



#MOI(S) SANS TABAC

Tous mobilisés dans le Grand Est
pour la 7ème édition

**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé.
Vous ne serez pas seul pour arrêter.**



NOVEMBRE 2022 - DOSSIER DE PRESSE

Contacts presse

Région Grand Est

Association Addictions France, Structure ambassadrice :
moisanstabac.grandest@addictions-france.org

Rebecca Manyuka, ambassadrice du Mois Sans Tabac en
Grand Est | 06.38.36.56.87

Agence Régionale de Santé Grand Est :
ars-grandest-presse@ars.sante.fr

Au national

Santé publique France : presse@santepubliquefrance.fr

SOMMAIRE

Le #Mois sans Tabac 2022 : les points forts de la 7ème édition	3
• <i>Respire : une émission de divertissement pour rassembler autour du Mois sans tabac</i>	3
• « <i>Le Programme 40 jours</i> », être accompagné, ça change tout !	4
1. 10 jours pour se préparer au sevrage	4
2. 30 jours pour arrêter de fumer	5
• <i>#MoisSansTabac : des outils pour garder le lien</i>	5
1. Mois sans tabac en Grand Est, des outils digitaux pour être accessible à tous !	5
2. Et toujours, des outils nationaux, plus qu'essentiels	8
- L'application Tabac Info Service de l'Assurance Maladie	
- Le 39 89 : la ligne téléphonique gratuite	
- Toute une communauté en soutien sur les réseaux sociaux !	
Le #MoisSansTabac en Grand Est	9
• <i>En Grand Est, tous acteurs de #MoisSansTabac !</i>	9
• <i>La lutte contre le tabagisme, une priorité pour l'ARS Grand Est</i>	10
• <i>L'ARS Grand Est : s'engager à devenir une ARS sans tabac</i>	10
Annexes : le Tabac en France & en Grand Est	11



Les points forts de la 7^{ème} édition

Cette année, Santé publique France, en partenariat avec Radio France et France Télévisions, voit les choses en grand pour soutenir les fumeurs dans leur tentative d'arrêt : de nombreux artistes seront réunis lors d'une émission de divertissement inédite « **Respire, la soirée Mois sans tabac** » qui sera diffusée sur France Bleu Grand Est le samedi 12 novembre à 19h et le vendredi 18 novembre sur France 3.

Respire : une émission de divertissement pour rassembler autour du Mois sans tabac

Pour la première fois, Santé publique France, en partenariat avec Radio France et France Télévisions, crée une émission de divertissement placée sous le signe de la musique, de l'humour et de la solidarité. Ce nouveau dispositif a pour objectif d'apporter une nouvelle forme de soutien collectif à tous les fumeurs qui participent au défi Mois sans tabac, déjà bien connu des français.



Ce rendez-vous fédérateur, animé par Eglantine Emeyé et enregistré au Studio 104 de Radio France à la Maison de la Radio et de la Musique, réunira de nombreuses personnalités, connues du grand public, souhaitant s'engager autour de la lutte contre le tabac. Parmi les artistes, on comptera : **Patrick Bruel, Garou, Tété, Camille Lellouche, Suzane, Gauvain Sers, Mickey 3D, Hyphen Hyphen, Mentissa, Louise Attaque, Ycare et Malo** ou encore **Lola Dubini, Éric et Quentin, Marc-Antoine Le Bret, Kamel le Magicien, Gérémy Credeville, Gil Alma** et **Virginie Hocq**.

L'émission sera diffusée en deuxième partie de soirée le vendredi 18 novembre 2022 sur France 3. Le programme sera également relayé en amont de cette diffusion sur la chaîne culturelle du groupe France Télévisions *Culture Box* le jeudi 10 novembre à 21h10 ainsi qu'à l'échelle régionale grâce aux 44 radios locales du réseau France Bleu le samedi 12 novembre à 19h.

« Pour cette 7^{ème} édition de Mois sans tabac, nous avons souhaité créer un événement fédérateur autour de l'arrêt du tabac, notamment avec la mobilisation de célébrités. Grâce cette émission, nous souhaitons rendre plus concrète la nature collective de Mois sans tabac et montrer le soutien aux fumeurs qui s'engagent dans l'arrêt du tabac. »

Justine Avenel, cheffe de projet Mois sans tabac à Santé publique France

L'émission fera l'objet d'une évaluation afin de mesurer son impact sur la mobilisation des fumeurs.

