



Communiqué de presse
Clermont-Ferrand, 21 octobre 2019

Il vous est proposé de faire le point sur le dispositif du mois sans tabac à l'occasion d'une conférence de presse qui aura lieu le **mardi 29 octobre 2019 à 11 heures à la CPAM du Puy-de-Dôme, rue Serge-Gainsbourg à Clermont-Ferrand (*Entrée du personnel*) en présence de :**

- **CPAM du Puy-de-Dôme** : Monsieur Frédéric Bochard (Président) et Monsieur Stéphane Casciano (Directeur) ;
- **ARS ARA, Délégation Départementale Puy-de-Dôme** : Monsieur Jean Schweyer ;
- **IREPS** : Monsieur Cédric Kempf ;
- **CHU de Clermont-Ferrand, Unité d'addictologie** : Pr Georges Brousse ;
- **Conseil départemental, Dispensaire Émile Roux** : Dr Jean Perriot.

Au programme de cette conférence de presse :

le lancement de la 4^e édition de #MoisSansTabac, l'implication, le soutien et les actions des partenaires ainsi que la présentation du « Village Mois Sans Tabac », temps fort proposé place de Jaude à Clermont-Ferrand le mercredi 6 novembre 2019 pour soutenir les participants.

4^e édition de #MoisSansTabac : les inscriptions sont ouvertes

Organisation d'un Village Mois Sans tabac à Clermont-Ferrand pour accompagner les fumeurs

Le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France annoncent le lancement de la 4^e édition de #MoisSansTabac en partenariat avec l'Assurance Maladie. Depuis 2016, 580 982 inscriptions au grand défi de l'arrêt du tabac ont été comptabilisées. Désormais incontournable, ce dispositif offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour. Ce rendez-vous annuel débute dès le mois d'octobre pour les participants, qui sont invités à s'inscrire via [la plateforme dédiée](#). Santé publique France déploie dès aujourd'hui une campagne nationale qui sera relayée par de nombreux événements sur les territoires. Celle-ci a pour but d'inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure #MoisSansTabac et de les inviter à se préparer dès maintenant pour réussir ce défi.

1 mois sans fumer : 5 fois plus de chances d'arrêter

1^{re} cause de mortalité évitable, le tabac tue 75 000 personnes en France chaque année. Le dispositif #MoisSansTabac mise donc sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, **en novembre** : un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. En effet, l'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque

(nervosité, irritabilité). Avec pour objectif d'inciter un maximum de fumeurs à participer à ce défi et de les soutenir dans leur sevrage, Santé publique France souhaite mobiliser toute la société dès le mois d'octobre. En 2018, le nombre de fumeurs ayant répondu à l'appel de #MoisSansTabac a connu un bond de plus de 55 % avec 28 895 inscrits en région Auvergne Rhône-Alpes, l'équivalent de la population d'une ville comme Vienne (38).



#MoisSansTabac en quelques chiffres :

- **580 982** inscriptions depuis la 1^{re} édition

- Une édition 2018 couronnée de succès :

242 579 inscrits, dont 28 895 en Auvergne Rhône-Alpes

86 000 téléchargements de l'application

21 000 recours au 39 89, la ligne téléphonique Tabac Info Service.

118 000 fans sur la page Facebook et **4 900** followers sur Twitter

Organisation d'un Village Mois Sans Tabac pour soutenir les participants

Pour encourager les participants dans leur démarche et aller à la rencontre des volontaires, l'IREPS Auvergne Rhône-Alpes ambassadeur régional du dispositif, l'Agence Régionale de Santé et la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Puy-de-Dôme déploient un Village #MoisSansTabac au centre de Clermont-Ferrand.

Mercredi 6 novembre 2019

De 10h00 à 18h00

Place de Jaude à Clermont-Ferrand

Au cœur du village seront présents de nombreux partenaires qui se mobilisent pour soutenir le dispositif et proposer leurs services auprès des volontaires : l'ANPAA 63, la Ligue contre le Cancer, la ville de Clermont-Ferrand, le CHU de Clermont-Ferrand, le Dispensaire Émile Roux, le réseau des infirmières Asalée, le Centre Hospitalier Sainte-Marie, l'ASM Vitalité.

