

Mois sans tabac

Novembre, c'est le mois pour arrêter de fumer !

Domaine(s) :

- Santé



Lundi 1er novembre, Santé publique France, en partenariat avec le ministère des Solidarités et de la santé et l'Assurance Maladie, donne le coup d'envoi de la 6e édition de Mois sans tabac. Le grand défi national, qui offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour, compte déjà près de 52 000 inscrits au 22 octobre sur la plateforme dédiée.

Depuis 2016, les données du Baromètre santé de Santé publique France montrent l'engouement du public pour Mois sans tabac : les tentatives d'arrêt du tabac sur le dernier trimestre de l'année sont en hausse, et cela depuis le lancement de l'opération.

Un programme d'accompagnement adapté et renouvelé

Pour cette 6e édition de Mois sans tabac, Santé publique France renforce son dispositif d'accompagnement des fumeurs.

30 jours d'arrêt permettent de multiplier par 5 les chances d'arrêter définitivement

Pouvoir échanger et se sentir accompagné est primordial pendant ces 30 jours. C'est pourquoi les participants au défi pourront bénéficier d'un accompagnement personnalisé et accéder à un entretien d'aide à l'arrêt du tabac correspondant à leurs attentes :

- une consultation avec un professionnel de santé en présentiel,
- une consultation par téléphone grâce au 39 89 (*service gratuit + coût de l'appel*),
- des entretiens individuels ou collectifs proches de chez soi ou en visio-conférence.

L'objectif est de donner aux fumeurs toutes les clés pour relever ce grand défi, grâce à une méthode qui a fait ses preuves : l'aide d'un professionnel de santé augmente de 70 % les chances de réussir son sevrage.

Les substituts nicotiques : un traitement efficace pour arrêter

Depuis 2018, les [traitements par substituts nicotiques](#) [1] sont remboursés sur prescription par l'Assurance Maladie. Depuis la première opération, le remboursement de ces traitements augmente particulièrement dès le mois d'octobre et durant toute l'opération Mois sans tabac, et perdure plusieurs mois après, témoignant d'une démarche active d'arrêt du tabac.

En 2020, 1 million de personnes en France ont eu recours à ces traitements pour arrêter de fumer, soit 3 fois plus de recours depuis 2018.

Des dispositifs pour s'informer et choisir sa stratégie d'arrêt

De nombreux dispositifs sont à disposition des participants de l'édition 2021 :

- le site tabac-info-service.fr [2], consultable par tous, accompagne à l'arrêt du tabac ;
- l'application d'e-coaching [Tabac info service](#) [3] (*disponible sur android et dans l'apple store*), conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France et avec le concours de la Société francophone de tabacologie, propose un programme d'e-coaching complet et personnalisé : astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéficiaires de l'arrêt au quotidien, etc. ;
- 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 ;
- un kit d'aide à l'arrêt Mois sans tabac comprenant le programme de 40 jours est disponible : il se compose en 2 phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi, ainsi qu'une roue des économies et 2 flyers d'information, 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.

Une mobilisation qui se poursuit sur les réseaux sociaux et dans les médias

Cette nouvelle édition signe également l'entrée de Mois sans tabac sur Wanted Community, une communauté d'entraide et de coopération sociale présente sur Facebook, pour promouvoir le sevrage tabagique durant tout le mois de novembre auprès 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.

Les principaux groupes audiovisuels français renouvellent leur fidélité au dispositif, représentés cette année par trois parrains : Christophe Beaugrand-Gérin (Groupe TF1), Adriana Karembou (France Télévisions) et Stéphane Plaza (Groupe M6). Les 3 animateurs vont échanger avec des ex-fumeurs sur leurs motivations, leurs astuces, et apporteront leur soutien aux participants.

Mois sans tabac : une opération qui fonctionne !

Les nouvelles données du Baromètre de Santé publique France montrent que les résultats vont bien au-delà du nombre d'inscrits officiel : sur la période 2016-2019, près de 1,8 million de tentatives d'arrêt attribuables à Mois sans tabac étaient comptabilisées, soit plus du double du nombre d'inscriptions en ligne. Plus précisément, le taux de tentatives d'arrêt attribuables à Mois sans tabac a significativement augmenté entre 2017 (2,9 %) et 2018 (4,8 %), avant de se stabiliser en 2019 (4,3 %).

En 2020, l'opération a été 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.

Pour en savoir plus, rendez vous sur mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr [4]

Mis à jour le 03/11/21

URL source: <https://www.enim.eu/actualites/novembre-cest-mois-pour-arreter-de-fumer>