

Communiqué de presse
Saint-Maurice, le 31 octobre 2023

8^e édition de Mois sans tabac : Une nouvelle occasion de relever le défi !



Mois sans tabac à l'échelle nationale

Cette année encore, le mercredi 1^{er} novembre 2023, Santé publique France et le Ministère de la Santé et de la Prévention, en partenariat avec l'Assurance Maladie, donnent le coup d'envoi de la nouvelle édition du défi Mois sans tabac. Cette opération nationale et locale, désormais incontournable en novembre, encourage les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours et comptabilise déjà près de 87 000 inscrits et 3 777 partenaires au 26 octobre 2023. Depuis 2016, ce sont près de 1,2 million de personnes qui ont relevé le défi. Afin d'accompagner au mieux les participants, des outils d'aide à l'arrêt sont mis à leur disposition, notamment sur le [site internet dédié](#) et sur l'application Tabac info service.



Mois sans tabac : un défi mobilisateur et bénéfique pour la santé publique

Mois sans tabac est un défi qui rassemble mais aussi et surtout, un programme qui a su montrer son efficacité. Selon les modélisations de l'OCDE¹, l'opération permettrait de réduire les dépenses de santé de 94 millions d'euros par an en moyenne entre 2023 et 2050 (pour un coût par année d'environ 12 millions d'euros). Ainsi, pour chaque euro investi dans Mois sans tabac, plus de 7 euros sont économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme.

À l'horizon 2050, Mois sans tabac permettrait d'éviter notamment : 241 000 cas d'infections respiratoires basses, 44 000 cas de bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO) et 28 000 cas de cancers.

Par ailleurs, son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.

« Le Mois sans tabac est l'occasion pour les fumeurs de rejoindre un élan collectif et de s'engager ensemble dans une démarche d'arrêt du tabac. C'est une étape essentielle qui a su démontrer son efficacité au fil des années et qui nécessite d'être au plus proche des fumeurs pour les soutenir. Parce que stimuler leur motivation est capital, Santé publique France et ses partenaires, toujours plus nombreux chaque année, accompagnent l'ensemble des participants à tenir durant ce défi et ainsi augmenter leurs chances d'abandonner le tabac définitivement. Lutter contre le tabagisme est une priorité de santé publique et c'est collectivement que nous arriverons demain à une France non fumeuse. »

Dr Caroline Semaille, Directrice générale de Santé publique France

¹ <https://www.oecd.org/fr/france/evaluation-du-programme-national-de-lutte-contre-le-tabagisme-en-france-b656e9ac-fr.htm>

Nouveauté 2023 : Un important dispositif média pour accompagner l'opération



Pour cette édition 2023, en complément de la campagne habituelle (affichage, TV, radio et digital), Mois sans tabac s'allie au groupe M6 dans le cadre d'un partenariat durant toute la durée de l'opération. En association avec le programme phare de la chaîne, le magicien et humoriste **Éric Antoine** sera l'ambassadeur du défi à travers l'émission de divertissement de M6, « La France a un incroyable talent ». Il invitera les fumeurs à participer au défi Mois sans tabac et à découvrir les outils d'aide à l'arrêt.

Dans plusieurs vidéos, Éric Antoine motive, accompagne et conseille les fumeurs avec enthousiasme et bienveillance. L'ensemble des chaînes du groupe participent à l'opération, à travers différents supports diffusés en TV (M6, W9 et 6ter), en digital et en radio (Fun radio) avec l'engagement de l'animatrice Marion Gagnot, qui elle aussi s'engage autour du dispositif.

Sur les réseaux sociaux, les influenceurs se mobilisent également afin de toucher le plus grand nombre. Monsieur Thomas, Les Normales ou encore Élyse Mirot participent à la promotion de l'opération avec des vidéos postées sur leurs comptes Instagram et TikTok.

Tous différents face à l'envie de fumer : des outils adaptés aux besoins de chacun

Pour soutenir les fumeurs dans leur tentative d'arrêt, Mois sans tabac s'appuie sur des outils accessibles gratuitement. **Tabac info service**, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac, comprend :

- Le site internet tabac-info-service.fr : propose de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...).
- Le **39 89** : numéro d'aide à distance de Tabac info service, met en relation les fumeurs avec des tabacologues afin de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit. **Depuis le 31 mai 2023, le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la [plateforme Acceo](#).**
- L'**application d'e-coaching Tabac info service**, conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France, propose un programme complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac.



Santé publique France propose également aux participants de se retrouver sur les **réseaux sociaux**. En s'inscrivant sur les pages [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#), les fumeurs peuvent rejoindre chaque jour toute une communauté qui a décidé d'arrêter et de s'entraider. Ils peuvent y bénéficier d'un soutien, partager leurs doutes et astuces, accéder à des informations utiles et des conseils pour affronter la phase de sevrage.

Enfin, un **kit d'aide à l'arrêt Mois sans tabac** accompagne les fumeurs tout au long de leur arrêt. Il est disponible gratuitement dès l'inscription sur le site [Mois sans tabac](#) ou dans les 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.



Mois sans tabac en Bourgogne-Franche-Comté

À l'échelon régional, le Mois sans tabac est animé par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bourgogne-Franche-Comté (Ireps BFC), désignée structure Ambassadrice depuis 2017 par Santé publique France et en charge du déploiement de l'opération en région. Et ce, sous le pilotage de l'ARS et en collaboration étroite avec l'association Tab'agir.

Une opération qui rassemble toujours !

