a subi une baisse de participation au défi Mois sans tabac, 11 832 contre plus de 15 000 les années précédentes. Dans ce contexte de crise sanitaire, psychologique, économique et sociale inédite, un des enjeux est de réinstaller une tendance à la baisse du tabagisme, et de renforcer encore la lutte auprès des populations les plus vulnérables, les inégalités sociales étant très marquées.

## COREADD, l'ambassade du Mois sans tabac en Nouvelle-Aquitaine

Pour coordonner ce dispositif sur la région, **l'association COREADD Nouvelle-Aquitaine**, structure ambassadrice du Mois sans tabac depuis 2016, agit en étroite collaboration avec l'Agence régionale de santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine et est soutenue au niveau national par Santé publique France.

Ainsi, et cela tout au long de l'année, la mission principale de la COREADD Nouvelle-Aquitaine est d'accompagner la communauté des professionnels de santé des territoires dans le champ des addictions.





# Nouveautés en Nouvelle-Aquitaine

## #1 Le challenge inter-structures

Cette année, le Mois sans tabac **met au défi toutes les organisations de Nouvelle-Aquitaine** pour participer à un défi inter-structures inédit.

Nous avons imaginé un challenge inter-structures en Nouvelle-Aquitaine, avec des défis en équipe, qui soient rapides, créatifs, simples mais surtout ludiques et gratuits.

Le but est d'impliquer les fumeurs et non-fumeurs de la structure, dans **un défi collectif, autour d'un dispositif de santé publique**, sur notre région. Tout comme la campagne d'Octobre Rose, l'objectif est de se rassembler autour d'un challenge d'équipe, tout en s'engageant dans la lutte contre le tabagisme.



### Qui peut participer ?

**Toutes les organisations**, privées ou publiques, qui le souhaitent et qui veulent se challenger pour cette nouvelle édition : établissements de santé, entreprises, collectivités, associations, groupes scolaires, maisons de santé pluridisciplinaires, institutions, cabinets libéraux, universités...

**Tout le monde peut s'impliquer et participer au challenge**, les fumeurs bien entendu, mais aussi les non-fumeurs : entre collègues, avec des patients, dans une classe... Le but est de soutenir la campagne du Mois sans tabac et de participer collectivement à un défi engagé sur la région.

### Quelles sont les modalités ?

Pour participer, il est nécessaire d'être au minimum **2 personnes de la même structure**.

Pour s'inscrire, un formulaire est disponible sur le site [moisanstabac-na.com](http://moisanstabac-na.com) dans l'onglet « Je participe au challenge » ou à l'adresse mail suivante [challengemoissanstabac2021@gmail.com](mailto:challengemoissanstabac2021@gmail.com).

#### Exemples de défis :

- Un quiz en live,
- Fill the bottle,
- Enigmes, et d'autres défis surprises !

### Des lots à la clef !

Les équipes les plus impliquées dans les défis se verront remettre de **jolis lots** !

Dans une démarche plus responsable, nous avons fait le choix, cette année, d'offrir des **cadeaux plus conséquents, éco-responsables et utiles** comme des parapluies, des lunchbox, des supports pour téléphones et bien d'autres surprises.



# Nouveautés en Nouvelle-Aquitaine

## #2 Notre série « Nos partenaires en mouvement #Tabac »

Après la série « **Tabac pas Tabou** », toujours disponible sur nos réseaux sociaux et site internet, nous avons lancé la série « **Nos partenaires en mouvement #Tabac** ».

Ces vidéos mettent en lumière les actions menées par les partenaires de la région. Ainsi **chaque mois, une initiative locale** des acteurs qui s'engagent pour sensibiliser et accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, vous sera dévoilée.

Ces vidéos sont aussi bien à destination du grand public que des professionnels de santé qui souhaiteraient développer des actions, de nouveaux outils sur la thématique de l'addiction au tabac. L'objectif de cette série faire connaître les missions et pratiques des partenaires agissant auprès des fumeurs, leurs engagements sur le terrain pendant le Mois sans tabac et tout au long de l'année.



