



5^{ème} édition de #MoisSansTabac : En novembre, on arrête ensemble !

Contacts presse

Santé publique France :

Service presse - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 - Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

HOPSCOTCH :

Mélanie Rodrigues : 01 41 34 23 04 – mrodrigues@hopscotch.fr



EDITORIAL

Une crise sanitaire sans précédent secoue notre pays depuis maintenant 10 mois. Pour autant, nous ne devons pas oublier qu'il est crucial de prendre soin de notre santé dans toutes ses dimensions. La COVID-19 n'est pas la seule menace sanitaire. Le tabagisme reste toujours la première cause de mortalité évitable avec environ 75 000 décès estimés en 2015 en France métropolitaine.

La situation inédite que nous vivons actuellement et qui a imposé aux Français de se confiner entre les mois de mars et de mai a eu des conséquences sur les comportements de santé et sur le recours aux soins. L'enquête CoviPrev que nous avons initiée au moment du confinement nous apprenait alors qu'environ un quart des fumeurs déclarait avoir augmenté sa consommation de tabac, et que cette hausse moyenne était de 5 cigarettes par jour.



La pandémie de COVID-19 ne doit pas briser la dynamique qui a contribué à la baisse historique du tabagisme en France, avec 1,9 million de fumeurs en moins entre 2014 et 2019. Il est capital que les mesures prises par les pouvoirs publics pour lutter contre le tabagisme (hausse du prix du tabac, interdiction de vente aux mineurs, remboursement des substituts nicotiques...) se poursuivent et s'assortissent d'un accompagnement sur le terrain de tous ceux qui souhaitent en finir avec le tabac.

Fort de son succès, avec plus de 780 000 inscriptions depuis sa création en 2016, #Moissanstabac revient pour une cinquième édition et le dispositif rénové intègre deux dimensions essentielles à la réussite de l'arrêt du tabac : la préparation et l'accompagnement.

A quelques semaines du lancement de ce défi, nous invitons tous les fumeurs à y participer ! C'est le moment d'arrêter ... ensemble !

Geneviève Chêne

Directrice générale de Santé publique France

5^{ème} édition de #MoisSansTabac : En novembre, on arrête ensemble !

Santé publique France, en partenariat avec le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, lance la 5^{ème} édition de #MoisSansTabac. Les éditions précédentes ont comptabilisé 784 000 inscriptions à ce grand défi collectif. Devenue incontournable, cette opération accompagne toutes les personnes ayant la volonté d'arrêter de fumer. Ce rendez-vous annuel débute dès le mois d'octobre pour les fumeurs, invités à s'inscrire via la plateforme dédiée [Tabac info service](#) et à se préparer avant de se lancer dans le défi de l'arrêt du tabac. Puis tout au long du mois de novembre, Tabac info service encourage et soutient quotidiennement les participants pour qu'ils restent motivés. Dès aujourd'hui, Santé publique France déploie cette campagne nationale avec de nombreux nouveaux outils, créés pour inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure #MoisSansTabac et les accompagner efficacement.

#MoisSansTabac : un rendez-vous inscrit dans les agendas des Français

#MoisSansTabac, campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac, qui s'apprête cette année encore à rassembler des dizaines de milliers de fumeurs, mise sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant 1 mois, en novembre. En effet, un mois sans tabac multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance s'avère bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

En quelques chiffres :

- 784 000 inscriptions depuis la 1^{ère} édition
- Une édition 2019 couronnée de succès :
 - Plus de 200 000 inscriptions
 - 128 501 téléchargements de l'application
 - 22 705 recours au 39 89, la ligne téléphonique Tabac info service
- 126 801 fans sur la page Facebook et 5 681 followers sur Twitter

Un accompagnement renforcé pour la 5^{ème} édition de #MoisSansTabac

La 5^{ème} édition de #MoisSansTabac met à l'honneur ses anciens participants devenus ex-fumeurs afin de favoriser le partage d'expériences. A travers des témoignages, des portraits, des anecdotes, chacun sera en mesure de se retrouver et se projeter dans les différentes étapes du sevrage puis dans une vie sans tabac. Santé publique France, malgré la crise sanitaire et l'impossibilité d'organiser des événements rassemblant du public, renforce également son dispositif d'accompagnement des participants et lance son nouveau programme d'accompagnement : « Programme 40 jours ». Véritable outil de coaching il 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.