« LE PROGRAMME 40 JOURS », ETRE ACCOMPAGNE, ÇA CHANGE TOUT !

#MoisSansTabac représente depuis maintenant 7 ans un défi collectif et partagé où l'accompagnement est primordial.

De nombreux témoignages ont souligné la difficulté à rompre seul la dépendance au tabac. Pour accompagner tous les participants et les soutenir au quotidien, Santé publique France, pour cette 7^{ème} édition, poursuit son 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.**

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.
- **Informers 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 de fumer

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, le conseil de tabacologue ou une astuce pour tenir le cap.

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.

1. *Moi(s) sans tabac en Grand Est, des outils digitaux accessibles à tous !*

Pour cette édition 2022, le Moi(s) sans tabac en Grand Est s'appuie sur de nombreux outils digitaux afin de proposer une campagne dématérialisée, accessible à tous et à tout moment !

Retrouvez le nouveau site régional

www.mois-sans-tabac-grandest.fr

Il propose toutes les actualités nationales mais aussi régionales et permet aux professionnels et acteurs de la campagne de **s'inscrire aux newsletters** et de prendre contact avec l'ambassadeur Mois sans tabac et **les référents territoriaux**.



En Grand Est, des webinaires pour se former et s'informer

Un cycle de webinaires a été mis en place en amont de la campagne et se poursuit tout au long du mois de novembre. Il est disponible et accessible en ligne, afin que tous les acteurs puissent s'enrichir pour mener à bien leurs interventions dans le cadre du dispositif.

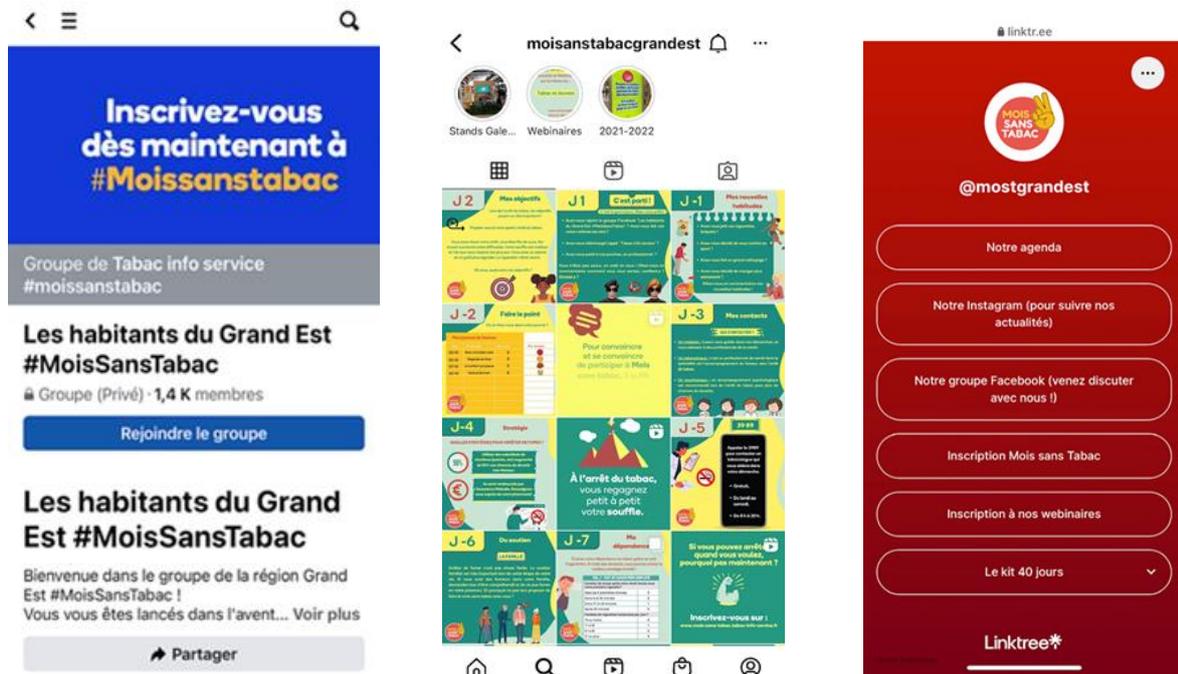
Webinaires 2022

Cycle des webinaires MoST 2022			
NOV 3 Substituts nicotiques et prescription 14.00 - 16.00 RESERVEZ VOUS MAINTENANT	NOV 10 Tabac et diététique 14.00 - 16.00 RESERVEZ VOUS MAINTENANT	NOV 17 Tabac et troubles psychiatriques 14.00 - 16.00 RESERVEZ VOUS MAINTENANT	NOV 24 Tabac et périnatalité 14.00 - 16.00 RESERVEZ VOUS MAINTENANT