## #3 Notre série « Tabac : les professionnels s'engagent »

Cette deuxième série **met en avant des professionnels de la région particulièrement impliqués dans l'aide au sevrage tabagique**, des prescripteurs (sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, chirurgiens-dentistes, médecins) et délivreurs (pharmaciens) de traitements de substituts nicotiniques (TSN). Bien qu'il y ait eu un élargissement des professionnels prescripteurs de TSN, beaucoup de professionnels ne se lancent pas et pensent ne pas avoir les compétences et le temps nécessaire pour accompagner leurs patients fumeurs vers l'arrêt du tabac.

L'objectif de ces vidéos est de montrer aux consœurs et confrères professionnels de santé, l'intérêt et la faisabilité de la prise en charge du tabagisme de leurs patients, dans leurs pratiques professionnelles quotidiennes. **Ces 6 vidéos sont de vrais témoignages de professionnels engagés dans l'arrêt du tabac**, qui ont pu faire évoluer leurs pratiques en se formant et en utilisant des outils d'aides au sevrage pour leurs patients, simples et adaptés.



# Une campagne 100% digitale

## Accompagnement personnalisé COREADD

La COREADD Nouvelle-Aquitaine propose un **accompagnement personnalisé** à toutes les structures partenaires de l'opération.

Cette année, nous vous proposons un nouvel outil, le site internet : **[moisanstabac-na.com](http://moisanstabac-na.com)** qui regroupe toutes les informations, documents et outils utiles pour cette édition 2021. Il est à destination des professionnels de santé mais aussi des fumeurs néo-aquitains souhaitant arrêter de fumer.

Nous mettons aussi à disposition de nombreuses vidéos sur la thématique du tabac, disponibles sur **la chaine Youtube @Coreadd Nouvelle-Aquitaine** et sur le site **[coreadd.com](http://coreadd.com)** dans l'onglet « Replay » : la série « Tabac pas Tabou », les replays des colloques Tabacquit, les replays des webinaires sur la thématique du tabac et nos deux nouvelles séries « Nos partenaires en mouvement #tabac » et « Tabac : des professionnels s'engagent ».

## La mallette des néo-aquitains

Cette année, la COREADD Nouvelle-Aquitaine propose une **mallette digitale spécialement conçue pour les néo-aquitains**. Ces outils seront complémentaires à ceux de Tabac-Info-Service.

Les professionnels pourront ainsi s'approprier la mallette et mettre à disposition des participants les différents outils :

### Pour les partenaires :

- des affiches et flyers à personnaliser
- 6 nouvelles signatures de mails
- des encarts de présentation pour les sites internet des partenaires
- des articles clé en main
- des bannières pour Facebook
- des guides de consultations par territoire



### Pour le grand public :

- 2 cocottes à imprimer et monter soi-même
- 2 coloriages pour gérer son stress
- des signatures mails
- des mots croisés à imprimer
- un calendrier de novembre pour débiter le Mois sans tabac
- des filtres sur les réseaux sociaux
- des guides de consultations
- et beaucoup d'autres surprises...



# Accompagner les participants en ligne

En appui à la campagne nationale, l'ARS Nouvelle-Aquitaine et la COREADD Nouvelle-Aquitaine déploient sur le terrain un ensemble de supports de communication ainsi qu'une campagne digitale sur les réseaux sociaux.

## Le groupe Facebook

Le groupe Facebook « **Les habitants de la Nouvelle-Aquitaine #MoisSansTabac** » est le groupe régional du Mois sans tabac réunissant la plus grosse communauté, avec plus de 2 000 membres. Il permet aux participants de la région de s'exprimer, de partager leurs expériences et de recevoir des conseils, aussi bien de professionnels que de fumeurs.

## La page Facebook

Sur Facebook, la page régionale **Mois Sans Tabac Nouvelle-Aquitaine** anime, depuis 2016, la communauté des Néo-Aquitains qui ont déjà arrêté ou qui le souhaitent. Sur cette page, il est aussi possible de suivre les actualités de tous les partenaires agissant en tabacologie et ainsi obtenir les infos utiles sur l'arrêt du tabac.



## La page Instagram

La page Instagram **@moissanstabac\_na** permet aux membres de réagir aux publications et de commenter en fonction de leurs vécus et expériences.

La page est active pendant le Mois sans tabac mais, également tout le reste de l'année pour continuer de soutenir les fumeurs qui souhaitent arrêter. Les contenus partagés oscillent entre infos utiles et publications diverses autour du tabac comme des quiz et recettes diététiques.



