

Prévention

## Mois sans tabac : une occasion à saisir pour arrêter de fumer

### Domaine(s) :

- Santé

**Le 1er novembre marque le début du défi Mois sans tabac mis en place depuis 2016 par Santé publique France, en partenariat avec le ministère de la Santé et de la prévention et l'Assurance Maladie. Cette 7ème édition est une nouvelle occasion pour les fumeurs de se motiver ensemble à arrêter de fumer pendant 30 jours grâce à l'accompagnement proposé par Mois sans tabac, comprenant notamment les outils de [Tabac info service](#) [1].**

### Motivation et solidarité, des facteurs clés pour réussir à arrêter de fumer

En 2021, ils étaient plus de 110 00 inscrits sur le [site dédié au Mois sans tabac](#) [2] pour bénéficier d'un accompagnement et du soutien des autres fumeurs déterminés à relever le défi.

**Réussir à arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'abandonner définitivement le tabac.** Stimuler la motivation des fumeurs est capital, c'est pourquoi il est recommandé de se lancer dans ce [challenge collectif et connecté](#) [3]. Rejoindre toute une **communauté d'entraide sur les réseaux sociaux**, grâce notamment aux comptes Twitter, Facebook et Instagram de Mois sans tabac, pourra aider les participants à se sentir soutenus et à tenir bon. Les outils proposés par le dispositif Tabac info service prévoient par ailleurs **des divertissements, des exercices et des conseils pour ne pas craquer.**

Et pour la première fois cette année, Santé publique France propose un rendez-vous à la télévision, « Respire : la soirée Mois sans tabac », organisé en partenariat avec France Télévision et Radio France et diffusé au cours du mois de novembre.

### Bénéficiaire de la prise en charge des substituts nicotiques pour mettre toutes les chances de son côté

**Le tabac est en France la 1ère cause évitable de mortalité.** Responsable de plus de 75 000 décès par an, il est un enjeu majeur de santé publique. L'[Assurance Maladie accompagne l'arrêt](#) [4]. Depuis le 1er janvier 2019, **les traitements nicotiques de substitution (TNS) sont en effet remboursés sur prescription à 65 %** par l'Assurance Maladie obligatoire.

Disponibles sous forme de patch pour une diffusion progressive de la nicotine ou sous forme orale (gommes, comprimés, pastilles...) pour une diffusion rapide, les TNS sont prescrits dans le cadre du sevrage tabagique pour **soulager les symptômes de manque.**

Si [les bonnes raisons d'arrêter de fumer](#) [5] sont nombreuses, il peut être nécessaire de se faire accompagner par son médecin traitant ou un autre professionnel de santé en mesure de prescrire des TNS (sages-femmes, médecins du travail, chirurgiens-dentistes, infirmiers et masseurs-kinésithérapeutes).

**Mis à jour le 03/11/22**

**URL source:** <https://www.enim.eu/actualites/mois-sans-tabac-occasion-saisir-pour-arreter-de-fumer>