**3 questions à Justine Avenel-Roux,
cheffe de projet Mois sans tabac, chez Santé publique France**

En quoi Mois sans tabac peut-il aider à arrêter de fumer ?

S'inscrire à #MoisSansTabac, c'est profiter d'un élan collectif pour arrêter de fumer : être soutenu, conseillé et aidé est primordial lors d'une telle démarche. Il est prouvé qu'arrêter de fumer durant 30 jours multiplie par cinq les chances de stopper définitivement sa consommation de cigarettes. 30 jours, c'est la durée au-delà de laquelle les symptômes de manque sont considérablement réduits, il devient alors plus facile de rester non-fumeur.

Au fil des éditions, nous avons également pu observer que les fumeurs qui tentent d'arrêter de fumer pendant le défi collectif ont deux fois plus de chances de ne pas avoir repris la cigarette un an après. En effet, participer à un mouvement collectif facilite la démarche d'arrêt, mais surtout l'opération propose plusieurs aides qui vont aider les participants à tenir bon même après le mois du défi.

Quels sont les objectifs prioritaires de la 5ème édition du Mois Sans Tabac ?

Cette année, nous souhaitons renforcer l'accompagnement auprès des participants pour déclencher davantage de tentatives d'arrêt du tabac et augmenter leur chance de succès. C'est pourquoi nous avons mis en place le Programme 40 Jours, un outil d'accompagnement composé de défis et de conseils quotidiens.

Que propose Santé Publique France pour accompagner au mieux les participants de cette 5ème édition sans événements et ni rencontres physiques possibles du fait de la situation sanitaire ?

La situation sanitaire nous contraint effectivement à réduire les événements et rencontres pour cette nouvelle édition. Pour accompagner au mieux les fumeurs dans leur défi, nous comptons sur notre réseau de partenaires : depuis quatre ans, ils sont nombreux à s'engager aux côtés de #MoisSansTabac pour déployer le dispositif. Parmi eux, des services de l'Etat et de l'Assurance Maladie, des collectivités territoriales, des entreprises, des associations... Nous mettons à leur disposition des outils et nos ambassadeurs régionaux les accompagnent dans les dispositifs qu'ils souhaitent mettre en place.

De plus, les professionnels de santé sont mobilisés pour accompagner tous les fumeurs dans leur démarche, toute l'année et donc aussi pendant Mois sans tabac.

Comme toute l'année, de nombreux outils sont également disponibles pour soutenir les fumeurs dans leur défi : 39 89, application, site internet, compte Instagram, communauté Facebook...

#MoisSansTabac : ça marche !

Des outils qui ont prouvé leur efficacité

#MoisSansTabac 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 ; des résultats soulignés par le **Baromètre de Santé publique France 2017**. Cette étude relève 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, d'après les études scientifiques. **Ainsi arrêter le tabac lors de l'opération multiplie par deux la réussite du sevrage tabagique à un an.**

67, c'est le pourcentage de fumeurs ayant eu recours à un professionnel de santé ou à une aide - cigarette électronique, substituts nicotiniques... - durant leur tentative d'arrêt en lien avec #MoisSansTabac en 2016.

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.

LE TABAC EN FRANCE... OU EN SOMMES-NOUS ?

Une diminution significative du tabagisme quotidien depuis 2014...

Santé publique France publiait en mai 2020, à l'occasion de la journée mondiale sans tabac, son BEH intégrant les nouvelles données de prévalence du tabagisme en France. Ce dernier ne varie pas de façon significative sur l'ensemble de la population entre 2018 et 2019, mais il est en baisse de 4,5 points pour le tabagisme quotidien par rapport à 2014. C'est la première fois qu'une telle diminution est observée depuis le début des années 2000. Les mesures réglementaires et de prévention formulées dans les plans nationaux contre le tabagisme sont vraisemblablement à l'origine de cette baisse. Le Programme National de Réduction du Tabagisme (PNRT) avait pour objectif de réduire le nombre de fumeurs quotidiens d'au moins 10% entre 2014 et 2019. Cet objectif a largement été atteint puisqu'une baisse de 16% du tabagisme quotidien a été enregistrée pendant cette période.

... Mais encourager l'arrêt du tabac reste une priorité !