# F.A.Q.

## Les solutions de substitutions

**Prendre un traitement de substituts nicotiques (TSN) augmente les chances de réussir à arrêter de fumer de 50 % à 70 %.**

Après l'élargissement en 2016 des professionnels prescripteurs de TSN pour les infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes et chirurgiens-dentistes (en plus des médecins et des sage-femmes), est arrivé en 2018, **le remboursement à hauteur de 65% par l'Assurance Maladie de toutes les formes de TSN sur prescription médicale**. Ces traitements sont enfin remboursés comme n'importe quel autre médicament, et c'est une grande avancée.



Ainsi, les professionnels de santé sont de plus en plus nombreux à prescrire ces traitements : en 2019, près de 100 000 professionnels de santé différents ont prescrit des substituts nicotiques à leurs patients, un nombre en augmentation de près de 60 % en 2 ans. Cela représentait un recours à ces traitements, pour plus d'un million de personnes en France. Ce chiffre a triplé en 2 ans, grâce à leurs remboursements.

Aujourd'hui, en Nouvelle-Aquitaine comme dans le reste de la France, les médecins généralistes apparaissent comme les premiers professionnels libéraux prescripteurs de TSN (72%) suivis par les infirmiers (3%), les chirurgiens-dentistes (0,4%), les sage-femmes (0,3%) et les masseurs-kinésithérapeutes (0,1%). Le reste des prescriptions étant réalisé par des établissements de santé et structures spécialisées.

Source ERASME V0.7 – Régime général – remboursements des CPAM de la région Nouvelle-Aquitaine 2020-2021

### **Le vapotage est-il une solution de substitution ?**

Les données de Santé publique France soulignent pour la première fois l'accroissement de l'usage de l'e-cigarette : 3,8 % l'utilisent quotidiennement, contre 2,7 % en 2017.



Sur le plan addictologique, la cigarette électronique n'est pas une solution face au trouble d'usage de la nicotine en tant que tel. Compte tenu de l'absence de combustion, elle est cependant considérablement moins nocive que le tabac, et peut donc constituer un outil de réduction des risques et des dommages. Son utilisation doit donc rester toutefois une étape intermédiaire dans le projet d'un arrêt total de la cigarette et de la vape.





# Les différentes aides en Nouvelle-Aquitaine

## Le programme L.A.S.T Tabac Nos professionnels de santé habituels



**290 Lieux d'Accompagnement à la Santé sans Tabac en Nouvelle-Aquitaine et même au delà !**

### Professionnels de santé

Nous proposons à tous les professionnels de santé de faire savoir à leurs patients l'aide qu'ils peuvent apporter pour arrêter de fumer en s'identifiant comme L.A.S.T. Pour les aider dans cette démarche, des outils, des formations et des ressources sont accessibles en s'inscrivant sur last-na.fr.

### Fumeurs

Nous communiquons auprès des fumeurs de tabac afin de les encourager à demander de l'aide à leurs professionnels de santé habituels pour arrêter de fumer car :

**Accompagnée, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !**



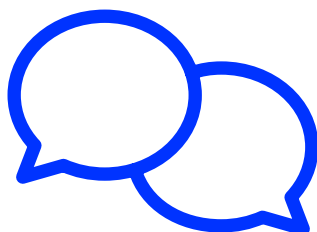
## L'annuaire en ligne : [addictoclic.com](http://addictoclic.com) Les spécialistes



**Addictoclic** est un moteur de recherche des consultations en addictologie sur la Nouvelle-Aquitaine.

Retrouvez sur ce site les **contacts et ressources spécialisées en Nouvelle-Aquitaine**, au plus proche de chez vous, des spécialistes des troubles de l'usage avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toutes addictions avec ou sans substance.

# Des témoignages en Nouvelle-Aquitaine



Presque 1 an sans tabac, après plusieurs tentatives, plusieurs arrêts... Quel bonheur d'être libérée de cette addiction. Mes enfants sont fiers de moi. J'ai remplacé la cigarette par le sport et je n'ai pas pris un gramme, j'ai retrouvé un teint rose, des cheveux moins asséchés, des réveils sans toux... Je respire... Le bonheur.

Merci de vos conseils !

