



**DOSSIER  
DE PRESSE**

# MOI(S) SANS TABAC

Tous mobilisés dans le Grand Est pour la 3<sup>ème</sup> édition

10 octobre 2018



# Sommaire

Communiqué de synthèse	page 04
1. Le tabagisme en région Grand Est	page 05
2. Grossesse et tabac : un bon moment pour arrêter de fumer !	page 08
3. Moi(s) sans tabac 2018 : Bien se préparer pour augmenter ses chances de succès	page 09
4. Les outils pour supporters et participants	page 11
5. Tous acteurs de #MoisSansTabac	page 13
6. Les bénéfices de l'arrêt du tabac	page 15

## Contact presse

Laura PHILIS  
Chargée des relations presse  
Tél : 03 83 39 29 76  
[ars-grandest-presse@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-presse@ars.sante.fr)



Communiqué de synthèse  
Nancy, le 10 octobre 2018

## 3<sup>ème</sup> édition #MoisSansTabac Bien se préparer pour augmenter ses chances de succès

Le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France en partenariat avec l'Assurance Maladie lancent la 3<sup>ème</sup> édition de #MoisSansTabac. Avec 160 000 inscrits en 2017, dont 12 200 dans le Grand Est, ce rendez-vous désormais inscrit dans l'agenda des Français, débute comme tous les grands défis par une phase préparatoire. Dès le mois d'octobre, Santé Publique France, l'Agence Régionale de Santé Grand Est et l'Assurance Maladie déploient un important dispositif pour inciter les fumeurs à se préparer et à participer au défi.

### #MoisSansTabac, ça marche !

Selon les données du Baromètre santé 2017, 380 000 fumeurs quotidiens ont fait une tentative d'arrêt en lien avec la 1<sup>ère</sup> édition de #MoisSansTabac. Environ 20% d'entre eux étaient toujours abstinents 6 mois plus tard, soit près de 80 000 ex-fumeurs.

La prévalence du tabagisme quotidien en région Grand Est est de 30.1%. Elle est supérieure à la prévalence nationale (27%) et représente un potentiel non négligeable de futurs candidats au défi #MoisSansTabac.

### Arrêter de fumer, une décision qui se prépare

La tentative d'arrêt est jonchée d'épreuves et surtout de victoires. Bien s'y préparer permet d'augmenter ses chances de succès. Au niveau national, Santé publique France lance du 1<sup>er</sup> octobre au 2 novembre, une campagne sur les chaînes hertziennes et la TNT pour aider les fumeurs à réussir leur tentative d'arrêt.

Cinq films permettront à toutes celles et ceux qui veulent arrêter de fumer de se projeter aux étapes-clés de leur tentative d'arrêt, de se représenter l'état d'esprit dans lequel on est après 1, 8, 15, 22 et 30 jours sans tabac et de découvrir les bénéfices retirés à chaque cap passé.

### Le Grand Est, plus mobilisé que jamais

Pour créer un élan local fort autour de #MoisSansTabac, l'Agence Régionale de Santé Grand Est a confié à l'Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie (A.N.P.A.A.) la mission d'animer, de sensibiliser et de mobiliser les habitants tout au long de la phase préparatoire, puis d'accompagner et encourager les participants lors du défi.

Sur le terrain, l'ARS Grand Est et l'Ambassadeur déploieront **trois « Fanzones »** tout au long de ces deux mois. Lors de celles-ci, un défi collectif est lancé : pédaler, ramer ou courir pour relier de façon symbolique les points extrêmes de la région soit plus de 400 km pour un grand triathlon collectif !

Depuis le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), il est, comme tous les ans, possible de rejoindre **l'équipe Facebook du Grand Est** pour partager et vivre ensemble ce défi sur les réseaux sociaux.

### Tabac info service, toujours à l'écoute

**Tabac info service** reste la porte d'entrée de #MoisSansTabac. Le dispositif d'aide distance (ligne téléphonique 39 89, site internet et application) est mobilisé pour accompagner tous les fumeurs dans leur tentative d'arrêt.

Depuis le site, l'inscription #MoisSansTabac est simple : un pseudo et une adresse mail suffisent. Les participants pourront alors réaliser un test de dépendance et pour les plus dépendants se faire accompagner par un tabacologue, commander le kit d'arrêt, télécharger l'application de e-coaching, rejoindre leur équipe régional sur Facebook.