Malgré des évolutions positives et donc très encourageantes sur le tabagisme en France, sa prévalence reste très élevée. En effet, en 2015, une estimation a indiqué que 75 000 décès survenus en métropole - représentant 13% de la mortalité française - étaient liés au tabac. Les premières observations faites par Santé publique France montrent que, pour certains Français, le confinement associé à la crise sanitaire de la Covid-19 ont engendré une augmentation de la consommation de tabac. Par conséquent, encourager l'arrêt de la cigarette pour réduire ces décès évitables est une priorité absolue.

<https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/covid-19-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-le-confinement>

“

Le contexte sanitaire nous amène à être plus attentif à notre santé et à en prendre soin. C'est aussi une période qui nous fait prendre conscience que de nombreux gestes au quotidien nous aident à rester en bonne santé. Alors c'est peut-être le bon moment, pour les fumeurs qui se sentent prêts et motivés, de changer un geste du quotidien pour préserver leur santé : arrêter la cigarette et en sentir les différents bénéfices : un meilleur souffle, le retour du goût et de l'odorat, une meilleure forme physique, un meilleur sommeil et plein d'autres !

”

Justine Avenel-Roux, cheffe de projet Mois sans tabac

Les ex-fumeurs au cœur de la 5^{ème} édition de #MoisSansTabac

Des témoignages d'ex-fumeurs au cœur d'une vaste campagne de communication

Qui de mieux placé pour raconter son expérience #MoisSansTabac et témoigner de l'efficacité de l'opération ? Pour cette 5^{ème} édition, Santé Publique France a déployé une campagne d'envergure mettant en scène des ex-fumeurs ayant arrêté de fumer grâce à leur participation à #MoisSansTabac. Car on le sait, la solidarité et l'élan collectif sont, entre autres, les clés du succès de l'opération. Chacun pourra se reconnaître dans les témoignages et se lancer dans ce défi.

« Après 4 ans à fumer et une année supplémentaire à la cigarette électronique, j'ai fait le Mois Sans Tabac. Aujourd'hui je ne fume plus et n'ai plus envie de cigarettes ! »

Maïeul, 22 ans.

« Je suis par hasard tombée sur une affiche annonçant le début du mois #MoisSansTabac devant une pharmacie. Suite à ça, j'ai laissé germer l'idée dans mon esprit. Il s'avère que peu de temps après, j'ai accueilli chez moi une amie et ses deux enfants. J'ai pris cela comme un signe et ai décidé de me lancer dans le challenge. Pour me motiver, je consultais de temps en temps les témoignages sur les réseaux sociaux. Je suis fière de dire que ça fait aujourd'hui deux ans que j'ai arrêté de fumer ! »

Ophélie, 38 ans

« 43 ans de tabac, et du jour au lendemain, un déclic : je me lance dans le Mois Sans Tabac. Aujourd'hui, cela fait 33 jours que j'ai arrêté. La première semaine a été très difficile, alors j'ai eu recours au patch pour m'aider. J'avais l'impression d'être en manque, comme un drogué. Mais j'ai résisté ! Surtout ne perdez pas espoir. »

Viviane, 59 ans.

« Je suis fumeuse depuis mes 15 ans, devenue très rapidement dépendante. Je n'avais jamais tenté l'arrêt jusque-là, je dépensais tout mon argent dans le tabac, n'avais plus de souffle... J'ai profité du Mois Sans Tabac pour me lancer. Les premiers jours ne sont pas faciles, mais si vous êtes motivés, vous y arriverez ! Je vous conseille de commander le kit "mois sans tabac" il m'a accompagné les 31 premiers jours. A l'heure d'aujourd'hui je suis libre : j'apprends à vivre tout simplement. »

Emma, 19 ans.

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.

Pour inciter également les fumeurs à consulter un professionnel de santé pour arrêter de fumer, la campagne est déclinée en radio. Également, 18 000 pharmacies et lieux de santé en France, habillés aux couleurs de #MoisSansTabac via de l'affichage, auront la possibilité de distribuer des kits d'aide à l'arrêt comprenant un programme de 40 jours, une roue des économies et une planche de coloriage.

