



DOSSIER
DE PRESSE

Jeudi 5 octobre 2023

8^{ème} édition

**#MoisSansTabac
en Occitanie**



**Vous n'étiez pas seul quand
vous avez commencé.**

Vous ne serez pas seul pour arrêter !



Sommaire

Communiqué de presse	4
Chiffres-clés	6
Le tabagisme en France	9
1. Prévalence du tabagisme	9
2. Inégalités sociales en matière de tabagisme.....	10
3. Quantité de tabac fumé	10
4. Tentatives d'arrêt du tabac	11
5. Décès attribués au tabac	11
6. Utilisation de substituts nicotiques chez les fumeurs	11
#MoisSansTabac : un évènement collectif	13
1. Une opération composée de 3 temps forts	13
2. Bilan de l'opération #MoisSansTabac 2022	15
3. Des actions de proximité au plus près des « défumeurs » et leur entourage en 2023	15
4. L'appel à projets de l'Assurance Maladie	19
Les outils à disposition des fumeurs	22
1. Le site Tabac info service	22
2. L'application Tabac info service de l'Assurance Maladie	22
3. Le 39 89 : la ligne téléphonique gratuite.....	23
4. #MoisSansTabac, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux en Occitanie.....	23
5. Les kits d'aide à l'arrêt	24
À propos	25

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Montpellier, le 5 octobre 2023

#MoisSansTabac #sante #tabac

8^{ÈME} ÉDITION DE #MoisSansTabac : EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE !

L'Agence nationale de Santé publique France, en partenariat avec le Ministère de la Santé et de la Prévention et l'Assurance Maladie, lance la 8^{ème} édition de #MoisSansTabac. Depuis son lancement en 2016, l'opération #MoisSansTabac a enregistré près de 1,2 million d'inscriptions au niveau national, dont près de 120 000 en Occitanie.

Chaque année, cet évènement est l'occasion pour les fumeurs de rejoindre un mouvement collectif les invitant à s'engager ensemble dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois. C'est une première étape essentielle, car réussir à arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par cinq les chances d'arrêter définitivement le tabac. Stimuler la motivation des fumeurs est capital, ce rendez-vous entre dès à présent dans sa phase préparatoire : tout au long du mois d'octobre, les fumeurs sont invités à se préparer à arrêter et à participer au défi en s'inscrivant sur le [site internet dédié](#) et sur l'application [Tabac info service](#). Sous le pilotage de l'Agence régionale de santé (ARS), cette campagne est coordonnée en Occitanie par Epidaure, le département Prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier (ICM), ambassadeur historique de l'opération.

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

Le dispositif *Mois Sans Tabac* met en avant le moteur motivationnel de l'arrêt collectif et l'importance du soutien dans le sevrage. En parallèle, le dispositif propose toujours des informations et des conseils pour que chacun puisse choisir sa stratégie et se lancer dans l'arrêt du tabac.

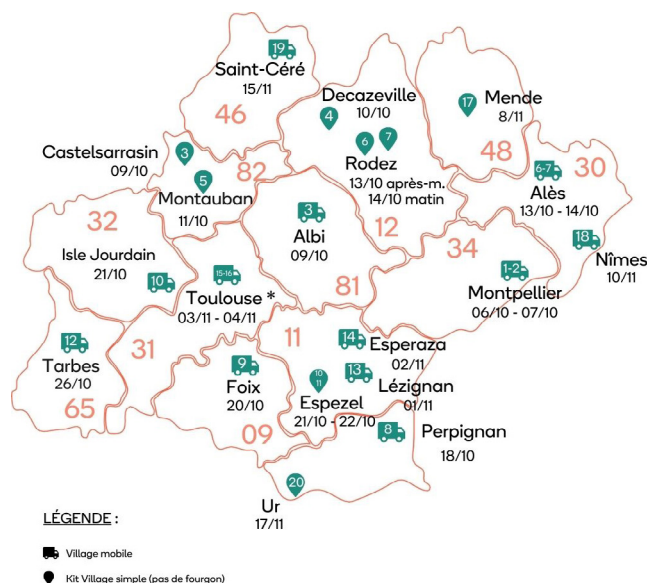
Mois Sans Tabac est un challenge qui se relève collectivement, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...) qui accompagnent et soutiennent la motivation des participants pour tenir dans leur détermination à arrêter de fumer. Des actions de terrain sont ainsi à nouveau déployées pour être au plus proche des fumeurs. Dans la région Occitanie, de nombreuses actions de prévention et d'accompagnement seront organisées et animées par l'ARS Occitanie, Epidaure (département prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier, ambassadeur de *Mois Sans Tabac* en Occitanie), l'IREPS Occitanie et les partenaires locaux, afin de fournir les informations utiles sur l'arrêt du tabac. Notamment, 19 Villages #MoisSansTabac seront déployés, du 6 octobre au 17 novembre, pour aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage.

Mois Sans Tabac, une action à fort retour sur investissement (source : Santé publique France - Apport sur le retour sur investissement de la politique de lutte contre le tabagisme mise en œuvre en France entre 2016 et 2020 de l'OCDE).

Selon les modélisations de l'OCDE, l'opération #MoisSansTabac permettrait de réduire les dépenses de santé de 94 millions d'euros par an en moyenne entre 2023 et 2050 (pour un coût total d'environ 12 millions d'euros par an). Ainsi, pour chaque euro investi dans #MoisSansTabac, plus de 7 euros sont économisés sur les dépenses de santé grâce à l'arrêt du tabagisme.

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

Ce dispositif évènementiel itinérant, ludique et interactif sera présent dans 19 villes de la région :



Toute la journée, des tabacologues seront sur place pour conseiller et proposer une aide adaptée. D'autres professionnels de santé auront également des stands sur des thématiques en lien avec le tabagisme (environnement, alimentation, activité physique, etc.) et seront présents pour échanger et répondre aux questions.

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

Près de 6 fumeurs quotidiens sur 10 souhaitent arrêter de fumer.

Chacun est différent dans sa lutte face au tabac. C'est pourquoi de nombreux outils et contenus très variés et complémentaires sont proposés pour un accompagnement personnalisé et adapté au profil de chacun.

Parmi l'ensemble des outils disponibles pour soutenir les participants, on retrouve :

- **Tabac info service**, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac, qui comprend :
 - le **site internet** tabac-info-service.fr, qui propose de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...);
 - le **numéro d'aide à distance 39 89**, la ligne téléphonique gratuite de Tabac info service qui met en relation les fumeurs avec des professionnels de l'arrêt du tabac, les tabacologues, afin d'avoir un suivi personnalisé ;
 - 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, qui se renouvelle et propose un programme d'e-coaching complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...).
- Santé publique France propose aux participants de se retrouver sur les **réseaux sociaux**. En s'inscrivant sur les pages [facebook](#), [twitter](#) et [instagram](#), les fumeurs peuvent trouver chaque jour du soutien au sein même de la communauté, des informations utiles et des conseils pour affronter la phase de sevrage.
- Un **kit d'aide à l'arrêt** *Mois Sans Tabac* comprenant le programme de 40 jours. Il est composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi, une roue des économies et aussi cette année deux flyers d'informations, l'un détaillant les différents outils disponibles pour arrêter de fumer et l'autre expliquant comment avoir recours à un professionnel de santé pour être accompagné tout au long de l'arrêt. Ce kit est disponible gratuitement dès l'inscription sur le site *Mois Sans Tabac* ou dans les 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.

Parce que l'aide d'un professionnel de santé augmente de 70 % les chances de réussir son sevrage, *#MoisSansTabac* facilite l'accès à un entretien avec un professionnel de santé. Via un espace dédié sur le site internet, chaque participant pourra trouver un entretien d'aide à l'arrêt du tabac correspondant à ses attentes : une consultation avec un professionnel de santé en présentiel, une consultation par téléphone grâce au 39 89, des entretiens individuels ou collectifs proche de chez lui ou en visioconférence. L'objectif : rendre le dispositif encore plus efficace et augmenter les chances de succès des participants.