# 1. Le tabagisme en région Grand Est

## Les chiffres-clés

En France, le tabac continue à tuer chaque année 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites.

Comme au niveau national, la région Grand Est a vu la prévalence du tabagisme baisser en 2017.

Si on peut se féliciter de ne plus être la région la plus fumeuse de France métropolitaine, la région compte une des proportions de fumeurs quotidiens parmi les plus importantes de France métropolitaine (4<sup>ème</sup> rang derrière PACA, HDF et Occitanie) : 30.1% des 18-75 ans fument quotidiennement contre 27% au niveau national. (*source BEH – Santé publique France – N° 29/05/2018 Journée mondiale sans tabac*)

Ces résultats encourageants doivent inciter à poursuivre les actions engagées pour lutter contre le tabac et aider les fumeurs à s'arrêter. Ce d'autant que 55% des fumeurs déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.

Prévalence (en %) du tabagisme quotidien par région parmi les 18-75 ans, France métropolitaine, 2017



Source : Baromètre santé 2017, Santé publique France.

\* Différences significatives au seuil de 5% pour la comparaison de chaque région au reste de la France métropolitaine. Les taux sont standardisés sur la structure croisée par âge et sexe au niveau national.

Ainsi, l'effort doit être poursuivi, notamment envers des populations plus fragiles telles que les jeunes, les femmes, ou les personnes en situation de précarité.

En effet, on note une forte consommation de tabac chez les femmes, inférieure à celle des hommes mais qui dépasse la moyenne nationale pour la région Grand Est et est responsable d'une augmentation des pathologies telles que le cancer du poumon et l'infarctus du myocarde.

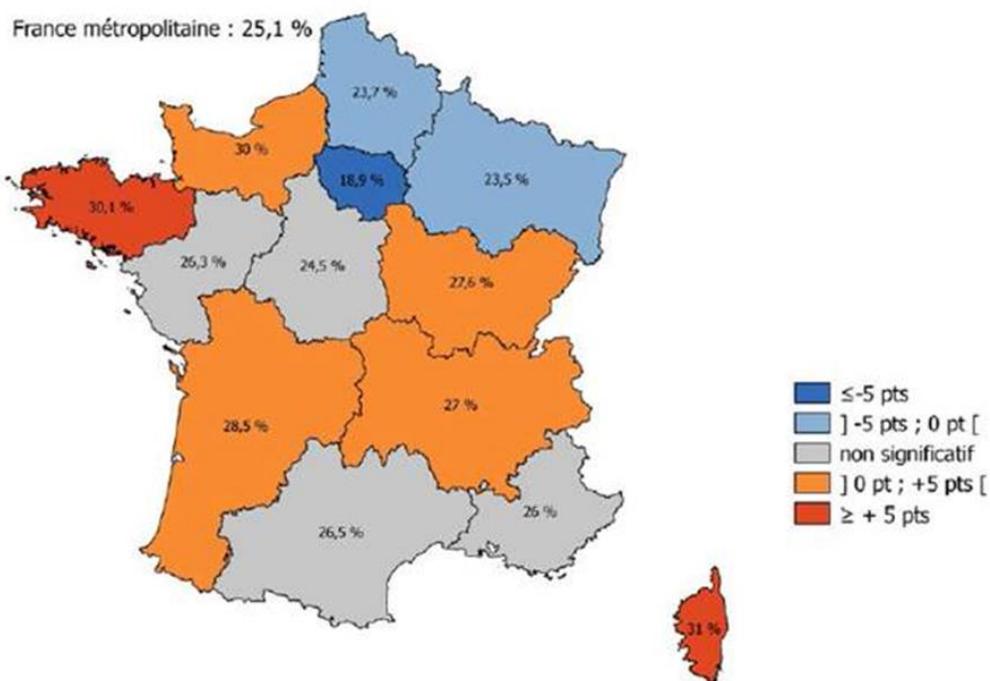
Ainsi, entre 2005 et 2010, on observe chez les femmes une augmentation de 20 % du nombre de cancers du poumon et une augmentation encore plus notable du nombre d'infarctus. La proportion de femmes victimes d'un infarctus avant 50 ans est ainsi passée de 3,7 % en 1995 à 11,2 % dix ans plus tard. En 2015, elle se situe autour des 12 %. Le facteur, qui paraît de loin le plus important, est le tabagisme car 85 % des femmes qui font un infarctus sont des fumeuses.

