



# #Mois Sans Tabac en Nouvelle-Aquitaine

## Dossier de presse 2020

Le tabac c'est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer.

# #Mois Sans tabac, c'est quoi ?

En octobre 2020, Santé publique France lance la cinquième édition de #MoisSansTabac. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, #MoisSansTabac 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 fume 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 #MoisSansTabac 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 #MoisSansTabac 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 kit d'aide à l'arrêt

Pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac, un nouvel outil est proposé : #Mois-SansTabac Le programme.

### Tabac Info Service



### Les professionnels de santé

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

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 **5<sup>ème</sup> année** la campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac.

## Les temps forts

### Début octobre

Bien se préparer pour augmenter ses chances de succès

### Décembre

Fin du #MoisSansTabac et encouragement des participants dans la poursuite de leur arrêt

### Octobre

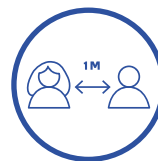
- Relai du message d'incitation à l'arrêt
- Invitation des fumeurs à s'inscrire sur le site Tabac-info-service et à préparer leur arrêt
- Challenges sur les réseaux sociaux

### Novembre 5<sup>ème</sup> édition du #MoisSansTabac

## #Mois Sans Tabac et situation sanitaire

En 2020, aucun événement physique sera organisé au regard de la crise sanitaire. C'est pourquoi, cette année, les outils numériques seront privilégiés pour le déploiement de la campagne #MoisSansTabac. Des consultations exceptionnelles seront proposées par des tabacologues dans certaines structures. Les gestes sanitaires seront respectés afin de préserver la santé de tous.

Les règles sanitaires évolueront selon les consignes du gouvernement. Suivez l'évolution des mesures sanitaires sur le site du gouvernement et de Santé publique France.