La lutte contre le tabagisme est une priorité pour l'Assurance Maladie.

Dans le cadre de l'appel à projets « *#MoisSansTabac 2023* » porté par l'Assurance Maladie, plus de 51 projets d'aide à l'arrêt du tabac ont été retenus pour un budget de 289 633 euros, témoignant d'une belle mobilisation pour cette 8^{ème} édition du *#MoisSansTabac*.

Cette année, l'Assurance Maladie finance 51 projets dans la région Occitanie.

CHIFFRES-CLÉS



En Occitanie

28,5 % des Occitans sont **fumeurs quotidiens**, soit environ 1 200 000 fumeurs. L'Occitanie, une des régions les plus concernées par le tabagisme en France (2021)¹.

En France



LE TABAGISME

15 millions² de **fumeurs**, dont 12 millions de fumeurs quotidiens.

Disparités hommes-femmes : **27,8 %** des **hommes** (18-75 ans) versus **23 %** des **femmes** sont **fumeurs quotidiens** (2021)³.

32,3 % de la **population précaire** sont des **fumeurs quotidiens** (2021)³.

12,6 c'est le nombre de **cigarettes** (ou équivalent), **que les fumeurs quotidiens de 18-75 ans ont déclaré fumer en moyenne par jour** en 2022 ([11,6-13,6]), stable par rapport à 2021 et 2019⁴.

LE TABAGISME EST LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE

7 325⁵ décès sont attribuables au tabagisme en 2015. Ce qui représente **12,8 %** du total des décès survenus la même année dans la région.

1 fumeur sur 2⁶ **décède prématurément d'une maladie liée au tabac**, soit **75 000⁷** personnes par an (en 2015), soit **13 %** des décès, dont **61,7 %⁷** du **cancer**

DE PLUS EN PLUS DE FUMEURS TENTENT D'ARRÊTER

En 2022 en Occitanie, près de **6,3 millions d'euros⁸** ont été **remboursés pour des traitements nicotiques de substitution**.

Entre 2014 et 2019, **1,9 million⁵** de **fumeurs ont arrêté le tabac**.

En 2022, **22 000⁸** personnes ont bénéficié en moyenne par mois en Occitanie de la **prise en charge des traitements nicotiques de substitution**.

59,3 % des **fumeurs quotidiens déclarent avoir envie d'arrêter de fumer⁴**.

¹ Source : Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Gautier A, Soullier N, Richard JB, et al. Prévalence nationale et régionale du tabagisme en France en 2021 parmi les 18-75 ans, d'après le Baromètre de Santé publique France. Bull Épidémiol Hebd. 2022;(26):470-80. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/26/2022_26_1.html.

² Source : Observatoire français des drogues et des tendances addictives. Drogues et addictions, chiffres clés. Paris: OFDT; 2022. 8 p. <https://www.ofdt.fr/publications/collections/drogues-etaddictions-chiffres-cles/drogues-et-addictions-chiffres-cles-9eme-edition-2022/>.

³ Source : BEH – Prévalence nationale et régionale du tabagisme en France en 2021 parmi les 18-75 ans, d'après le Baromètre de Santé publique France – 13 décembre 2022.

⁴ Source : Santé publique France BEH du 31 mai 2023.

⁵ Source : BEH 2021.

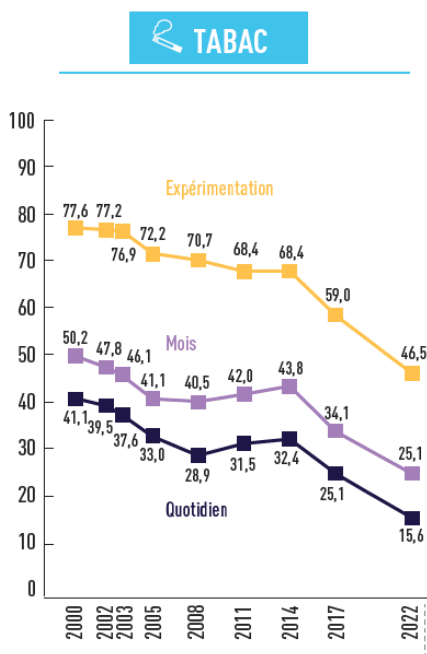
⁶ Source : Pasquereau A, Andler A, Guignard G, Richard JB, Arwidson P, Nguyen-Thanh V ; le groupe Baromètre santé 2017. La consommation de tabac en France : premiers résultats du Baromètre santé 2017. Bull Epidémiol Hebd. 2018;(14-15):265-73. http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2018/14-15/2018_14-15_1.html; Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Soullier N, Gautier A, Richard JB, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull Epidémiol Hebd. 2021;(8):132-9. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021_8_1.html.

⁷ Source : Bonaldi C, Boussac M, Nguyen-Thanh V. Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bull Epidémiol Hebd. 2019;(15):278-84. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/15/2019_15_2.html,

⁸ Source : DCIR (Tous régimes).

LE TABAGISME EN OCCITANIE ET EN FRANCE : OÙ EN SOMMES-NOUS ?

Évolution 2000-2022 des niveaux d'usage du tabac (cigarettes)¹



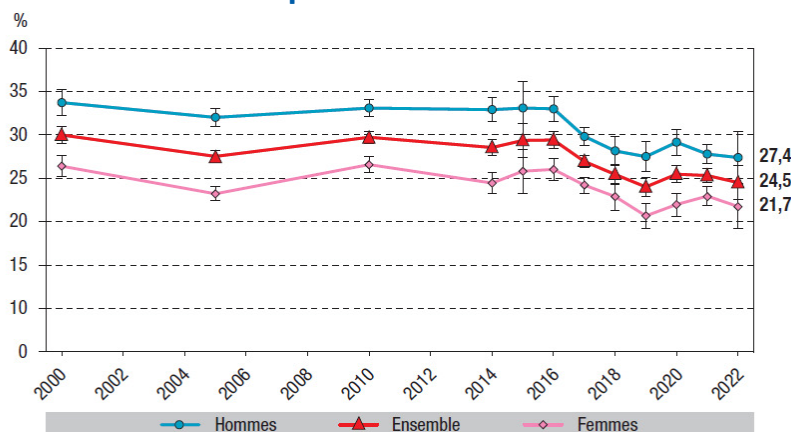
Sur les quelques 51 millions de Français jeunes et adultes (âgés de 11 à 75 ans), 37 millions ont déjà expérimenté le tabac, parmi lesquels 15 millions sont des usagers dans l'année et 12 millions sont des usagers quotidiens (OFDT, 2022).

Prévalence du tabagisme²

En 2022, en France métropolitaine, plus de trois personnes âgées de 18 à 75 ans sur dix déclarent fumer, soit 31,8 % de la population. Parmi eux, un quart fume quotidiennement (24,5 %). Entre 2019 et 2022, la tendance du tabagisme reste stable pour l'ensemble des 18-75 ans.

La prévalence du tabagisme quotidien demeure plus élevée chez les hommes (27,4 %) que chez les femmes (21,7 %). Bien que l'augmentation observée pour les femmes entre 2019 et 2021 ne semble pas se poursuivre.