Les grands groupes audiovisuels français s'engagent cette année encore dans le dispositif #MoisSansTabac en relayant les messages de soutien à destination des fumeurs. Trois ambassadeurs, une animatrice et deux animateurs, incarnent cette année le défi : Anaïs Grangerac (TF1), Alex Goude (France Télévision) et Dominique Chapatte (M6). Tous les trois se mobilisent au sein de leur groupe et vont à la rencontre d'ex-fumeurs. Au travers de 11 spots TV, les animateurs échangent avec des ex-fumeurs sur leur sevrage tabagique, les difficultés rencontrées et les conseils pour tenir bon.



« J'étais ravie que l'on me propose de participer à ce projet et à ma manière, d'encourager de façon positive les actions autour du « Mois sans Tabac ». Cette campagne multi-chaînes permet un nouveau coup de projecteur, sur une opération qui fonctionne très bien, depuis plusieurs années. Cette initiative du « Mois sans tabac » permet de véhiculer un message bienveillant, pour soutenir et accompagner les fumeurs, sans diaboliser pour autant la cigarette. Leur montrer également, qu'ils ne sont pas tout seuls. De nombreuses actions et surprises sont mises en place, pour déculpabiliser et arrêter la cigarette... de la manière la plus douce possible ! »

Anaïs Grangerac

« Le tabac a toujours fait partie intégrante de mon enfance... Mon père était un gros fumeur alors que ma mère et moi ne supportions pas cela et je me suis toujours juré de ne jamais faire subir ça à mes enfants : la fumée, les murs et rideaux jaunis, les odeurs omniprésentes, la maladie... Même quand j'ai dû fumer pour une scène au théâtre, je n'ai vraiment pas fait un tabac tellement mon blocage psychologique était immense, et je me rappelle, comme à peu près tout le monde, que la première fois que j'ai essayé j'ai trouvé ça insupportable et infecte. Pourquoi malgré cela, on y revient ? On devient addict ? On a tout le temps besoin de se jeter sur la cigarette de l'oubli, la cigarette anti-stress, la cigarette fin de repas, la cigarette de plaisir, etc ? J'ai eu la chance de ne pas "tomber" dans cette drogue car c'en est une et je connais tellement d'amis qui en ont souffert, parfois très gravement, que si mon soutien peut être d'une efficacité quelconque et même ne serait-ce que permettre à une personne d'arrêter et bien ça vaut le coup. Je sais à quel point il est difficile de se sortir de cette spirale, mais c'est possible et j'espère qu'avec tous les témoignages qu'on présente, les gens n'auront plus leurs espoirs qui partent... en fumée. »



Alex Goude



*« Mois sans tabac est une opération à laquelle j'ai eu à cœur de participer ! J'ai la chance d'avoir 3 enfants en bonne santé, j'ai arrêté de fumer il y a plus de 30 ans, et pourtant les ravages du tabac m'ont entouré toute ma vie...c'est donc important pour moi de transmettre un message d'encouragement à tous ceux qui souhaitent arrêter de fumer. Ne craquez pas et surtout appuyez-vous sur les professionnels de « mois sans tabac » ils sont là pour vous accompagner !!
Et bravo d'avance !! »*

Dominique Chapatte

#MoisSansTabac : les points forts de la 5ème édition

En 2020, #MoisSansTabac s'adapte au contexte de la crise sanitaire liée au COVID-19. Les événements rassemblant du public étant déconseillés pour éviter la propagation du virus, Santé publique France et ses partenaires, le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, déploient un certain nombre d'outils et d'actions pour accompagner, au quotidien, les participants. Santé Publique France développe notamment un nouveau programme d'accompagnement de 40 jours permettant à chacun de se lancer dans le défi #MoisSansTabac et l'Assurance Maladie un accompagnement sur le terrain d'aide au sevrage.

#MoisSansTabac renforce son programme d'accompagnement et lance « Le Programme 40 jours »

#MoisSansTabac se révèle depuis maintenant 5 ans comme un défi collectif et partagé où l'accompagnement est primordial. De nombreux témoignages ont pu révéler qu'il était difficile de rompre seul la dépendance. Pour accompagner tous les participants et les soutenir au quotidien, Santé Publique France, pour cette 5^{ème} édition, crée son nouveau programme d'accompagnement sur 40 jours composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi où seront proposés chaque jour conseils, activités, challenges et encouragements.



1. 10 jours pour se préparer au sevrage

La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique. Cette année, Santé publique France souhaite accompagner les Français dans cette phase de préparation au défi #MoisSansTabac, en proposant un programme d'accompagnement sur dix jours.