Pour s'inscrire, rendez-vous sur : [Mois sans tabac - GrandEst \(mois-sans-tabac-grandest.fr\)](http://mois-sans-tabac-grandest.fr)

Une multitude d'infos sur les réseaux sociaux régionaux

La communication régionale est centrée sur une **communication forte sur les réseaux sociaux (@Instagram et #Facebook)**.



Des contenus comme des témoignages, des outils et articles, des interviews de professionnels, ... sont proposés aux participants, notamment dans le groupe privé Facebook « **Les habitants du Grand Est #Moissanstabac** » (sur inscription)

Cette année, des « live » sont prévus sur Instagram [chaque mercredi dès le 2 novembre](#).

[Vous pouvez retrouver toutes les vidéos du MoST Grand Est 2022 sur le compte Instagram moisanstabacgrandest](#)

Et pour suivre toute l'info du MOST en Grand Est sur votre portable, un seul lien : linktr.ee/mostgrandest

Des actions de terrain sont à nouveau déployées pour être au plus proche des fumeurs.

Dans chaque région¹, deux stands Mois sans tabac sont animés par les ambassadeurs régionaux et des partenaires locaux lors de journées dédiées dans des centres commerciaux. Le but : fournir les informations utiles sur l'arrêt du tabac au maximum de personnes.

Dans la Région Grand Est, ces actions ont eu lieu fin octobre :

- Samedi 22 octobre à la Galerie commerciale GERIC Carrefour de Thionville
- Samedi 29 octobre dans la Galerie commerciale du pôle Europe Auchan de Longwy



Toutes les actions mises en œuvre en Grand Est sont disponibles dans **l'Agenda des actions 2022** via ce lien : [Mois sans tabac - Grand Est \(mois-sans-tabac-grandest.fr\)](https://mois-sans-tabac-grandest.fr)



¹ A l'exception de la Guyane et de la Normandie

2. Des outils MoST plus qu'essentiels

- **L'application Tabac Info Service**

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.

L'application permet d'accéder à la majorité des contenus sans avoir besoin de s'inscrire, en offrant des informations et activités directement depuis l'écran de la page d'accueil. Elle est enrichie de nouvelles vidéos sur la grossesse et la contraception, et de nouveaux contenus liés à la campagne Mois Sans Tabac.



- **Le 39 89 : la ligne téléphonique gratuite**



Le 39 89

Le 39 89 est la ligne téléphonique de Tabac info service, accessible à tous du lundi au samedi, de 8h à 20h. 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.

Si le fumeur le souhaite, 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. Le participant est accompagné par le même tabacologue, 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)

- **Toute une communauté en soutien sur les réseaux sociaux !**

Santé publique France propose aux participants de rejoindre les réseaux sociaux dédiés au dispositif. En s'inscrivant sur les pages **Facebook**, **Twitter** et la 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 échangeant des milliers de commentaires par mois, où l'entraide entre internautes existe. 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.

Le #MoisSansTabac en Grand Est

En Grand Est, plusieurs actions et projets sont également mis en œuvre au niveau régional pour accompagner les fumeurs dans leur tentative d'arrêt.

EN GRAND EST, TOUS ACTEURS DE #MOISSANSTABAC !

En tant qu'ambassadeur régional de #MoisSansTabac, **Association Addictions France** 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.



RÉGION GRAND EST

Un réseau de partenaires de plus en plus dense

Le mouvement #MoisSansTabac réunit des 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, depuis la 1^{ère} édition jusqu'à aujourd'hui, environ 450 structures s'engagent à *minima* à relayer la campagne via de l'affichage et en mettant à disposition des brochures et flyers.

Plus de renseignement sur le site > Mois sans tabac Grand Est : www.mois-sans-tabac-grandest.fr



LA LUTTE CONTRE LE TABAGISME, UNE PRIORITE POUR L'ARS GRAND EST

Plus de 3.3 millions d'euros consacrés en 2022 !

Conformément au Programme National de Lutte contre le Tabac (PNLT) 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.

En Grand Est, le programme régional de lutte contre le tabac de lutte contre le tabac (PRLT) est décliné en 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.