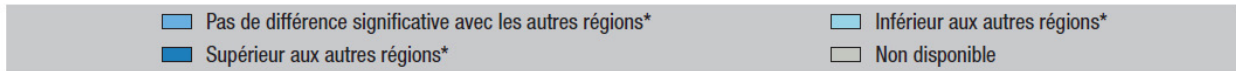
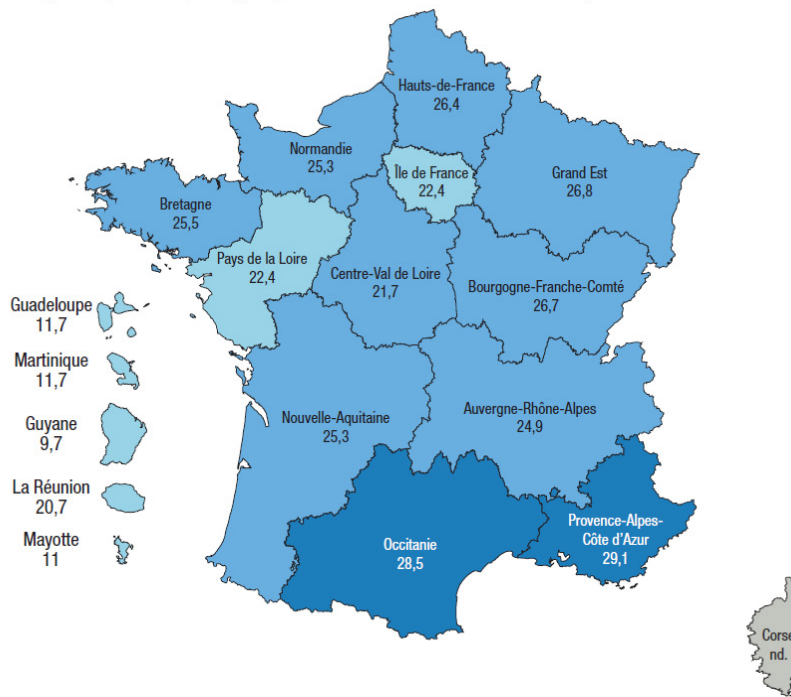
Prévalence du tabagisme quotidien selon le sexe parmi les 18-75 ans en France métropolitaine entre 2000 et 2022



¹ Source : enquêtes ESCAPAD (France métropolitaine), OFDT.

² Source : Santé publique France BEH du 31 mai 2023.

Prévalence du tabagisme quotidien par région parmi les 18-75 ans en France métropolitaine et dans les DROM en 2021



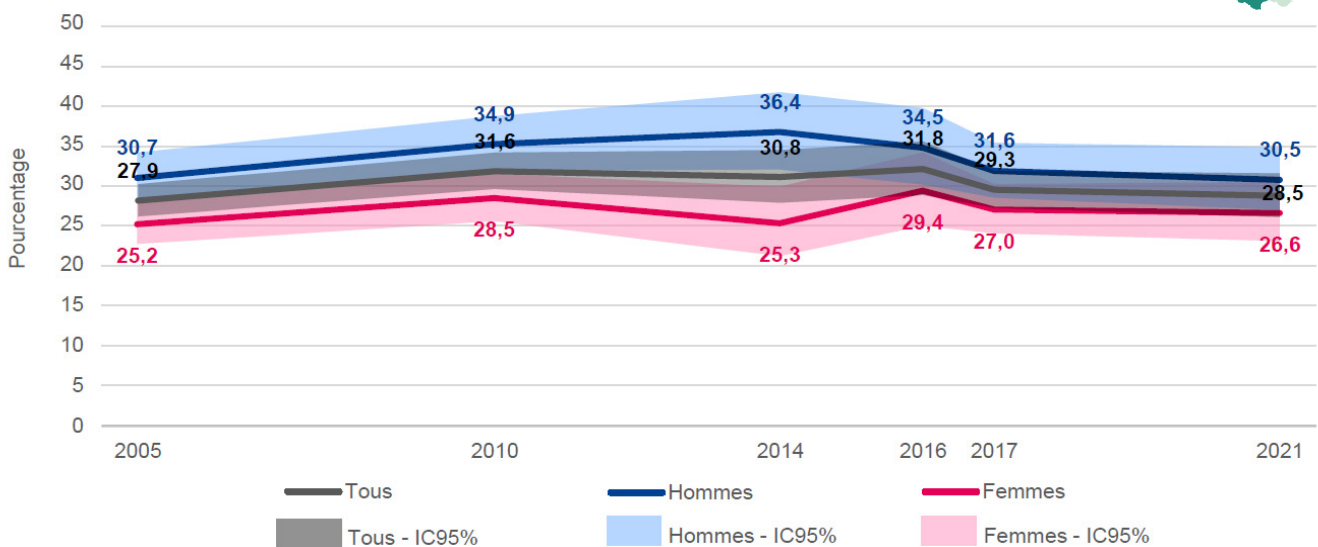
* Différence significative au seuil de 5% pour la comparaison de chaque région au reste de la France métropolitaine. Pour cette comparaison, les taux sont standardisés sur la structure croisée par âge et sexe de la France métropolitaine.

** Pour Mayotte, la prévalence porte sur la tranche d'âge 18-69 ans en 2018-2019.
DROM : départements et régions d'outre-mer.



L'Occitanie est une des deux régions dont la prévalence est plus élevée que le reste de la France. En 2021, plus d'un quart des 18-75 ans déclarait fumer quotidiennement (1 200 000 fumeurs quotidiens). La prévalence du tabagisme était stable par rapport à 2017 quels que soient la classe d'âge et le revenu (même si on note une légère diminution non significative chez les 18-35 ans)¹.

Évolution de la prévalence du tabagisme quotidien (et intervalles de confiance à 95 % chez les adultes de 18 à 75 ans selon le sexe, Occitanie, 2002-2021²



¹ Source : Santé publique France – Bulletin régional – Tabac en Occitanie. Données régionales du baromètre 2021.

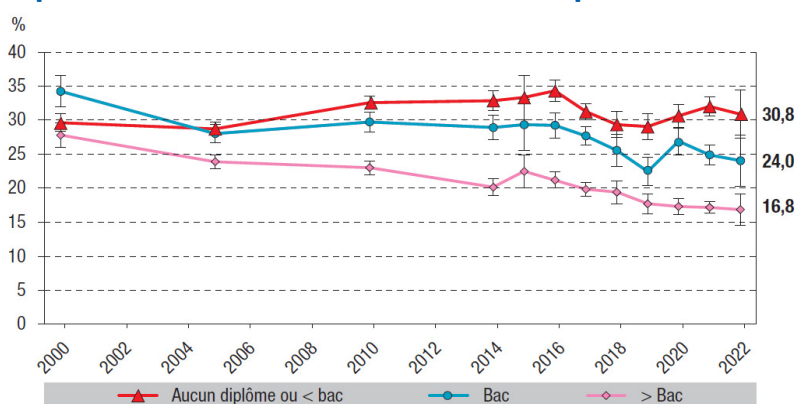
² Source : Baromètre de Santé publique France 2005, 2010, 2014, 2016, 2017 et 2021.

Inégalités sociales en matière de tabagisme¹

Les inégalités sociales en matière de tabagisme ont été étudiées à partir de trois indicateurs : diplôme, revenu et situation professionnelle. Les résultats montrent que :

- La prévalence du tabagisme quotidien reste nettement plus élevée en 2022 chez les personnes ayant un niveau de diplôme plus faible : variant de 30,8 % parmi les personnes n'ayant aucun diplôme ou un diplôme inférieur au baccalauréat, à 16,8 % parmi les titulaires d'un diplôme supérieur au baccalauréat.
- La prévalence est la plus élevée parmi le tiers de la population aux revenus les plus bas (33,6 %). Elle s'élève à 20,9 % parmi les personnes aux revenus intermédiaires (2^{ème} tercile), et à 21,4 % pour le tercile le plus élevé (p0,001).
- Enfin, parmi les 18-64 ans, la prévalence du tabagisme quotidien reste nettement plus élevée parmi les personnes au chômage (42,3 %), que parmi les actifs occupés (26,1 %) ou les étudiants (19,1 %).