10 jours pour

- **Définir ses motivations.** Définir les motivations à l'arrêt du tabac est le premier pas primordial à la préparation du défi.
- **Découvrir son profil de fumeur.** En tenant un journal de bord, comprendre sa consommation de tabac sera décisif pour se lancer dans le défi.
- **Tester sa dépendance** physique au tabac. Le test de Fagerstörn permet de tester sa dépendance physique au tabac et par conséquent choisir la meilleure stratégie d'arrêt.
- **Informer autour de soi.** Informer ses proches est un premier pas dans le défi.

Cet accompagnement sur 10 jours pour la phase de préparation est un des leviers sur lequel compte Santé publique France pour permettre au plus grand nombre de réussir le défi.

2. 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.

- **Jour 1** : Santé publique France démarre fort avec un Facebook live le 1er novembre, sur la page Tabac info service ou sur les groupes #MoisSansTabac de chaque région, pour écouter en direct les conseils d'une tabacologue, se retrouver et échanger avec les autres participants qui traversent la même épreuve.

- **30 jours de défis, conseils et bonnes pratiques** : faire de l'exercice, changer ses habitudes, prendre le temps de se relaxer, apprendre à refuser une cigarette, se changer les idées... Ce sont des défis au quotidien qui permettent de découper le grand défi de 30 jours en 30 défis plus simples à relever.

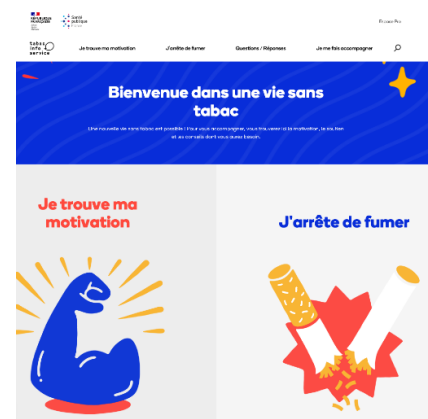
#MoisSansTabac : des outils pour garder le lien

L'opération #MoisSansTabac compte chaque année de plus en plus de participants formant une communauté pour laquelle le lien, le partage d'expérience et d'astuces sont primordiaux pour réussir à surmonter l'envie de fumer. C'est en ce sens que Santé publique France a développé un ensemble d'outils pour permettre aux fumeurs de se sentir accompagnés et guidés.

1. La refonte du site Tabac info service

Le site [Tabac info service](#), dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac, a été repensé pour faciliter la navigation et l'accès à l'information par le biais de contenus plus pertinents et plus synthétiques.

Les participants au défi #MoisSansTabac peuvent cette année établir un diagnostic clair de leur tabagisme avec des points détaillés sur leur dépendance physique, leur motivation, et leur confiance. En parallèle, les fumeurs peuvent accéder à de nombreuses informations relatives aux différentes stratégies d'arrêt (comme les substituts nicotiques, les traitements médicamenteux (bupropion ou varénicline) ou encore la cigarette électronique).



En complément, des témoignages viennent alimenter et répondre aux questions que les fumeurs se posent durant la période de sevrage. Ces récits provenant de profils hétéroclites apportent de l'espoir et de la motivation durant le mois et renforce la force du collectif au cours de l'arrêt.

2. L'application Tabac info service de l'Assurance Maladie fait peau neuve

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, propose, quant à elle, un programme d'e-coaching 100% personnalisé, des conseils, des astuces et des mini jeux comme des vidéos de soutien.

Grâce à un tableau de bord, les participants peuvent visualiser les bénéfices sur leur santé et les économies réalisées en temps réel. Sur l'application, les fumeurs peuvent fixer à l'avance une date d'arrêt de la cigarette et suivre ainsi un compte à rebours pour les motiver.

Cette année, l'application permet de lire la majorité des contenus sans avoir besoin de s'inscrire, en offrant un accès aux informations et activités directement depuis l'écran de la Home. Elle s'est enfin enrichie de nouvelles vidéos sur la grossesse et la contraception, et de nouveaux contenus liés à la campagne Mois Sans Tabac.