- **Le tabac représente la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité prématurée évitable, responsable de plus de 73 000 décès en France.**
- **27 % des français de 18 à 75 ans consomment du tabac tous les jours, cette proportion est en baisse entre 2016 et 2017 avec un million de fumeurs quotidiens en moins.**
- **Chez les 18-24 ans on note une baisse du tabagisme quotidien mais plus d'un jeune homme sur 3 fume (35.3%) et plus d'une jeune femme sur 4 (28.8%).**
- **Chez les femmes de 45 à 54 ans, la part de fumeuses augmente et le tabagisme chez les femmes, tout âge confondu, baisse globalement moins que chez les hommes.**

En 2017, en région Grand Est, l'expérimentation d'un produit du tabac chez les adolescents de 17 ans est moins fréquente qu'au niveau national (56,6 % contre 59%). De même l'usage quotidien de tabac concerne 23.5% des jeunes de 17 ans, ce qui reste inférieur à la moyenne métropolitaine de 25.6% et correspond à une baisse de 7 points par rapport à 2014.

En revanche, ces bons résultats ne doivent pas faire oublier que la région Grand Est reste une des régions où la part des adolescents installés dans une consommation intensive est parmi les plus importantes, avec 6.3% des jeunes de 17 ans qui fument quotidiennement au moins dix cigarettes par jour (Source : enquête Escapad 2017 – OFDT).

**Carte 4. Niveaux d'usage quotidien de tabac à 17 ans en 2017**



Source : enquête ESCAPAD 2017, OFDT

## La lutte contre le tabagisme, une priorité de l'ARS Grand Est

Conformément au [Programme National de Réduction du Tabagisme \(PNRT\) 2014-2019](#) et au [Programme National de Lutte contre le Tabac 2018-2022](#), l'ARS Grand Est a fait de la lutte contre le tabac un objectif prioritaire de son [Projet régional de santé \(PRS\) 2018-2022](#).

**Ainsi le PRS Grand Est affiche l'objectif de faire passer la part des fumeurs quotidiens sous la barre des 20%.**

Pour atteindre cet objectif ambitieux, il est prévu de :

- Intégrer la prise en compte du tabagisme dans tous les parcours de santé, en sensibilisant aux risques et en proposant une aide à l'arrêt;
- Développer des programmes d'éducation à la santé renforçant les compétences psychosociales des enfants afin de retarder l'âge de l'initiation;
- Étendre les lieux publics sans tabac dont les villes sans tabac en lien avec les élus et les collectivités territoriales;
- Former les professionnels de santé et améliorer les pratiques professionnelles pour le repérage précoce et l'accompagnement au sevrage tabagique;
- Décliner chaque année dans l'ensemble de la région des campagnes de communication telles que le «Mois Sans Tabac».

**La déclinaison en région du programme national de lutte contre le tabac comporte 3 axes :**

- 1. protéger les jeunes et éviter l'entrée dans le tabac**
- 2. aider les fumeurs à arrêter de fumer**
- 3. créer un environnement favorable.**

## 2. Grossesse et Tabac : un bon moment pour arrêter de fumer !

---

**Fumer durant la grossesse comporte de multiples risques pour la grossesse elle-même et pour le développement du fœtus.**

**Si arrêter de fumer est toujours un défi, l'arrivée d'un enfant peut être un moment propice pour le relever.**



Si un tiers des femmes enceintes parviennent à arrêter complètement la cigarette pendant la grossesse, elles sont encore plus de 17 % à déclarer fumer quotidiennement au troisième trimestre de grossesse.

Or, fumer durant sa grossesse n'est pas sans risque. Les conséquences peuvent même s'avérer graves pour la mère et l'enfant : faible poids de l'enfant à la naissance, fausse couche, accouchement prématuré...

Il est donc important d'aider les femmes enceintes à saisir l'opportunité de la grossesse pour envisager l'arrêt de leur consommation de tabac.