Prévalence du tabagisme quotidien selon le niveau de diplôme (18-75 ans), le revenu par unité de consommation (18-75 ans) et la situation professionnelle (18-64 ans) en France métropolitaine entre 2000 et 2021



Évolution des proportions de fumeurs quotidiens (et intervalles de confiance à 95 %) chez les adultes de 18 à 75 ans selon l'âge et le niveau de revenu, Occitanie, 2017-2021²

		2017	2021
Classe d'âge	18-30 ans	38,3 [32,5 ; 44,5]	32,7 [26,6 ; 39,4]
	31-45 ans	37,8 [33,1 ; 42,8]	38,0 [32,4 ; 44,0]
	46-60 ans	30,4 [26,3 ; 34,8]	30,6 [25,8 ; 36,0]
	61-75 ans	13,5 [10,7 ; 16,8]	14,1 [11,1 ; 17,9]
Niveau de revenu **	Faible	36,1 [32,1 ; 40,4]	36,4 [31,7 ; 41,4]
	Moyen	26,6 [22,9 ; 30,6]	26,2 [22,0 ; 30,8]
	Elevé	20,4 [17,1 ; 24,2]	18,8 [15,3 ; 22,9]

* Evolution significative entre 2017 et 2021

** Niveau de revenu mensuel par unité de consommation du foyer de la personne interrogée, en terciles de la distribution dans l'échantillon de France métropolitaine (Faible : tiers de la population dont les revenus sont les plus bas / Moyen : tiers de la population avec des revenus intermédiaires / Elevé : tiers de la population dont les revenus sont les plus hauts)

¹ Source : Santé publique France BEH du 31 mai 2023.

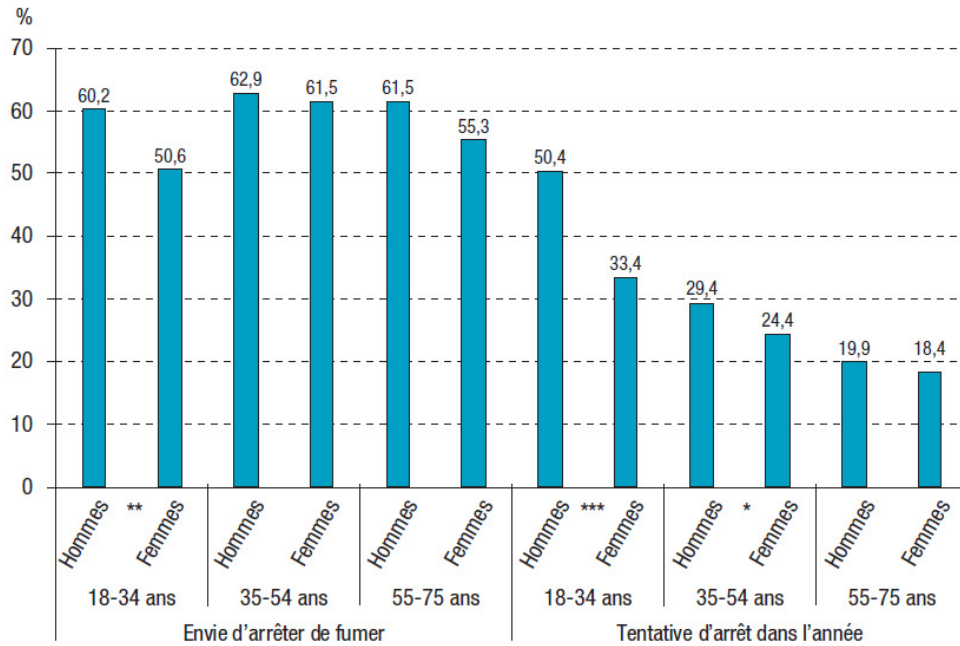
² Source : Baromètre de Santé publique France 2017 et 2021.

Tentatives d'arrêt du tabac¹

Parmi les fumeurs quotidiens, 59,3 % déclaraient avoir envie d'arrêter de fumer, 26,4 % déclaraient avoir le projet d'arrêter dans les six prochains mois et 30,3 % avaient fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine dans les 12 derniers mois.

En 2022, 24,7 % des fumeurs quotidiens avaient fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine au cours des 12 derniers mois. Ce taux étant en baisse par rapport à 2021. Après une augmentation entre 2019 et 2021 (autour de 30 %), le taux de tentatives d'arrêt revient au niveau observé entre 2016 et 2019 (autour de 25 %).

Proportion de fumeurs ayant envie d'arrêter de fumer ou ayant fait une tentative d'arrêt dans l'année, en fonction du sexe et de l'âge, en 2021²



Note de figure : différences hommes/femmes par classe d'âge : * : p<0,05 ; ** : p<0,01 ; *** : p<0,001.

Proportion de fumeurs quotidiens chez les adultes de 18 à 75 ans ayant eu envie d'arrêter de fumer et ayant tenté d'arrêter de fumer dans l'année (et intervalles de confiance à 95 %), selon le sexe, Occitanie, 2021³



		Envie d'arrêter	Tentative d'arrêt
Ensemble		59,4 [53,6 - 64,9]	33,9 [28,7 - 39,6]
Sexe	Hommes	63,5 [55,6 - 70,7]	40,4 [32,8 - 48,4]
	Femmes	55,0 [46,4 - 63,3]	27,0 [20,5 - 34,7]

¹ Source : Santé publique France BEH du 31 mai 2023.

² Source : Santé publique France – Bulletin régional – Tabac en Occitanie. Données régionales du baromètre 2021).

³ Source : Baromètre de Santé publique France 2021.

Décès attribués au tabagisme

En 2015, 75 320 décès ont été estimés attribuables au tabagisme sur les 580 000 décès enregistrés en France métropolitaine la même année (soit environ 13 % de la mortalité annuelle). Ces estimations se répartissaient entre 55 420 décès attribuables chez les hommes et 19 900 décès attribuables chez les femmes, ce qui représentait 19,3 % et 6,9 % respectivement de l'ensemble des décès. La cause de décès attribuables au tabagisme était un cancer pour 61,7 % des personnes (hommes : 36 577 - 66 % ; femmes : 9 868 - 49 %), une maladie cardiovasculaire pour 22,1 % (hommes : 11 135 - 20 % ; femmes : 5 526 - 28 %) et une pathologie respiratoire pour 16,2 % (hommes : 7 675 - 14 %, femmes : 4 492 - 23 %).

Cette dernière estimation objective la mortalité imputable au tabac dans la population française. Entre 2000 et 2015, la part des décès attribuables semble s'infléchir à la baisse au cours du temps pour les hommes, alors que cette même proportion augmente de façon continue pour les femmes (de plus de 5 % par an en moyenne). Ces évolutions résultent d'un changement de comportement différencié à partir des années 1960, avec une baisse du tabagisme chez les hommes à rebours de la hausse chez les femmes (1970-2000) (Hill et al., 2010) :

- baisse marquée de la mortalité masculine par cancer du poumon depuis le milieu des années 1990, surtout chez les 35-44 ans ;
- croissance continue de la mortalité féminine liée au tabac depuis 1980, mais mortalité par cancer du poumon quasi stable chez les 35-44 ans.



En Occitanie, les cancers sont la première cause de décès attribuables au tabagisme (61,1 % des décès annuels attribuables au tabac), suivis des maladies cardiovasculaires qui sont responsables de 22,6 % des décès.

Ces tendances se retrouvent chez les hommes et chez les femmes, avec des causes principales similaires pour les décès liés au tabagisme. Toutefois, il est à noter que les cancers sont plus fréquents chez les hommes que chez les femmes, contribuant respectivement à 64,8 % et 51,1 % des décès attribuables au tabac. En revanche, les femmes présentent des taux légèrement plus élevés de décès attribuables au tabagisme liés aux maladies cardiovasculaires (28,0 % contre 20,5 % chez les hommes) et aux maladies respiratoires chroniques (15,7 % contre 12,1 % chez les hommes).