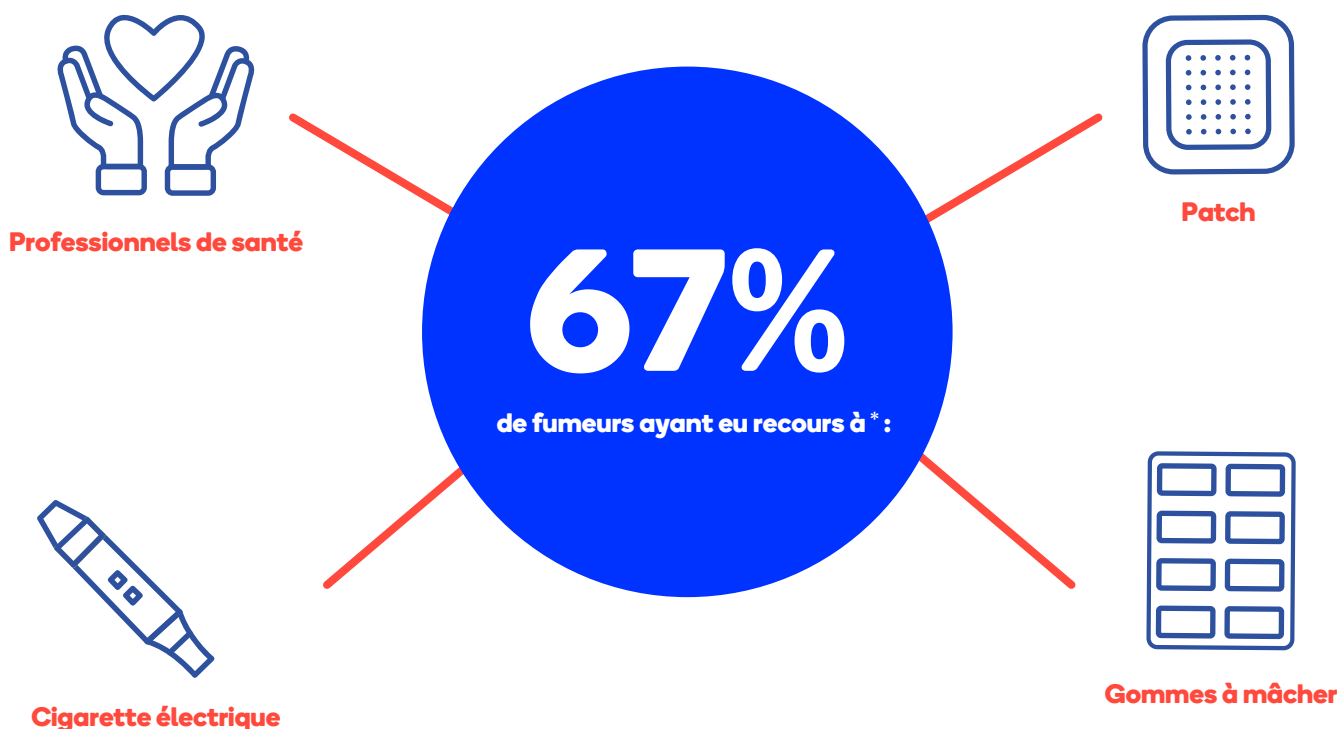


# #Mois Sans tabac : ça marche !

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

Les 4 premières éditions de #MoisSansTabac ont enregistré plus de 784 000 inscriptions, dont 200 000 en 2019. 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.

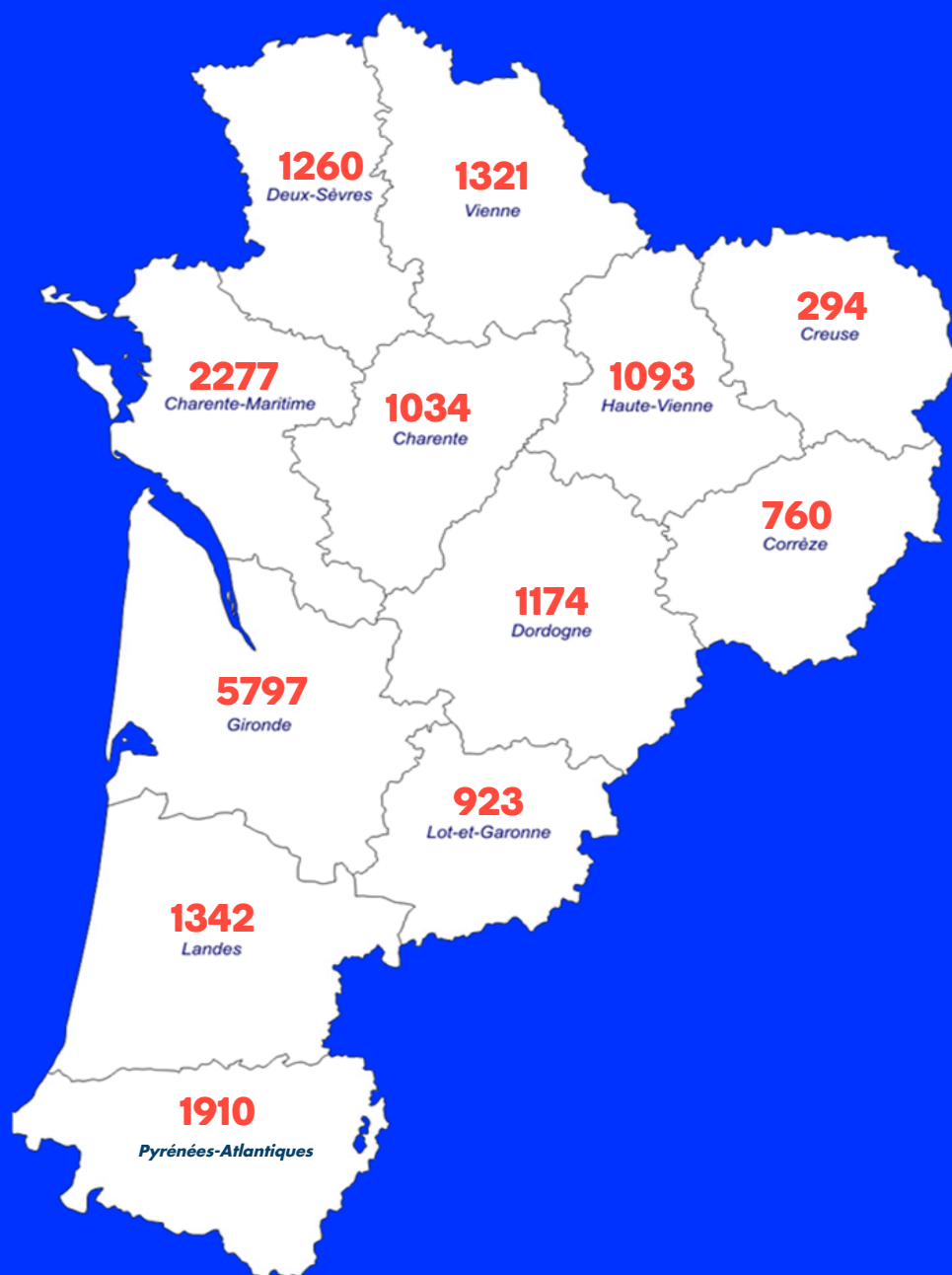
Près de 380 000 fumeurs ont fait une tentative d'arrêt suite à la première édition de #MoisSansTabac. Le Baromètre de Santé publique France 2017 relève également un second point très intéressant : un an après l'opération, environ 6% à 10% des anciens fumeurs étaient toujours abstinents, contre des taux 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.