Beaucoup de projets se développent en Grand Est, montrant un dynamisme fort des acteurs dans la lutte contre le tabac que l'ARS soutient notamment via le Fonds de Lutte contre les addictions :

- ➔ **Villes pilotes sans tabac** : Présentation du projet "Ville Libre Sans Tabac" - Grand Est (cnct.fr)
- ➔ **Espace sans tabac** : "Espaces sans tabac" | Ligue contre le cancer (ligue-cancer.net)
- ➔ **Université sans tabac** : Campus sans tabac : une nouvelle étape contre le tabagisme à l'Université de Strasbourg - Université de Strasbourg (unistra.fr)
- ➔ **Lieux de santé sans tabac** : <https://www.grand-est.ars.sante.fr/lieu-de-sante-sans-tabac-un-dispositif-actif-en-grand-est>
- ➔ **Prison sans tabac....**

Et, à travers le **Fonds Addictions 2022**, d'autres sont à venir !

L'ARS GRAND EST : UNE ADMINISTRATION SANS TABAC



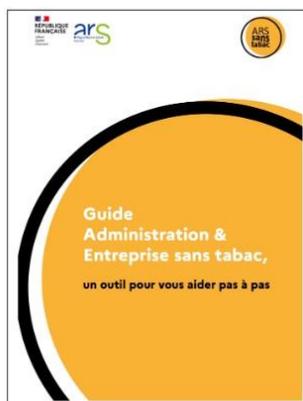
Soucieuse de l'environnement professionnel et du bien-être de ses agents, l'ARS Grand Est s'est engagée depuis le 2 janvier 2020 dans une démarche d'administration sans tabac.

L'ARS Grand Est a construit cette démarche avec une volonté d'exemplarité et de dénormalisation du tabac tout en accompagnant les collaborateurs qui souhaitent arrêter de fumer.

« ARS sans tabac » fait partie de façon pérenne du fonctionnement de l'agence avec des actions de prévention, de sensibilisation, d'information... qui s'adresse à tous les agents, fumeurs, non-fumeurs, ex-fumeurs, vapoteurs.

A ce jour, l'ARS a pour ambition de diffuser cette démarche à l'ensemble des administrations et entreprises désireuses de s'engager dans une démarche similaire.

Nous sommes tous concernés de près ou de loin par la question du tabac et pouvons tous contribuer à la dénormalisation du tabac.



L'ARS Grand Est a produit une charte et un « **Guide Administration & Entreprise sans tabac, un outil pour vous aider pas à pas** », qui se veut pratico-pratique, reprenant les étapes de la démarche et l'ensemble des outils qui peuvent être transférables ou ré-utilisables

Annexe : le Tabac en France & en Grand Est

Au niveau national

Santé publique France publie régulièrement des données sur le tabagisme.

- Sur leur site, dans le dossier Tabac : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac>
- Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 26 octobre 2021, n°16 : [Tentatives d'arrêt du tabac pendant l'opération Mois sans tabac \(2016-2019\) : résultats des Baromètres santé de Santé publique France](#)
- Publication à l'occasion la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2022 : [Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 31 mai 2022, n°12 Journée mondiale sans tabac, 31 mai 2022 \(santepubliquefrance.fr\)](#)
- MoST 2022 : [#viesanstabac : Santé publique France rediffuse et renforce sa campagne « Bienvenue dans une vie sans tabac » \(santepubliquefrance.fr\)](#)

En Grand Est

Si la région Grand Est a vu la prévalence du tabagisme baisser en 2017, la région compte une des proportions de fumeurs quotidiens parmi les plus importantes de France métropolitaine (4^{ème} rang derrière PACA, HDF et Occitanie) : 30.1% des 18-75 ans fument quotidiennement contre 27% au niveau national.

Ces constats doivent inciter à poursuivre les actions engagées pour lutter contre le tabac et aider les fumeurs à s'arrêter. C'est d'autant plus important que 55% des fumeurs interrogés déclarent avoir envie d'arrêter de fumer.