**Mais cela ne s'arrête pas à la grossesse....**

A la naissance de l'enfant, il est important de poursuivre l'arrêt du tabac, tant pour les parents et l'entourage que pour le nouveau-né, afin d'éviter de l'exposer au tabagisme passif.

**Après l'accouchement : attention à la reprise !**

En effet, parmi les femmes ayant arrêté de fumer pendant leur grossesse, plus de la moitié déclarent reprendre à la naissance de leur enfant.

**Des professionnels pour aider les patientes et leur entourage**

Les sages-femmes, mais aussi les masseur-kinésithérapeutes, les médecins généralistes... tous les professionnels qui côtoient les futurs et jeunes parents peuvent les aider et les orienter ! C'est pourquoi cette année, l'ARS Grand Est a souhaité mettre l'accent sur tabac et grossesse. Pour inscrire Mois sans Tabac dans cette dynamique, de nombreux professionnels du champ de la périnatalité se mobilisent en Grand Est : maternités, service de PMI, sages-femmes libérales....

**Des outils spécifiques sont disponibles sur le site web de Tabac info service :**

<https://www.tabac-info-service.fr/J-arrete-de-fumer/Grossesse-sans-tabac>

### **3. #Moi(s) sans tabac 2018 : Bien se préparer pour augmenter ses chances de succès**

---

#MoisSansTabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac, lancée par le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé Publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Misant sur un élan collectif, elle incite les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre.

Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement, car après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

**Cette année, la campagne débute dès octobre. En effet, bien se préparer permet d'augmenter ses chances de succès.**

Au niveau national, Santé publique France lance, du 1er octobre au 2 novembre, une campagne sur les chaînes hertziennes et la TNT pour aider les fumeurs à réussir leur tentative d'arrêt.

Cinq films permettront à toutes celles et ceux qui veulent arrêter de fumer de se projeter aux étapes-clés de leur tentative d'arrêt, de se représenter l'état d'esprit dans lequel on est après 1, 8, 15, 22 et 30 jours sans tabac et de découvrir les bénéfices retirés à chaque cap passé.

En région Grand Est également, dès le mois d'octobre, Santé Publique France, l'Agence régionale de santé Grand Est et l'Assurance Maladie déploient un important dispositif pour inciter les fumeurs à se préparer et à participer au défi. Ainsi, si des actions telles que les Fanzones se déploieront tout au long des mois d'octobre et de novembre.

**Enfin, il est dès à présent possible de s'inscrire ou de soutenir les inscrits sur : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>.**

#### **3ème édition en Grand Est : 3 fanzones pour 3 fois plus de chance d'arrêt !**

De nombreuses actions de prévention et d'accompagnement sont organisées sur le territoire et parmi celles-ci seront déployées des Fanzones, manifestations pour aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage.

Ce dispositif itinérant, ludique et interactif sera présent au mois d'octobre et novembre dans trois villes de la région :

- 1. Thaon-les-Vosges le 11 octobre (10h à 17h), place de la Victoire**
- 2. Charleville-Mézières le 27 octobre (11h à 18h), place Ducale**
- 3. Troyes le 10 novembre (10h à 17h), parvis de l'Hôtel de Ville**

**Ces 3 fanzones seront unies par un défi collectif : relier de façon symbolique les points extrêmes de la région soit plus de 400km ! Pour ce faire, les participants pourront choisir leur sport préféré : pédaler, ramer ou courir, pour un grand triathlon collectif !**

Fumeurs et non-fumeurs, tous pourront venir donner un peu de leur souffle et de leur énergie pour atteindre ce défi collectif !

Toute la journée, des tabacologues seront sur place pour conseiller et proposer une aide adaptée. Une diététicienne et d'autres professionnels seront également présents pour échanger et répondre aux questions, que vous soyez fumeur ou non.