# #Mois Sans tabac, en Nouvelle-Aquitaine

2019, une édition réussie

19 185 inscriptions en Nouvelle-Aquitaine  
sur [tabac-info-service.fr](https://tabac-info-service.fr)



# #Mois Sans tabac, en Nouvelle-Aquitaine

## 2019 : Une mobilisation régionale forte

En 2019, 19 185 Néo-Aquitains ont relevé le défi du #MoisSansTabac en s'inscrivant sur le site Tabac-Info-Service.fr.

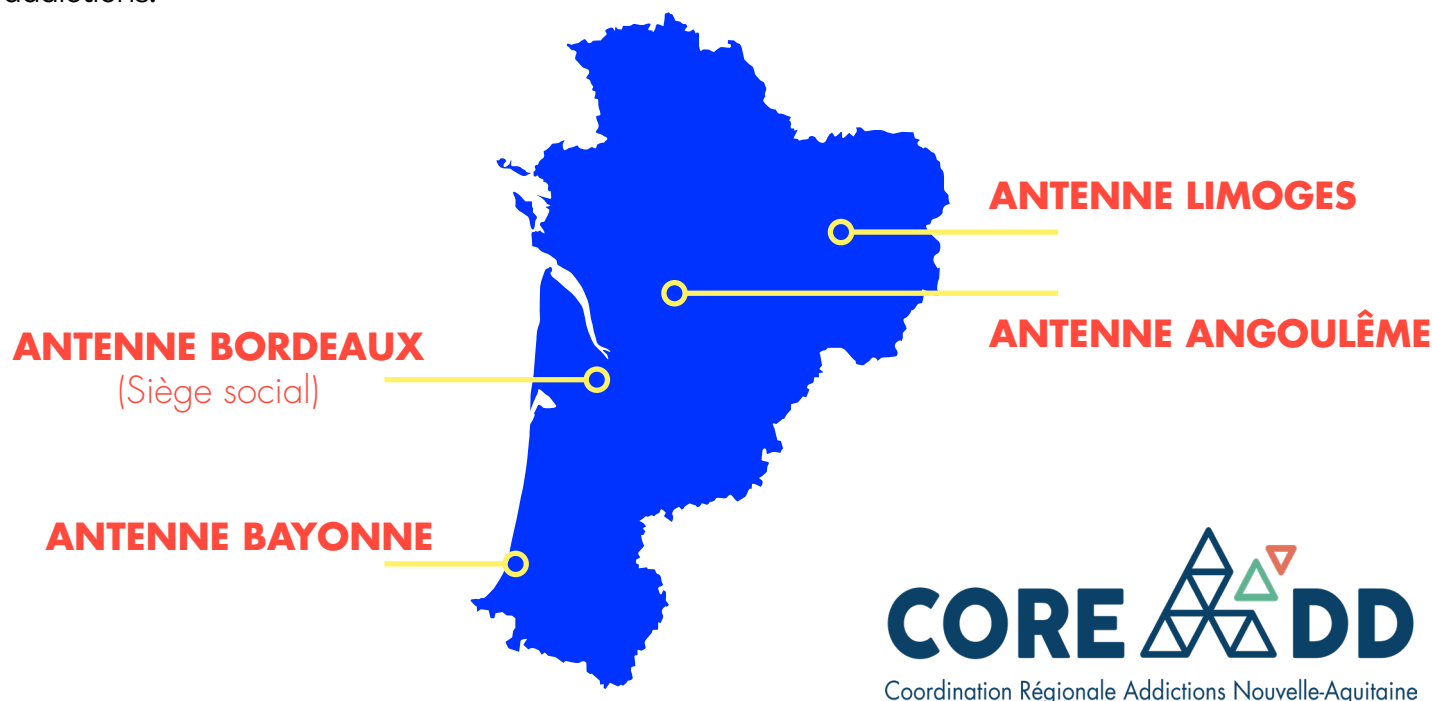
La mobilisation dans les territoires a également été très forte avec plus de 1 000 partenaires engagés, parmi ceux-ci de nombreux nouveaux acteurs : entreprises, associations culturelles, sportives, d'aide alimentaire, collectivités, institutions, Éducation nationale, professionnels libéraux, nouveaux prescripteurs, centres pénitentiaires...