En région Grand Est, on note une forte consommation de tabac chez les femmes, inférieure à celle des hommes mais qui dépasse la moyenne nationale et est responsable d'une augmentation du nombre de cancers du poumon et d'infarctus du myocarde chez les femmes. Ainsi, entre 2005 et 2010, on a observé chez les femmes une augmentation de 20 % du nombre de cancers du poumon

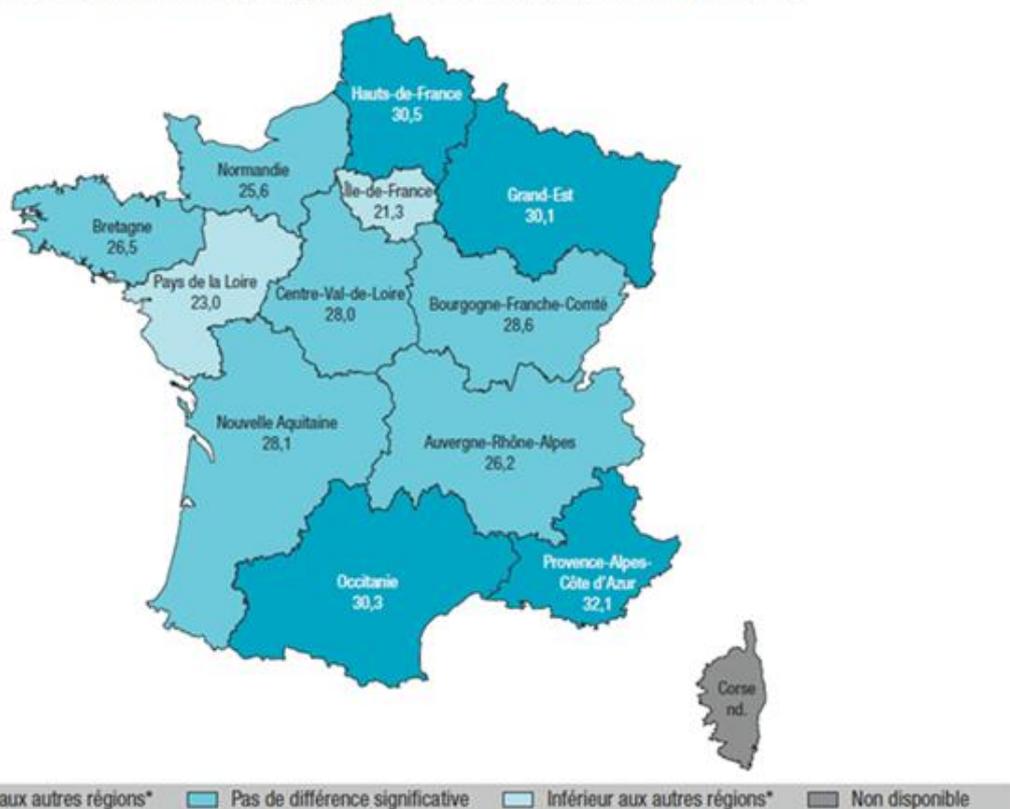
La proportion de femmes victimes d'un infarctus avant 50 ans est passée de 3,7 % en 1995 à 11,2 % dix ans plus tard et 85 % des femmes qui font un infarctus sont des fumeuses.

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.

Toutefois ces chiffres 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.

Enfin, le tabac est un marqueur social, comme le prouvent les chiffres suivants : en 2017, en Grand Est, les taux de fumeurs étaient plus élevés parmi les personnes ayant un niveau d'étude inférieur au baccalauréat (35.2% de fumeurs quotidiens, contre 21.8% chez les personnes ayant un niveau d'étude supérieur au baccalauréat). De même, la proportion de fumeurs quotidiens était plus élevée chez les personnes ayant un faible niveau de revenu (38,6% de fumeurs parmi le premier tercile de revenus – les plus faibles, contre 21.7% pour le dernier tercile – revenus les plus hauts).

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.

¹ Source BEH – Santé publique France – N° 29/05/2018 Journée mondiale sans tabac

¹ Source : enquête Escapad 2017 – OFDT

¹ Santé publique France - Bulletin de santé publique – Janvier 2019 – Grand Est

➔ Des analyses régionales sont régulièrement mises à jour par l'équipe de SPF en région Grand Est : <https://www.santepubliquefrance.fr/regions/grand-est/documents/bulletin-regional/2021/bulletin-de-sante-publique-tabac-dans-le-grand-est.-fevrier-2021>

➔ Le Bulletin de l'ORS (Observatoire régional de santé) "Tabagisme en Grand Est" (2020) : <https://www.santepubliquefrance.fr/regions/grand-est/documents/bulletin-regional/2019/bulletin-de-sante-publique-tabac-dans-le-grand-est.-janvier-2019>