## 4. Les outils pour supporters et participants

### Un kit pour arrêter de fumer, à la disposition du public, des partenaires, et des professionnels de santé

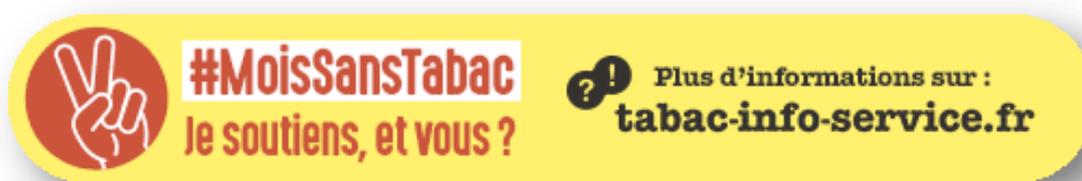
Pour cette 3<sup>ème</sup> édition, le kit #MoisSansTabac ne change pas :

- **Le livret « je me prépare »** qui permet à chaque participant d'identifier ses forces et ses faiblesses, d'apprendre à décoder la cigarette et ses pièges, d'obtenir des réponses face à ses inquiétudes et de choisir la stratégie qui lui correspond pour réussir son arrêt du tabac ;
- **L'agenda**, « 30 jours pour arrêter de fumer » qui dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette ;
- **La roue**, « je calcule mes économies », en fonction du nombre de cigarettes fumées par jour, la roue permet de calculer les économies réalisées après un jour, quelques semaines, quelques mois et jusqu'à 1 et 10 ans d'abstinence ;
- **La carte anti-stress** qui livre 7 exercices pour se détendre et oublier son envie de cigarette.



Ce kit destiné aux participants à #MoisSansTabac, peut être commandé gratuitement sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) dans l'onglet #MoisSansTabac.

Une opération accessible depuis [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



Le site internet [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) est le point d'entrée de l'opération #MoisSansTabac qui bénéficie d'une page d'accueil entièrement dédiée. On peut s'inscrire à l'opération et créer son profil ou soutenir un proche.

Par ailleurs, pour motiver les personnes à s'inscrire, un compteur sera visible sur le site, il indiquera en temps réel le nombre de participants ayant rejoint l'opération : déjà plus de 35 000 participants à ce jour !

Sur ce site, vous retrouverez des informations sur le 39 89, et [tabac-info-service](http://tabac-info-service.fr), où des tabacologues sont à disposition pour répondre et conseiller les personnes qui le souhaitent.

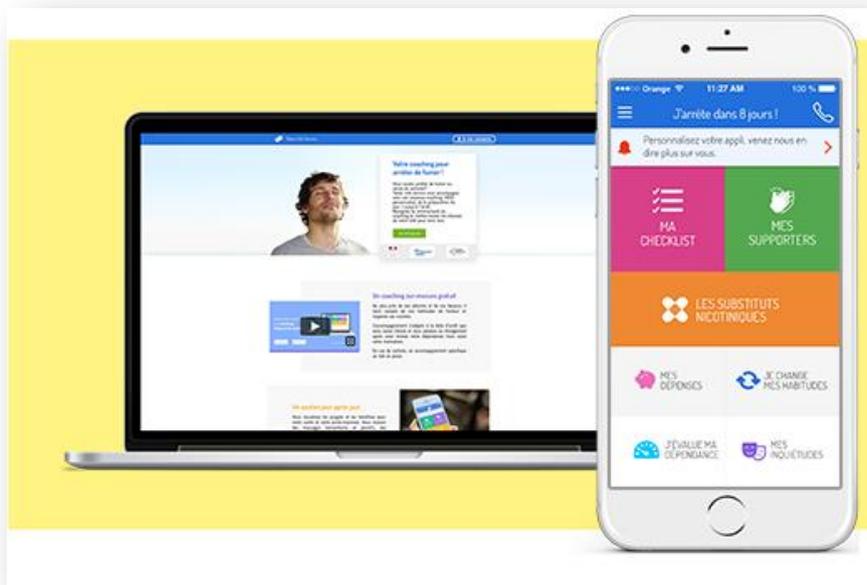
## L'appli Tabac info service relaiera l'opération #MoisSansTabac

Disponible dans le Play Store et l'Apple Store, l'appli est un programme complet de coaching pour optimiser ses chances d'arrêt définitif du tabac. Elle s'adresse à tout fumeur, quel que soit son âge.

Elle permet de bénéficier :

- D'un programme d'e-coaching 100% personnalisé
- De conseils de tabacologues
- D'astuces et de mini-jeux
- De vidéos de soutien
- Du suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien

Ce coaching est également disponible depuis un ordinateur via le site : [coaching.tabac-info-service.fr](http://coaching.tabac-info-service.fr)



## Les substituts nicotiniques, une vraie aide pour l'arrêt du tabac

Les études scientifiques ont montré que les substituts nicotiniques sont efficaces et augmentent les chances de succès de 50 % à 70 %.