Un véritable mouvement de solidarité et de bienveillance s'est créé autour des réseaux sociaux qui a fait l'objet de plus de 20 000 publications, commentaires et réactions.

## Coreadd, l'ambassade du #MoisSansTabac en Nouvelle-Aquitaine

L'association AGIR 33 Aquitaine devenue l'association régionale COREADD en 2020, est la structure ambassadrice du MoisSanstabac en Nouvelle-Aquitaine depuis 2016. Pour coordonner ce dispositif sur la région, la COREADD agit en étroite collaboration avec l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine et est soutenue au niveau national par l'Agence 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.



# Des témoignages en Nouvelle-Aquitaine



“

3 mois et demi sans cigarette, après 25 ans de tabagisme et deux tentatives d'arrêt. Je sais que ce n'est pas gagné ! Cette expérience m'apprend, que chaque décision est très personnelle et doit être prise pour soi et non pour faire plaisir aux autres.

- Nathalie, 44 ans

”



“

J'ai commencé à fumer régulièrement depuis mes 17 ans et à 19 ans, je fumais mon paquet par jour à 25 ans, je me suis mis aux cigarettes roulées  
résultat : 50 ans de tabagisme.

Depuis un moment, je n'avais plus aucun plaisir, il était donc grand temps de prendre une décision ferme et définitive. Bien sûr rien n'est encore fait, mais si j'y arrive tout le monde peut le faire.

- Michel, 67 ans

”



“

Nous y voilà ! Le mois sans tabac va arriver et j'en suis déjà à 2 jours sans cigarette et je suis fière ! Fière de me sentir libre et pleine de motivation et nous allons être des milliers en novembre à franchir le pas. Il y a des difficultés, mais la motivation est plus forte que le reste.  
Bon courage à tous on va y arriver !

- Anaïs, 23 ans

”



“

Voilà 1 mois que j'ai arrêté de fumer et je suis super fier de moi ! Pas de stress ni d'angoisse ! Je gère super bien. L'envie n'est pas là.

- Laurent, 30 ans

”

# Une campagne 100% digitale

## Accompagnement personnalisé Coreadd

Cette année, suite à la crise sanitaire de la COVID-19, les événements en présentiel ou rassemblant du public sont annulés et font place à une campagne 100% digitale.

La Coreadd Nouvelle-Aquitaine propose un accompagnement personnalisé à toutes les structures partenaires de l'opération : site internet, les réseaux sociaux, challenges, vidéos thématiques...