Répartition par cause des décès annuels attribuables au tabac estimés en Occitanie, en 2015¹

Cause de décès	Tous		Hommes		Femmes	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
Cancers	4 472	61,1	3 440	64,8	1 032	51,1
Maladies cardiovasculaires	1 653	22,5	1 087	20,5	566	28,0
Maladies respiratoires chroniques	960	13,1	643	12,1	317	15,7
Maladies infectieuses*	240	3,3	136	2,6	104	5,2
TOTAL	7 325	100	5 306	100	2 019	100

* Affections aiguës des voies respiratoires inférieures, tuberculose
Champ : région Occitanie

Cette mortalité évitable justifie de poursuivre les efforts de prévention en Occitanie qui représente l'une des régions où la proportion de fumeurs reste la plus importante.

¹ Source : certificats de décès (CépiDc), exploitation Santé publique France.

Utilisation de substituts nicotiques chez les fumeurs

Les substituts nicotiques sont de plus en plus utilisés par les fumeurs dans leur démarche d'arrêt. Cette augmentation est encouragée par l'ensemble des politiques publiques qui incitent à la sortie du tabagisme. Parmi lesquelles, la disparition du forfait TNS (traitement nicotinique de substitution) depuis le 1^{er} janvier 2019 permet désormais un remboursement de ces produits selon un régime de droit commun, rendant leur accessibilité financière plus facile.

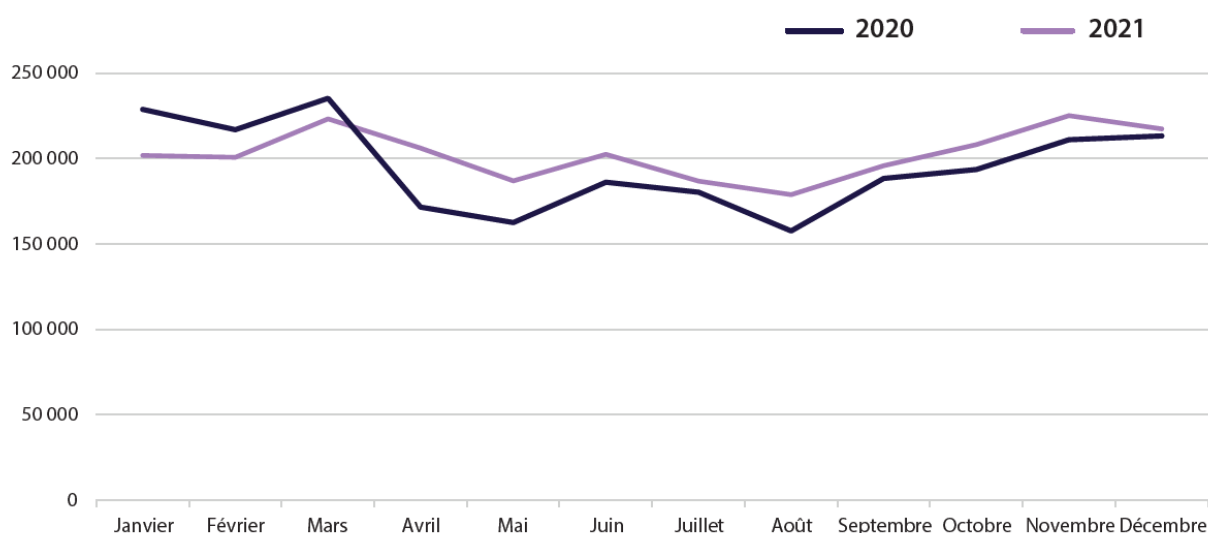
Les traitements nicotiques de substitution, tels que les patchs, gommes, pastilles, inhalateurs (plus de 75 spécialités sont concernées), sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie par le biais d'un circuit spécifique. Le ticket modérateur peut être pris en charge par la complémentaire santé. Ces substituts nicotiques ont prouvé leur efficacité dans l'arrêt du tabac. Ils augmentent les chances de réussir de 50 % à 70 %.

En 2019, le remboursement de ces traitements a été simplifié, car il n'est plus soumis à un plafonnement annuel (150 € par an auparavant), et les pharmacies peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits. Cette mesure a permis de développer l'accessibilité aux traitements d'aide au sevrage tabagique pour l'ensemble des fumeurs désireux d'arrêter, en particulier pour les plus défavorisés. En effet, la prise en charge de droit commun, mieux connue des professionnels de santé et des patients, permet de supprimer l'avance de frais systématique requise dans le cadre du forfait, tout en autorisant une durée de traitement plus longue adaptée à la dépendance de chacun grâce à la disparition de la règle de seuil annuel.

Cette extension s'est également accompagnée d'un élargissement et d'une diversification des prescripteurs. Depuis le 1^{er} janvier 2016, les infirmiers, les masseurs-kinésithérapeutes, les sages-femmes, les chirurgiens-dentistes et les médecins du travail peuvent prescrire des substituts nicotiques. Les médecins généralistes représentent 71 % des principaux prescripteurs, suivis des cardiologues, psychiatres, gynécologues et pneumologues.

En 2021, en France, les ventes de traitements d'aide à l'arrêt du tabac (traitements nicotiques de substitution - TNS) réalisées en pharmacie ont enregistré une augmentation de 14,4 % (7 030 284 ventes en équivalents mois de traitement). Cette augmentation est concomitante avec la tendance à la hausse des tentatives d'arrêt d'au moins une semaine de ces dernières années. Ces tentatives concernent 30 % des fumeurs quotidiens en 2020, proportion en baisse par rapport à 2019 (33 %), mais qui reste supérieure aux années précédentes (autour de 25 % entre 2016 et 2018)¹.

Évolution des effectifs mensuels de bénéficiaires d'un remboursement pour des traitements d'aide à l'arrêt du tabac en 2020 et 2021²



¹ Source : Pasquereau et al., 2021).

² Source : Caisse nationale d'assurance maladie, tous régimes.

Concernant les remboursements, l'année 2020 avait été marquée par une stabilisation du nombre de bénéficiaires annuels d'au moins un TNS (traitement nicotinique de substitution), après la forte hausse de la période précédente (983 722 bénéficiaires en 2020, contre 1 050 876 en 2019). En ce qui concerne les caractéristiques des bénéficiaires, la tranche d'âge des 26-50 ans est celle qui a le plus recours à un remboursement. Les hommes sont plus nombreux que les femmes (499 934 contre 483 788 femmes), mais les recours sont moindres en proportion des prévalences tabagiques entre les deux groupes de sexe.

Les effectifs mensuels (non cumulables) des bénéficiaires d'un remboursement de TNS (non cumulables à l'année dans la mesure où un même bénéficiaire peut avoir une prescription sur plusieurs mois) ont connu des fluctuations au cours de l'année 2021. Des baisses saisonnières sont notables lors des mois de janvier et février en comparaison de ceux de 2020, avant de repartir à la hausse jusqu'en fin 2021.

Depuis la première opération de #MoisSansTabac, on observe que le remboursement de ces traitements augmente particulièrement à l'automne, dès le mois d'octobre et durant toute la durée de la campagne.



En Occitanie, en 2022, il a été remboursé 6 325 028 €¹ de traitements nicotiniques.

Les substituts nicotiniques en Occitanie Montants remboursés par département en 2022¹

	Montant remboursé en euros	Nombre de bénéficiaires en moyenne par mois *
Ariège	202 673 €	675
Aude	438 636 €	1 515
Aveyron	316 869 €	1 062
Gard	691 209 €	2 456
Haute-Garonne	1 444 278 €	4 933
Gers	189 322 €	670
Hérault	1 440 439 €	4 895
Lot	158 779 €	592
Lozère	69 691 €	263
Hautes-Pyrénées	250 181 €	888
Pyrénées-Orientales	436 538 €	1 609
Tarn	416 517 €	1 432
Tarn-et-Garonne	269 894 €	930
Total Occitanie	6 325 028 €	21 919

* Inclus: COMPRIMÉS À SUCER, DISPOSITIFS TRANSDERMIQUE, GOMMES À MÂCHER, PASTILLES

¹ Source : DCIR (Tous régimes) Consommation de TNS en 2021, Inclus: COMPRIMÉS À SUCER, DISPOSITIFS TRANSDERMIQUE, GOMMES À MÂCHER, PASTILLES.