Ils existent sous plusieurs formes : patchs, gommes, pastilles...

**L'Assurance Maladie rembourse, sur prescription, les substituts nicotiniques, qui constituent une aide pour les fumeurs désireux d'arrêter.**

Ces traitements peuvent être prescrits par les médecins, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, infirmier(e)s et masseurs-kinésithérapeutes.

Depuis 2018, L'Assurance Maladie rembourse plusieurs de ces traitements à 65%, sur prescription. Les complémentaires Santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments. Cette prise en charge permet de supprimer l'avance de frais chez le pharmacien et d'avoir le même tarif dans toutes les pharmacies pour ces traitements.

À titre transitoire, le forfait d'aide au tabagique de 150 € est maintenu jusqu'à la fin de l'année 2018, pour les autres substituts non remboursables.

**Plus de renseignement sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) (prise-charge-substituts-nicotiniques)**

## 5. Tous acteurs de #MoisSansTabac

---

En tant qu'ambassadeur régional de #MoisSansTabac, **l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (A.N.P.A.A.)** a pour mission d'animer, de sensibiliser et de mobiliser les habitants du Grand Est tout au long de la phase préparatoire, puis d'accompagner et d'encourager les participants lors du défi.

### Un réseau de partenaires de plus en plus dense

Le mouvement #MoisSansTabac réunit de nombreux acteurs publics, privés, nationaux et régionaux qui s'impliquent sur le terrain, auprès de leurs salariés, administrés, adhérents, patients...

En région Grand Est, de nombreux partenariats ont été noués.

Toutes les structures participantes, soit environ 200, s'engagent a minima à relayer la campagne via de l'affichage et en mettant à disposition des brochures et flyers.

De nombreux stands d'information portés par une structure ou associant des partenaires, sont mis en place, qu'ils soient réservés à un public interne ou ouverts à tous, permettant de partager ses craintes, solliciter de l'aide sur le traitement ou la structure la plus adaptée pour une prise en charge, échanger sur sa consommation et se motiver.

**Plus de renseignement sur : [le site de l'ANPAA](#)**

### Exemples d'actions conduites en région

**Pour cette nouvelle édition, les maternités du Grand Est se sont particulièrement mobilisées.**

Stands, communication, conseils et accompagnement...elles mettront en place des actions à l'occasion de mois sans tabac pour aider l'entourage des futurs bébés du Grand Est à dire définitivement non au tabac.

L'ARS a fourni à l'ensemble des maternités la possibilité de disposer de moyens de communications, tels que des affiches ou des bâches pour montrer leur engagement dans ce grand défi collectif.



Des réunions départementales pour informer les professionnels de santé et les acteurs et préparer au mieux l'opération 2018 ont eu lieu dans les 10 départements de la région. 148 participants étaient présents.

Un module de sensibilisation au tabac a été proposé pour les acteurs de terrain et les professionnels de santé. 147 participants ont pu bénéficier de ces sensibilisations.

### **L'implication des professionnels de santé**

L'opération mobilise l'ensemble des professionnels de santé. À travers l'engagement de leur Ordre et/ou URPS médecins généralistes et spécialistes, dentistes, pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, sensibilisés en amont grâce à un emailing, prendront une part active à #MoisSansTabac.

Santé publique France met à disposition des professionnels de santé, une plateforme partenaire permettant de commander ou de télécharger l'ensemble des outils de sensibilisation (affiches, flyers...) et de distribuer à leurs patients des « kits participant ».



## 6. Les bénéfices de l'arrêt du tabac

---

L'arrêt du tabac, s'il est difficile, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et même si on a fumé très longtemps, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

### Les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac son quasi immédiats.

- **20 minutes après la dernière cigarette**, la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 heures après la dernière cigarette**, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures après la dernière cigarette**, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures après la dernière cigarette**, le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses du goût commencent à repousser.
- **72 heures après la dernière cigarette**, respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette**, la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.
- **1 à 9 mois après la dernière cigarette**, les cellules des cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
- **1 an après la dernière cigarette**, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
- **5 ans après la dernière cigarette**, le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- **10 à 15 ans après la dernière cigarette**, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