Cette année encore, l'opération Mois sans tabac suscite une forte adhésion avec 3 350 inscrits en région au 26 octobre 2023 avec la répartition départementale suivante : Côte-d'Or (650) ; Doubs (633) ; Jura (283) ; Nièvre (247) ; Haute-Saône (303) ; Saône-et-Loire (608) ; Yonne (475) ; Territoire de Belfort (151)

Nouveauté 2023 : challenge régional « Un défi quotidien pour se sentir bien »

CHALLENGE RÉGIONAL MOIS SANS TABAC
« UN DÉFI QUOTIDIEN POUR SE SENTIR BIEN »



Dans le cadre de la 8^e édition de la campagne Mois sans tabac, l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté organise un challenge régional autour de défis quotidiens à réaliser durant le mois de novembre !
En équipe ou en individuel, pour le plaisir et se divertir ou pour relever le challenge et espérer être récompensé(e), chacun(e) est libre d'y participer comme il(elle) le souhaite.

Dans le cadre de cette 8^e édition de Mois sans tabac, l'Ireps organise un challenge autour de **défis quotidiens à réaliser durant le mois de novembre**. En équipe ou en individuel, pour le plaisir et se divertir ou pour relever le challenge et espérer être récompensé(e), chacun(e) est libre d'y participer comme il(elle) le souhaite. Pour plus d'informations et pour s'inscrire, consulter la [présentation du challenge avec le bulletin d'inscription en ligne](#)

Dispositif de terrain

Des actions locales sont de nouveau déployées pour être au plus proche des fumeurs. Cette année, un stand Mois sans tabac sera présent lors de deux journées qui se dérouleront :

- Le lundi **13 novembre 2023, de 10h à 17h** à **Decathlon Quetigny (21)**
- Le jeudi **16 novembre 2023, de 10h à 17h** au **Groupe hospitalier de Gray (70)**

Ces temps forts, menés en partenariat avec des acteurs locaux, seront axés sur la rencontre avec le public, l'information, la prise en main des outils Mois sans tabac. Ce sera également l'occasion d'échanger avec un spécialiste en tabacologie/addictologie, en présentiel ou à distance.



Dispositifs de communication

L'Espace Mois sans tabac

[L'espace mois sans tabac](#) du site de l'Ireps se compose de 5 rubriques alimentées de contenus spécifiques. Il propose des ressources visant à renforcer les connaissances des professionnels et celles du grand public, des supports autour de l'opération et son déploiement en région, un accompagnement des acteurs dans la mise en œuvre de leurs actions.



Le fil rouge d'attractivité

Depuis 2021, l'Ireps, en partenariat avec Tab'agir et l'ARS, met en place un fil rouge d'attractivité afin de maintenir le lien tout au long de la préparation et du déploiement (octobre-novembre). Il s'agit de susciter l'intérêt, informer, accompagner et encourager les acteurs et les fumeurs engagés dans l'opération.

En 2023 ce fil rouge se matérialise par la diffusion hebdomadaire de 3 nouvelles « fiches mémo » tabac thématiques en octobre, puis de 3 nouveaux podcasts « témoignages » en novembre. L'ensemble de ces outils sont disponibles en ligne dans la [rubrique "Ressources" de l'espace Mois sans tabac](#) du site de l'Ireps.

Les réseaux sociaux

L'opération Mois sans tabac en région fait également l'objet d'animations et d'une communication au travers du [Groupe Facebook Mois sans tabac "les Bourguignons et les Francs-Comtois"](#)

Des messages de soutien, de valorisation, d'encouragement et de félicitations mais également de partage d'idées et d'expériences sont postés durant toute la durée de l'opération afin d'accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac. La communauté compte à ce jour **762 membres**.

En s'abonnant aux comptes [LinkedIn](#), [Twitter](#) et [Instagram](#) de l'Ireps BFC, les acteurs partenaires et les fumeurs peuvent suivre toute l'actualité autour du déploiement et de l'animation de Mois sans tabac en région.

Les dispositifs et structures d'accompagnement

Chaque année, en novembre, la réussite des fumeurs qui relèvent le défi de l'arrêt du tabac est en grande partie le résultat de la mobilisation d'acteurs qui les accompagnent.

Les professionnels et structures d'accompagnement en région

La liste des principaux professionnels et structures d'accompagnement en région autour du tabagisme est consultable en ligne dans la [rubrique "Mois sans tabac en région"](#) de l'espace Mois sans tabac du site de l'Ireps.

Répertoire régional des ressources spécialisées de prise en charge des addictions

Publié en 2022 sur le site de l'ARS BFC, ce répertoire présente une description de chaque type de structure : les différentes modalités de prise en charge, les conditions d'accès et des informations pratiques. [Répertoire régional addictologie](#)

Tab'agir, une association dédiée au sevrage tabagique et rayonnant sur l'ensemble de la Bourgogne Franche-Comté, une spécificité de notre région

Tab'agir propose une prise en soin pluridisciplinaire : les personnes désireuses d'arrêter de fumer sont orientées vers un **prescripteur** (médecin, infirmière, sage-femmes) **au plus proche de leur domicile**. Si la personne craint de prendre du poids lors son arrêt, elle peut bénéficier de **4 consultations** auprès d'une **diététicienne** et de **4 consultations** pour travailler autour de la dépendance liée à la gestuelle et aux pensées auprès d'un **psychologue**. Tout au long du sevrage, Tab'agir est présent et réalise un **coaching téléphonique** à la demande du patient <https://www.tabagir.fr/>

Contacts en région

Ireps Bourgogne-Franche-Comté

Fanny Courti - Ambassadrice régionale du Mois sans tabac

f.courti@ireps-bfc.org

03 84 54 09 32

Tab'agir

Maryline Delagneau - Assistante de direction

assistantbfc@tabagir.fr

03 86 52 33 12

Agence régionale de santé de Bourgogne-Franche-Comté

Lauranne Cournault-Chargée des relations presse

ars-bfc-presse@ars.sante.fr

03 80 41 99 94