[#MoisSansTabac : UN ÉVÈNEMENT COLLECTIF

Lancé par le Ministère de la Santé et de la Prévention et Santé publique France depuis 2016, en partenariat avec l'Assurance Maladie, #MoisSansTabac mise sur la force d'une mobilisation collective en incitant les fumeurs à arrêter de fumer tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre.



Cette opération s'appuie sur des messages positifs mettant en avant les avantages de l'arrêt du tabac plutôt que les risques du tabagisme. Sur un ton bienveillant et non culpabilisant, la campagne encourage aussi le partage d'expériences entre les participants. Chaque année, la campagne rencontre un franc succès auprès des fumeurs de différentes catégories sociales.

Une opération composée de 3 temps forts

1 Octobre

Recrutement des participants et préparation au sevrage

- Inciter à l'inscription à travers des témoignages et le kit d'aide à l'arrêt
- Accompagner concrètement la préparation de l'arrêt

2 Novembre

Accompagnement des participants au sevrage

- Mise en avant des outils d'aide à l'arrêt
- Soutien des participants à l'aide de conseils concrets

3 Décembre

Poursuite du sevrage et prévention de la rechute

- Valorisation des tentatives d'arrêt, réussies ou non
- Information sur la pérennité des outils d'aide à l'arrêt

Un programme d'accompagnement en 40 jours

#MoisSansTabac se révèle, depuis maintenant 7 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 propose 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. 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.
- **Informé autour de soi**
Informé 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.

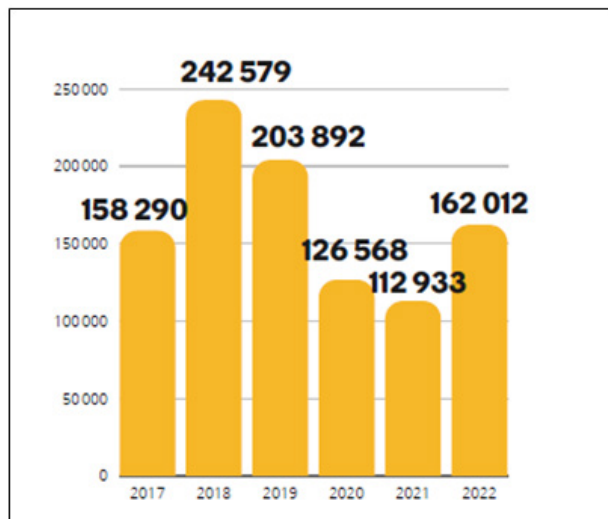
2 30 jours pour arrêter

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.

- **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.

Bilan de l'opération #MoisSansTabac 2022 :
nombre d'inscrits à Tabac info service

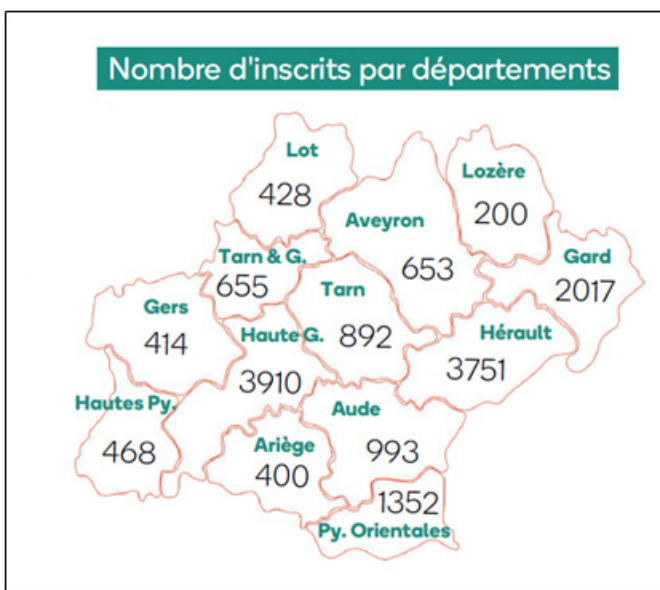
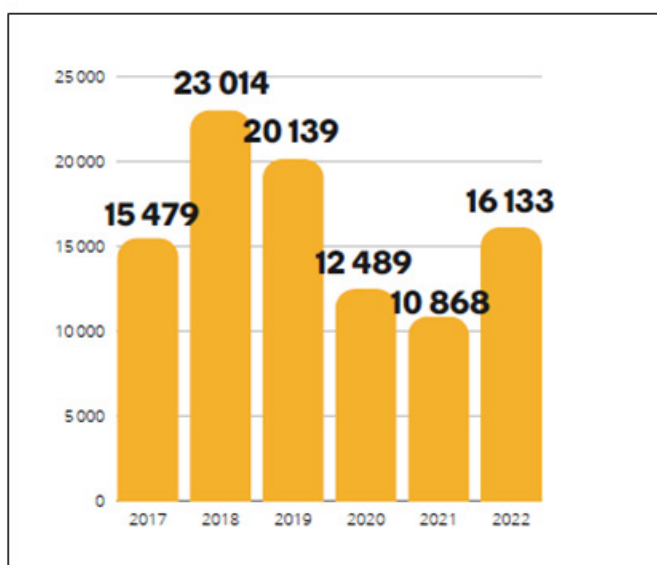
162 012 INSCRITS
EN FRANCE



16 133 INSCRITS
EN OCCITANIE

2^{ème} RÉGION
DE FRANCE
en pourcentage de la population

Soit **10 %** des inscriptions nationales



Des actions de proximité au plus près des « défumeurs » et leur entourage en 2023

Depuis son lancement, de nombreuses structures différentes contribuent à la mise en œuvre de l'opération en région : les institutions, les établissements de santé, les associations, les établissements scolaires ou encore les entreprises se mobilisent pour sensibiliser les usagers, élèves, salariés et les publics les plus éloignés du système de santé et de prévention.



Depuis la première édition du #MoisSansTabac, plus de 2 500 actions ont été réalisées en Occitanie, dont 327 en 2022.

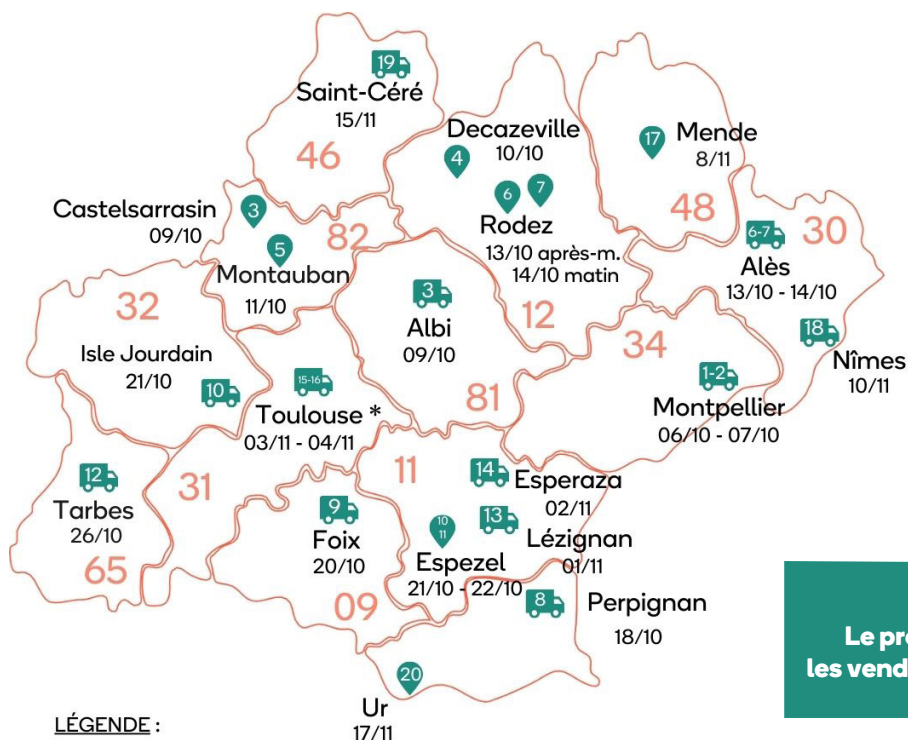
Les villages #MoisSansTabac

19 villages seront déployés en 2023 grâce à un dispositif itinérant qui parcourra l'Occitanie du 6 octobre au 17 novembre. Ces villages #MoisSansTabac sont des manifestations événementielles visant à aller à la rencontre des fumeurs et de leur entourage.