Elle met également à disposition une dizaine de vidéos courtes sur des thématiques différentes. Dans ces vidéos, plusieurs professionnels de la tabacologie et de la santé publique interviennent sous le format d'« interview » en répondant aux questions que se posent le grand public et les professionnels non spécialisés.

## La mallette des néo-aquitains

Cette année, la Coreadd 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 :

- bannières pour les réseaux sociaux
- visuels pour les sites internet
- article clé en main
- signatures mails

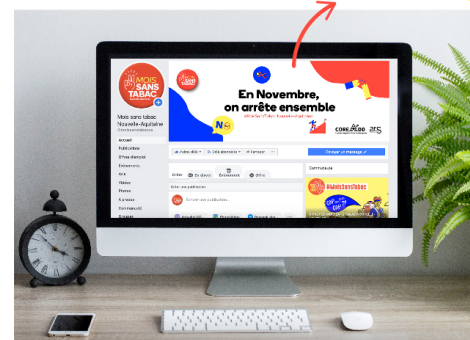
### Pour le grand public :

- 2 cocottes à imprimer et monter soi-même
- 2 coloriages pour gérer son stress
- des signatures pour participer ou soutenir le #MoisSansTabac
- mots croisés à imprimer
- calendrier de novembre à imprimer pour débiter le #MoisSansTabac
- 1 calendrier pour continuer après le #MoisSansTabac
- Guide de consultations : annuaire de tous les lieux de consultation de tabacologie par territoire.

### Mallette Nouvelle-Aquitaine 2020



Bannières Facebook



... mais aussi : des affiches et flyers à personnaliser, des calendriers, des cocottes en papier, un encart web pour vos sites, un jeu de mots mêlés, des guides des consultations par département.



# Accompagner les participants en ligne

En appui à la campagne nationale, l'ARS Nouvelle-Aquitaine et la COREADD 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 national de soutien « **Les habitants de la Nouvelle-Aquitaine #MoisSansTabac** » 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 toujours la communauté des Néo-Aquitains qui ont déjà arrêté ou qui le souhaitent.



## La page instagram

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



# Nouveautés en Nouvelle-Aquitaine

## Les aventures de Manon & Tristan

Ce projet consiste à suivre en temps quasi réel le parcours d'une jeune femme fumeuse (Manon) souhaitant arrêter de fumer en relevant le défi du #MoisSansTabac 2020. Cette jeune femme est accompagnée par un ami ex-fumeur (Tristan), qui se propose de la conseiller et de l'accompagner dans son défi. Ce seront nos ambassadeurs durant ce #MoisSansTabac 2020. Chaque semaine, des publications sous le format vidéo seront diffusées afin de suivre le challenge de Manon et de percevoir aussi bien ses réussites comme ses difficultés.



**Manon**

Manon souhaite arrêter de fumer depuis quelques temps. Elle a choisi de relever le défi #MoisSansTabac 2020 !



**Tristan**

Tristan a réussi à arrêter de fumer grâce au #MoisSansTabac 2019. Il sera le parrain de Manon dans sa démarche d'arrêt.

## Notre série « Tabac, pas tabou ! »

Nous avons réalisé des vidéos sous un format court, coloré et actuel afin de délivrer des messages clefs sur le tabac et tenter de « balayer » quelques fausses croyances et idées reçues. Ces vidéos sous-titrées, sur différentes thématiques, sont à destination du grand public mais aussi des professionnels non spécialisés du domaine de l'addiction.

Chaque semaine, de nouvelles vidéos seront diffusées sur nos sites, réseaux sociaux, mais également par les partenaires via les lieux d'attente, en intervention scolaire ou encore au cours de formations et cela même, au-delà du #MoisSansTabac. L'objectif de cette série est de proposer une information claire, accessible et dynamique sur les pratiques et conséquences du tabagisme en France.