Ce temps fort offre aux visiteurs la possibilité de s'informer, de rencontrer et d'échanger avec un professionnel de santé, et de s'inscrire directement à #MoisSansTabac.

Un événement majeur pour le #MoisSansTabac dans le Puy-de-Dôme

Le Village #MoisSansTabac 2019 est un événement grand public de sensibilisation à l'arrêt du tabac. Il permet de communiquer largement sur la campagne #MoisSansTabac et d'orienter les fumeurs et leur entourage vers les acteurs locaux pouvant les accompagner.

- Des **entretiens tabacologiques gratuits et sans RV** avec des professionnels de santé
- Des **activités/ateliers d'échanges et de sensibilisation autour de l'alimentation, de l'activité physique et de la relaxation** pour proposer des leviers d'aide à l'arrêt.
- Des **temps d'échanges et animations ludiques autour du tabac** avec le public (fumeurs/non fumeurs) dans une approche positive.

Cette initiative a pour objectif d'inciter les fumeurs à écraser leur dernière cigarette et ainsi augmenter encore le nombre de personnes ayant réussi à arrêter de fumer grâce à #MoisSansTabac.

Également accessible à tous, un groupe de soutien régional Facebook Les Auvergnats et Rhônalpins#MoisSansTabac permet à chacun, participant ou professionnel, d'échanger, de témoigner et de soutenir les personnes qui ont pris la décision d'arrêter !

Se préparer au sevrage : une étape incontournable pour la réussite du défi

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. Santé publique France lance aujourd'hui une campagne de sensibilisation multicanal :

- **Des spots télévisés** qui invitent les fumeurs à mieux préparer le sevrage. Ces 3 films leur permettent ainsi de se projeter dans les différentes phases qu'ils vont devoir traverser pour surmonter leur arrêt du tabac ;
- **Des kits d'aide à l'arrêt** comprenant un agenda de 30 jours, une roue des économies, un dépliant informatif proposant divers exercices de relaxation et un dépliant décrivant les différentes méthodes d'accompagnement ;
- **Le site Tabac info service**, la ligne téléphonique 39 89 et les réseaux sociaux de #MoisSansTabac. Les participants peuvent y trouver des informations, l'aide de tabacologues et des participants à #MoisSansTabac ;
- **L'application Tabac info service**, qui offre un programme complet de coaching pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac : tableau de bord en temps réel des bénéfices de l'arrêt du tabac en termes de santé et d'économies, mini-jeux pour faire passer l'envie d'une cigarette, contact direct d'un tabacologue, etc.
- **De l'affichage et la distribution de kits d'aide à l'arrêt dans 18 000 pharmacies** du territoire ;
- **De l'affichage dans 200 maisons de santé et 117 établissements de santé.**

3 conseils de tabacologue pour se préparer au défi #MoisSansTabac

- **Choisir sa stratégie** : le fumeur peut avoir recours à plusieurs méthodes pour arrêter de fumer de manière confortable. À lui de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Les traitements adaptés au niveau de dépendance et le recours à un accompagnement par un professionnel sont des méthodes qui ont été évaluées et qui ont prouvé leur efficacité.
- **Prévenir son entourage** : pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide. Il peut être ainsi très utile de les informer de cette démarche et de s'assurer de leur soutien.
- **Préparer son domicile** : avant sa date d'arrêt, jeter ses briquets, ses cendriers, tout ce qui pourrait rappeler le tabac !

Contacts presse

Ambassadeur régional du #MoisSansTabac : Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé (IREPS) - Délégation Puy-de-Dôme / Auvergne

Cédric Kempf : cedric.kempf@ireps-ara.org – 04 70 34 61 82 / 07 69 38 35 05

Anne Dias : anne.dias@ireps-ara.org – 04 73 30 29 41

Assurance Maladie du Puy-de-Dôme

Isabelle Le Hérisse - 04 63 66 02 87 / 06 88 39 19 69 - isabelle.le-herisse@assurance-maladie.fr

Floriane Rogowicz Medina - 04 63 66 02 88 - floriane.rogowicz@assurance-maladie.fr