Sur chaque événement, seront proposés :

- des stands d'informations générales sur le sevrage tabagique ;
- des kits d'aide à l'arrêt du tabac ;
- des entretiens individuels gratuits avec des tabacologues sur place, sans réservation ;
- des ateliers de santé globale (environnement, alimentation, activité physique, etc.) ;
- des goodies et autres objets promotionnels.

Les objectifs des villages sont de sensibiliser et d'informer sur les aides disponibles gratuitement pour arrêter de fumer, tout en encourageant et préparant les fumeurs à participer au challenge et à tenter un arrêt du tabac en novembre.



LÉGENDE :

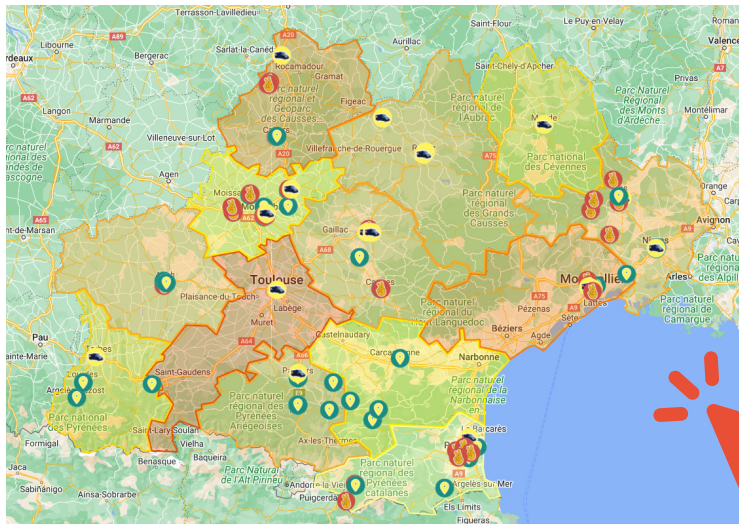
- Village mobile
- Kit Village simple (pas de fourgon)

Le premier aura lieu à Montpellier, les vendredi 6 et samedi 7 octobre 2023.

Une cartographie des actions *Mois Sans Tabac*

Une cartographie interactive est disponible en ligne sur le site de l'Agence régionale de santé Occitanie. Les fumeurs et leur entourage peuvent retrouver facilement les actions de proximité organisées près de chez eux tout au long de l'opération #*MoisSansTabac*.

Pour chaque action, des détails complets sont fournis, tels que les modalités d'inscription ou le public visé, ainsi que les horaires des différentes actions, etc. Cette cartographie est actualisée en temps réel pour intégrer les derniers évènements.



Retrouvez ici la cartographie des actions *Mois Sans Tabac*

Des actions spécifiques auprès des entreprises

Le milieu du travail est un environnement favorable au développement d'actions de prévention et de promotion de la santé. Les partenaires de l'opération organiseront des stands d'information, des campagnes d'affichage, des consultations et diffuseront des contenus informatifs en ligne auprès des salariés. Des affiches spécifiques seront également mises à disposition des employeurs dans certains secteurs d'activités où la prévalence du tabagisme est la plus élevée, tels que l'hébergement et la restauration, la construction et les activités immobilières.



Des formations pour les professionnels de santé

Les professionnels de santé (infirmières, médecins, pharmaciens...) et du domaine médico-social et social sont également fortement mobilisés, étant en première ligne auprès des fumeurs.

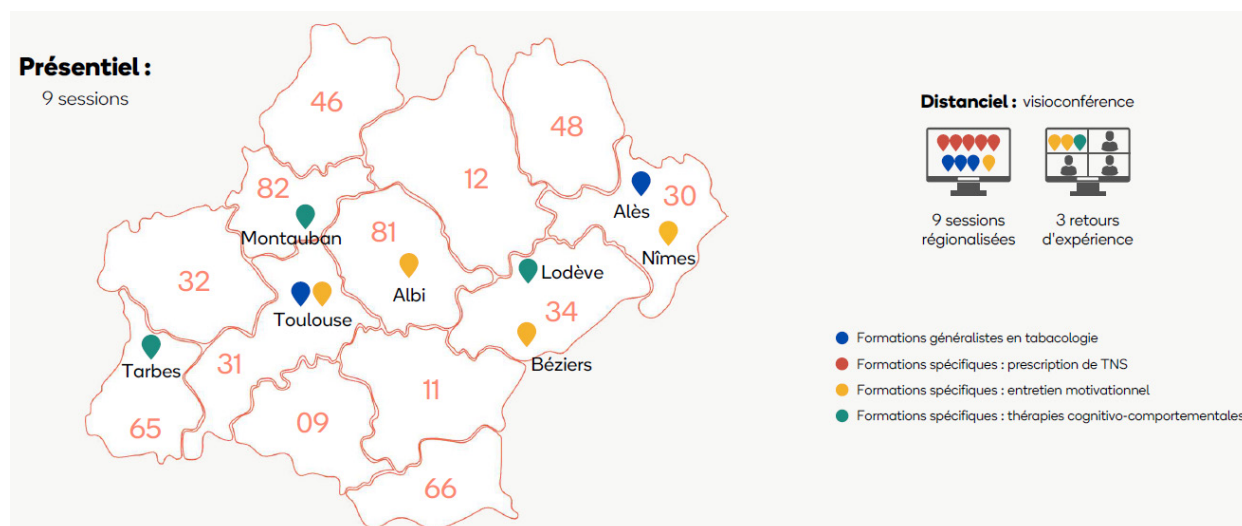
Afin de proposer le meilleur accompagnement au sevrage à leur bénéficiaire, des formations gratuites en tabacologie leur sont proposées pour actualiser ou approfondir leurs connaissances sur différentes sous-thématiques, telles que les thérapies cognitivo-comportementales, la prescription de traitements nicotiques de substitution et les techniques de l'entretien motivationnel.

Les formations en 2022

18 sessions de formation
18 en 2021
La moitié en visioconférence

191 professionnels formés
156 en 2021

Les 18 formations 2023



Pour plus d'informations sur les formations proposées au sein de votre région et sur les modalités d'inscription, contactez-nous :

moisanstabac@icm.unicancer.fr

Des partenaires engagés sur tout le territoire

L'implication de tous les acteurs nationaux, régionaux et locaux garantit le succès de l'opération et renforce le phénomène d'adhésion grâce à une dynamique de groupe.

Piloté au niveau régional par Epidaure, le département de Prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier (ICM), #MoisSansTabac est animé sur le territoire avec l'appui de l'Agence régionale de santé Occitanie et des partenaires en matière de lutte contre le tabagisme.

Le réseau de partenaires en Occitanie continue de s'agrandir d'année en année. Plus de 250 structures se sont engagées et ont réalisées des actions de terrain.