Les chiffres clés de l'appli

Plus d'1 million de téléchargements depuis la création de l'application

Plus de 600 000 utilisateurs actifs actuellement

Plus de 128 000 téléchargements uniquement au cours du Mois Sans Tabac 2019

3. Le 39 89 : la ligne téléphonique gratuite

Le 39 89 est la ligne téléphonique de Tabac info service. Elle met en relation des fumeurs avec des professionnels de l'arrêt du tabac. Cet échange téléphonique est un accompagnement entièrement gratuit, offrant un suivi personnalisé.

Le 39 89

Elle est accessible à tous du lundi au samedi, de 8h à 20h, pour poser ses questions à un conseiller. Si le fumeur souhaite approfondir le sujet, il peut alors être mis en relation avec un tabacologue. Ensemble, ils peuvent ainsi faire le point sur la consommation quotidienne du fumeur et trouver une stratégie d'arrêt personnalisée. C'est toujours le même tabacologue qui accompagne le participant, avec des rendez-vous téléphoniques réguliers.


« 87 % des utilisateurs du 39 89 déclarent que ce suivi les a aidés dans leur arrêt du tabac »
selon Santé publique France

4. #MoisSansTabac, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux

Santé publique France et l'Assurance Maladie proposent aux participants de les rejoindre sur les réseaux sociaux. En s'inscrivant sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et la toute nouvelle page [Instagram @tabacinfoservice](#), les fumeurs peuvent trouver chaque jour du soutien, des informations utiles et des conseils dans leur tentative d'arrêt.

Ces pages sont alimentées au quotidien avec des vidéos et des posts pour aider les personnes à se détendre, à s'organiser, à modifier leurs habitudes tout en maintenant un lien avec toute la communauté.

Elles sont surtout le lieu d'une communauté vibrante échangeant des milliers de commentaires par mois, où l'entraide entre internautes joue à plein. On s'y soutient, on s'encourage, on partage ses trucs et astuces en cas de forte envie de fumer... Et cette communauté virtuelle a des effets bien réels. Les réseaux sociaux mettent notamment régulièrement à l'honneur les témoignages postés par d'anciens fumeurs (de fraîche date, ou de plus longue).

 **Dimanche 1^{er} novembre** : Les futurs non-fumeurs sont invités à suivre un Facebook Live pour débiter le #MoisSansTabac. Animé par un tabacologue, ce direct a pour objectif d'apporter des conseils pour tous les participants.

5. #MoisSansTabac : l'appel à projet de l'Assurance Maladie

En complément du dispositif de communication, l'Assurance Maladie a renouvelé cette année son appel à projets pour des actions financées par le fonds de lutte contre les addictions aux substances psychoactives. Son objectif : financer des initiatives locales et actions de terrain des caisses d'assurance maladie et de leurs partenaires, en privilégiant celles qui accompagnent des fumeurs dans leur démarche de sevrage pendant Moi(s) sans tabac : consultations individuelles, ateliers collectifs, remises gratuites de substituts nicotiniques... **Malgré la crise sanitaire, l'implication des caisses primaires est restée très forte** puisque 90 % d'entre elles ont soutenu des projets : 93 Caisses Primaires d'Assurance Maladie (CPAM) ainsi que les Caisses Générales de Sécurité Sociale (CGSS) de la Guadeloupe, la Martinique et la Réunion ont mobilisé leurs équipes et leurs partenaires pour porter **plus de 400 opérations sur l'ensemble du territoire lors de cette édition 2020, soit en hausse de 10 % par rapport à l'édition 2019**, avec un montant de près de 2 millions d'euros de subventions accordées.

Chaque projet, multidimensionnel, comporte le déploiement d'actions diverses et complémentaires : actions d'informations et de sensibilisation des fumeurs au cours du mois d'octobre, suivies d'actions concrètes d'accompagnement à l'arrêt du tabac pendant tout le mois de novembre, toutes dans le respect des gestes barrière et des règles sanitaires en vigueur. Les projets ciblent notamment les populations prioritaires : **publics en situation de précarité sociale, jeunes, femmes enceintes**, personnes atteintes de pathologies chroniques

...

Ces actions locales peuvent se dérouler dans de nombreux types de structures : par exemple, dans les Centres d'exams de santé de l'Assurance Maladie, mais aussi dans des hôpitaux et maternités, des centres de protection maternelle et infantile (PMI), des établissements pénitentiaires, des missions locales jeunes, en milieu scolaire, dans des centres d'action sociale, des structures de distribution de l'aide alimentaire...