

7 ème ## édition Mois sans tabac en Occitanie Auch

A Auch et dans toute l'Occitanie, une mobilisation importante



7 ème ## édition Mois sans tabac en Occitanie Auch

Dans le Village Mois sans tabac, ce 5 novembre, toute la matinée, des tabacologues seront sur place pour conseiller et proposer une aide adaptée (entretiens individuels gratuits).

D'autres professionnels tiendront également des stands sur des thématiques en lien avec le tabagisme et seront présents pour échanger et répondre aux questions : diététiciens, coach sportif, sophrologue, impact des mégots sur l'environnement,...

Une marche (maximum 5km) partira à 10 h le long des berges du Gers et proposera des pauses commentées en lien avec les thèmes présents sur le village (inscription sur place le jour même – gratuit)

Depuis son lancement en 2016, l'opération nationale d'accompagnement à l'arrêt du tabac, ##MoisSansTabac, a enregistré près de 1 013 000 inscriptions au niveau national, dont près de 100 000 en Occitanie.

La lutte contre le tabagisme, une priorité de santé publique

#MoisSansTabac, un dispositif positif et collectif

Des initiatives sur tout le territoire pour soutenir les participants

Ce dispositif permet aux fumeurs et à leur entourage de s'informer et d'échanger avec des professionnels de la prévention

Chaque année, cet événement 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 5 les chances d'abandonner le tabac définitivement. Parce que 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. Cette année, l'habillage de Mois sans tabac fait aussi peau neuve avec une nouvelle charte graphique et un nouveau slogan qui met en avant le moteur motivationnel de l'arrêt collectif et l'importance du soutien dans le sevrage :

Le tabagisme une priorité de santé publique

Le tabac reste aujourd'hui la première cause évitable de mortalité en France. Alors qu'on notait une baisse du tabagisme en France métropolitaine de 1,9 million de fumeurs quotidiens entre 2014 et 2019, les derniers résultats du Baromètre de Santé Publique France, publiés en mai 2021, montrent que la prévalence s'est stabilisée en 2020, avec 25,5 % de fumeurs quotidiens, sans variation significative par rapport à 2019.

L'Occitanie est l'une des régions les plus concernées avec 1 200 000 fumeurs quotidiens. La campagne #MoisSansTabac a contribué, depuis son lancement en 2016, à la baisse historique de la proportion de fumeurs en France.

Se préparer au sevrage : Dans le cadre de l'Appel à projets « #MoisSansTabac 2022 » porté par l'Assurance Maladie, plus de 335 projets d'aide à l'arrêt du tabac ont été retenus pour un budget de 1 584 382 euros, témoignant d'une belle mobilisation pour cette 7ème édition du #MoisSansTabac. Cette année, l'Assurance Maladie finance 34 projets dans la région Occitanie une étape incontournable pour la réussite du défi.

18 Villages #MoisSansTabac pour aller à la rencontre des fumeurs et leur entourage

Le Tabagisme en France

30,3 %¹ des Occitans sont fumeurs quotidiens, l'**Occitanie, une des régions les plus concernées par le tabagisme en France.**

7 3252 décès sont attribuables au tabagisme en 2015. Ce qui représente 12,8 % du total des décès survenus la même année dans la région. En 2021 en Occitanie, près de 5,9 millions d'euros³ ont été remboursés pour des Traitements Nicotiniques de Substitution. En 2021, 20 7593 personnes ont bénéficié en moyenne par mois en Occitanie de la prise en charge des Traitements Nicotiniques de Substitution.

En France Près des 1/4 des Français fume quotidiennement (25,5 %). 33,3 %⁵ de la population précaire est touchée par le tabagisme quotidien. Disparités hommes-femmes : 29,1 %⁵ des hommes (18-75 ans) versus 22 %⁵ des femmes sont fumeurs quotidiens. 1 fumeur sur 22 décède prématurément d'une maladie liée au tabac, soit 75 000 personnes par an, dont 61,7 %² du cancer .

Entre 2014 et 2019, 1,9 million⁶ de fumeurs ont arrêté le tabac.

LE TABAGISME EST LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE DE PLUS EN PLUS DE FUMEURS TENTENT D'ARRÊTER

En 2020, les fumeurs quotidiens de 18-75 ans ont déclaré fumer en moyenne 13 cigarettes (ou équivalent) par jour. La variation par rapport à 2019 n'était pas significative (12,5 en 2019). Les femmes ont déclaré fumer en moyenne moins que les hommes avec 11,7 versus 14,1 cigarettes en moyenne par jour. Consommation moyenne journalière de cigarettes manufacturées et roulées des fumeurs quotidiens, en France métropolitaine et en Occitanie.

Aides 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, 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 #MoisSansTabac peuvent établir un diagnostic clair de leur tabagisme avec des points détaillés sur leur dépendance physique, leur motivation, et leur confiance.

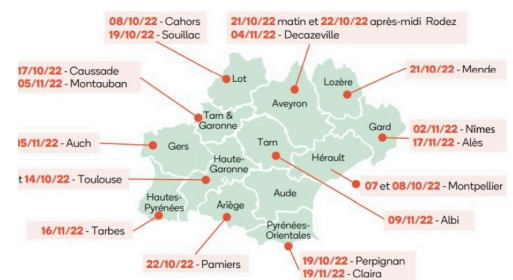
En parallèle, les fumeurs peuvent accéder à de nombreuses informations relatives aux différentes stratégies d'arrêt [comme les substituts nicotiniques, les traitements médicamenteux (bupropion ou varénicline) ou encore la cigarette électronique]. En complément, des témoignages viennent alimenter et répondre aux questions que les fumeurs se posent pendant la période de sevrage. Ces récits, provenant de profils hétéroclites, apportent de l'espoir et d

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.

Elle s'est enfin enrichie de nouvelles vidéos sur la grossesse et la contraception, et de nouveaux contenus liés à la campagne #MoisSansTabac.



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



Cartographie village sans tabac.JPG