LES OUTILS À DISPOSITION DES FUMEURS

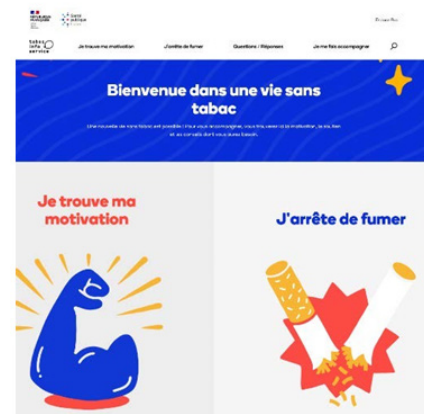
L'opération #MoisSansTabac compte chaque année de plus en plus de participants formant une communauté pour laquelle le lien, le partage d'expérience et d'astuces sont primordiaux pour réussir à surmonter l'envie de fumer. C'est en ce sens que Santé publique France a développé un ensemble d'outils pour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

Le site Tabac info service

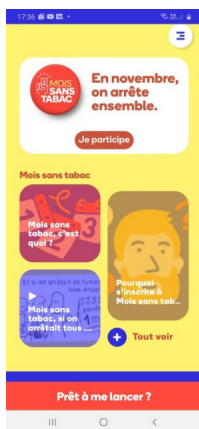
Le site [Tabac info service](#), dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac, a été repensé en 2020 pour faciliter la navigation et l'accès à l'information par le biais de contenus plus pertinents et plus synthétiques.

Les participants au défi *Mois Sans Tabac* sont invités à faire le point sur leur consommation de tabac en les amenant à réfléchir sur différents points tels que leur dépendance, leur motivation et leur confiance. En parallèle, les fumeurs peuvent accéder à de nombreuses informations relatives aux différentes stratégies d'arrêt [comme les substituts nicotiniques, 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 pendant 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.



L'application Tabac info service de l'Assurance Maladie



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 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 aussi enrichie de nouvelles vidéos sur la grossesse et la contraception, et de nouveaux contenus liés à la campagne #MoisSansTabac.

Télécharger l'application



Le 39 89 : la ligne téléphonique gratuite



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

Elle est accessible à tous du lundi au samedi, de 8h à 20h, pour poser des questions à un conseiller. Si la personne qui consomme 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



#MoisSansTabac, ça se passe aussi sur les réseaux sociaux en Occitanie

Santé publique France et l'Assurance Maladie proposent **aux participants de se retrouver en communauté pour partager leur expérience, trouver du soutien et des informations utiles**. Le groupe facebook « Les Occitans #MoisSansTabac » regroupe plus de 2 000 fumeurs et anciens fumeurs qui se soutiennent toute l'année dans leur arrêt du tabac. Ces pages sont alimentées, tout au long du défi, 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.

Ici, on soutient les
Occitans participant à
Mois sans tabac



Les réseaux sociaux de #MoisSansTabac en Occitanie :



La page facebook publique "Le Mois sans tabac en Occitanie"

<https://www.facebook.com/MoisSansTabacOccitanie/>



Le groupe facebook privé "Les Occitans #MoisSansTabac"

<https://www.facebook.com/groups/LanguedocRoussillonMoisSansTabac>



Le compte instagram @mois_sans_tabac_occitanie

https://www.instagram.com/mois_sans_tabac_occitanie/



Le compte twitter @MoisSansTabacOc

<https://twitter.com/MoisSansTabacOc>



Le compte linkedIn Mois Sans Tabac Occitanie

<https://www.linkedin.com/company/mois-sans-tabac-occitanie>

Les kits d'aide à l'arrêt

Pour aider les fumeurs à se lancer dans l'arrêt et à tenir bon, ils peuvent commander l'emblématique kit d'arrêt du tabac. À l'intérieur, ils trouveront :

- le programme 40 jours avec des défis et conseils quotidiens pour les accompagner ;
- une roue pour calculer leurs économies ;
- des informations sur tous les outils disponibles pour les aider ;
- des précisions pour bénéficier d'un entretien offert avec un professionnel de santé ou un tabacologue.



Comment l'obtenir ?

En le commandant via le site [#MoisSansTabac](https://www.mois-sans-tabac.fr), après l'inscription en ligne, ou en pharmacie.

[À PROPOS



Pilote de l'opération #MoisSansTabac en Occitanie, l'Agence régionale de santé soutient la mobilisation de tous les acteurs locaux et régionaux dans ce dispositif innovant de santé publique et de lutte contre le tabagisme. L'Agence régionale de santé Occitanie veille en priorité à impliquer les jeunes de la région dans cette opération. Pour accompagner tous les participants qui le souhaitent dans une démarche active d'arrêt du tabac, l'Agence régionale de santé mobilise les professionnels de santé et les établissements sanitaires de la région.



www.occitanie.ars.sante.fr



Epidaure, Département Prévention de l'Institut du cancer de Montpellier (ICM), a pour principale mission la prévention des cancers par l'éducation pour la santé. Il développe des études et des actions dans le domaine de la prévention auprès de la population générale et auprès des patients. Il est également le Centre ressources prévention santé de l'académie de Montpellier.

Ce département prévention, qui est devenu une référence locale, nationale et internationale dans ce domaine, est une composante majeure de l'ICM qui regroupe par ailleurs les activités de soins, de recherche et de formation et qui est membre du réseau Unicancer, partenaire national de l'opération *Mois sans tabac*. En Occitanie, Epidaure est la structure ambassadrice et coordonne le défi en proposant un accompagnement méthodologique, des formations, des actions de proximité et une communication régionale.

Retrouvez l'ensemble des informations et actualités de *Mois sans tabac* en Occitanie sur la page dédiée :



<https://www.icm.unicancer.fr/fr/mois-sans-tabac-occitanie>

UNE MISSION FONDAMENTALE DE L'ASSURANCE MALADIE

Parce que prévenir vaut mieux que guérir, l'Assurance Maladie intervient en amont de la maladie et de ses complications et veille à accompagner les assurés qui, à certains moments de la vie, sont plus vulnérables.

Pour ce faire, elle agit à trois niveaux.

Tout d'abord, qu'il s'agisse de tabagisme, de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires ou de santé au travail, elle encourage les comportements favorables à la santé avant même que les pathologies n'apparaissent. Sa branche risques professionnels accorde ainsi des aides financières aux entreprises qui investissent pour renforcer la prévention (plus de 50 millions d'euros par an).

Ensuite, elle soutient le dépistage et la vaccination à travers des offres spécifiques et la conduite de campagnes nationales de sensibilisation. Bien connu, le bilan bucco-dentaire gratuit (M'T dents) qu'elle propose chaque année à plus de six millions de personnes est emblématique de son action ; on sait moins qu'elle crée aussi les conditions financières (rémunération sur objectifs de santé publique) pour encourager les professionnels de santé à développer différents actes de prévention.

Enfin, parce qu'il y a des moments dans la vie où une prise en charge standard ne suffit pas (grossesse, hospitalisation, maladie chronique, handicap...), l'Assurance Maladie prend soin des personnes concernées à travers un suivi personnalisé et attentionné. Elle accompagne aujourd'hui plus de 700 000 personnes diabétiques pour les aider à mieux vivre avec leur maladie.



Site Internet : www.ameli.fr



L'Instance régionale d'éducation et promotion de la santé (IREPS) Occitanie est mobilisée sur le déploiement du #MoisSansTabac dans 11 départements de la Région : elle soutient les dynamiques territoriales autour de cette campagne en appui de chaque délégation départementale de l'Agence régionale de santé et accompagne les acteurs dans l'élaboration ou la mise en œuvre de leurs actions. Elle s'inscrit résolument dans une approche positive portée par cette opération nationale, en écho aux principes de la démarche en promotion de la santé. Elle travaille ainsi auprès des professionnels sur une approche qui intègre notamment la question de l'environnement du fumeur et de son entourage.



www.ireps-occitanie.fr

Contacts presse :

Agence régionale de santé Occitanie

Sébastien Pageau
sebastien.pageau@ars.sante.fr
04 67 07 20 14 - 06 82 80 79 65

ICM

Léa Gajac
lea.gajac@icm.unicancer.fr
04 67 61 25 55

Assurance Maladie

David Lopez
david.lopez@assurance-maladie.fr
04 99 52 56 62 – 07 78 84 47 05