Ces vidéos sont entièrement sous-titrées et aborderons les thématiques suivantes :

- Arrêt du tabac : les savoirs utiles
- Tabac & COVID-19
- Tabac & Addictions
- Tabac & Jeunes
- Tabac & Cigarette électronique
- Tabac & Prise de poids
- Tabac & Cannabis
- Tabac & Grossesse



# Les différentes aides

## Les solutions de substitutions

**Prendre un traitement nicotinique de substitution (TNS) augmente les chances de réussir à arrêter de fumer de 50 % à 70 %.**

Toutes les formes de traitements nicotiniques de substitution sont désormais remboursables à 65 % par l'Assurance Maladie, sur prescription médicale, comme n'importe quel médicament.

**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 considérablement moins nocive que le tabac, et peut donc constituer un outil de réduction des risques et des dommages. Son utilisation doit rester toutefois une étape intermédiaire dans le projet d'un arrêt total de la cigarette et de la vape.

**Des fumeurs qui ont de plus en plus recours aux substituts nicotiniques pour arrêter de fumer**

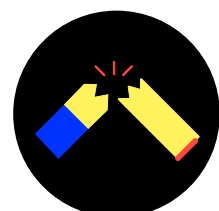
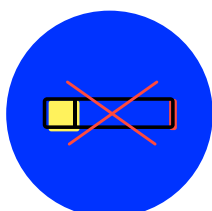
Les traitements par substituts nicotiniques ont prouvé leur efficacité dans l'arrêt du tabac. Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie, sur prescription, depuis 2018.

Depuis la première opération de Mois sans tabac, on observe que le remboursement de ces traitements augmente particulièrement à l'automne, et ce dès le mois d'octobre et durant toute l'opération Mois sans tabac.

En 2019, plus d'un million de personnes en France ont eu recours à ces traitements pour arrêter de fumer ; ce chiffre a triplé en 2 ans, grâce à leur remboursement.

Par ailleurs, 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 nicotiniques à leurs patients, un nombre en augmentation de près de 60 % en 2 ans.

Cette hausse concerne d'ailleurs toutes les catégories de professionnels, en particulier les non-médecins : les « nouveaux » prescripteurs depuis 2016 (infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, chirurgiens-dentistes), ainsi que les sages-femmes. En effet, leur part au sein des prescripteurs a été multiplié par 4 depuis 2017 ; plus précisément, ce sont les infirmiers qui en prescrivent le plus, après les médecins généralistes.



# Les différentes aides

## Le programme L.A.S.T Tabac

### Nos professionnels de santé habituels



#### L.A.S.T Tabac : de quoi s'agit-il ?

L.A.S.T Tabac est un programme dont l'objectif est de permettre aux fumeurs de tabac de trouver de l'aide en proximité pour arrêter de fumer. Pour cela, des actions sont entreprises auprès des professionnels de santé du premier recours (médecins, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, pharmaciens etc.) qui sont les mieux placés pour accompagner leurs patients fumeurs en proximité humaine, temporelle et territoriale.

L'objectif est que tout professionnel de santé puisse proposer une aide à ses patients fumeurs de tabac.

#### Comment ?

##### 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](http://last-na.fr).

##### Fumeurs

Enfin, 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.

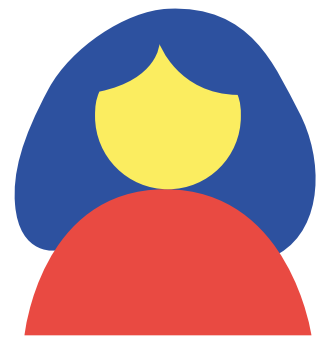
# Des publics prioritaires à sensibiliser

## 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. Il 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. La mortalité liée au tabac chez les femmes a d'ailleurs triplé entre 1990 et 2010, pour représenter 1 décès sur 14.



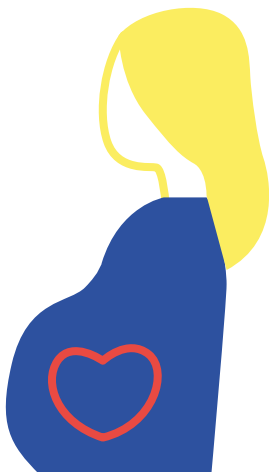
## Les femmes enceintes

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 3ème 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 %.

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 #MoisSansTabac 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