**- CORINNE**

Ça fait longtemps que j'y pense, surtout quand je vois autour de moi des tas de gens qui essaient. J'ai d'abord essayé la cigarette électronique, mais au bout d'une journée j'ai trouvé cela infect. Alors quitte à ne plus fumer de vraies cigarettes autant arrêter le tout. Le plus dur, ce sont les habitudes, car c'est à ce moment-là que ça t'appelle (café au boulot avec les collègues, après les repas, le soir etc..) mais j'ai l'impression d'y penser un peu moins (surtout au réveil)

**- MANU**

J'ai arrêté de fumer il y a un peu plus de 13 mois. J'ai fumé 25 cigarettes par jour pendant environ 28 ans sans aucune interruption. Les effets positifs sont l'odorat retrouvé, le goût des aliments, les essoufflements disparus sans parler du porte-monnaie qui est content de se vider pour se faire réellement plaisir et non pour se tuer à petit feu.

**- ANNE**

Presque 1 an d'arrêt ! Comme pour beaucoup ce n'est pas ma première tentative mais celle-ci semble me réussir. C'est comme pour les régimes : pour tenir, il ne faut pas le faire pour les autres mais pour soi ! Bon courage à tous car on est tellement mieux sans.

**- NATHALIE**

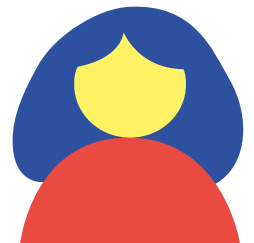
# Des publics prioritaires à sensibiliser

## Les personnes en situation de précarité

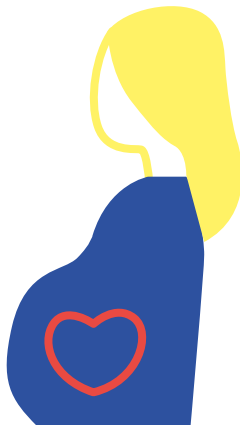
La consommation de tabac est inégalitaire. Elle touche très fortement les personnes les plus vulnérables de notre société, tels les chômeurs et les plus modestes. **Lutter contre le tabac, c'est également lutter contre les inégalités sociales de santé.** Si les actions mises en place montrent déjà des résultats prometteurs, les inégalités sociales restent très marquées et il est nécessaire d'aller plus loin.

## Les femmes

S'il demeure inférieur à celui des hommes et en baisse, le tabagisme quotidien féminin reste considérable : 24,2 % en 2017 et 22,9 % en 2018. **La mortalité liée au tabac chez les femmes a d'ailleurs triplé entre 1990 et 2010**, pour représenter 1 décès sur 14.



## Les femmes enceintes



Aujourd'hui, le tabagisme **constitue une source de maladies chez les femmes**, d'altération du déroulement de la grossesse et de maladies du nouveau-né et de l'enfant.

En 2016, la prévalence de la consommation de tabac avant la grossesse était estimée à 30 %. La Nouvelle-Aquitaine est une des seules régions dont la prévalence était supérieure de plus de 20 % à la moyenne nationale : elle s'élève à 40,2 %.

Au 3<sup>ème</sup> trimestre de la grossesse, la prévalence de la consommation de tabac est également nettement supérieure en Nouvelle-Aquitaine. La prévalence moyenne était estimée à 16,2 %, alors que les chiffres régionaux l'établissent à 22,9 %.

Pourtant, la question du tabac est abordée dès le début de la grossesse ainsi qu'à la maternité, par les professionnels de santé pour accompagner et suivre les femmes, qui en ont besoin, dans leur sevrage tabagique.

Le programme national de lutte contre le tabac (PNLT-2018-2022) comprend un volet visant à informer de manière adaptée les femmes, aux différents âges de la vie, sur les risques liés au tabac. Différents canaux d'informations sont préconisés : des consultations avec des professionnels de santé, des séances de e-coaching, mais aussi via les médias et les réseaux sociaux ciblant un public féminin.

\*Source : Santé publique France, 2018





tabac  
info  
service

bienvenue dans une vie  
sans tabac



## CONTACTS PRESSE

### **Shona BARBETTE,**

Chargée de projets, ambassadrice du Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine  
shona.barbette@coreadd.com  
05 56 51 56 51 • 07 89 92 08 31

### **Céline BIOT**

Chargée de communication Coreadd Nouvelle-Aquitaine  
celine.biot@coreadd.com  
05 56 51 56 51 • 06 15 67 96 11