

———— Article mis à jour le :

31 octobre 2019

**La quatrième édition du grand défi collectif démarre dans quelques jours. Le tabac, un mois sans, que d'émois !**

Plus de treize millions de fumeurs quotidiens, et moi et moi et moi... Oui, l'auteure de ces lignes est fumeuse, « à clope et à vapeur », et regarde ce mois sans tabac qui arrive d'un œil aguerrri. Car c'est une guerre qui se joue là, on ne le sait que trop, la cigarette en France continue de tuer. Le tabac est une source majeure de cancers, de maladies cardiovasculaires et d'insuffisance respiratoire et demeure la première cause de mortalité bien identifiée comme évitable avec 73 000 décès chaque année.

Près de 60% des fumeurs actuels déclarent souhaiter arrêter de fumer. Nous déclarons cela, certes, mais pauvres de nous, quand nous apercevons les visuels horriblement anxiogènes sur le paquet, ça nous stresse et nous donne encore plus envie d'en allumer une !

#MoisSansTabac. En novembre on commence par... essayer !



#MoisSansTabac revient en novembre ! Le visuel de la campagne

#MoisSansTabac est initiée par Santé publique France. L'opération est portée par de nombreux acteurs, à commencer par ceux qui se lancent. Un des enjeux fondamentaux de cette campagne est la réduction des inégalités sociales de santé avec des actions qui ciblent des publics plus fragiles (PDF). Alors ceux-là, déjà souvent en galère d'emploi et d'argent, il s'agit encore moins de les culpabiliser...

Communiquons positif ! Un programme national de réduction du tabagisme (PNRT) a été élaboré qui vise à une réduction de 10 % du nombre de fumeurs quotidiens d'ici à 2019, dans le cadre du plan cancer 2014-2019. Fumeur, tu as la volonté de t'arrêter, on t'en donne les moyens ! La prise en charge par l'Assurance Maladie des substituts nicotiques, traitements médicamenteux recommandés en première intention dans le sevrage tabagique, repose sur un forfait de 150 € par an et par personne.

### ———— 2016, année charnière

Le 26 janvier 2016, la loi de modernisation de notre système de santé a autorisé, en plus des médecins, les médecins du travail, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers et les masseurs-kinésithérapeutes à prescrire les traitements de substitution nicotinique et à donner ainsi accès à leurs patients au forfait d'aide

#MoisSansTabac. En novembre on commence par... essayer !

au sevrage tabagique. Les sages-femmes bénéficient d'un élargissement de leurs droits de prescription à l'entourage de la femme enceinte ou accouchée.

Au cours de l'année 2016, Santé publique France a porté une action pilote « première » en France : le déploiement du dispositif « Moi(s) sans tabac ». Et hop, dès le mois de septembre de cette année prolifique, un nouvel e-coaching « Tabac Info Service » a été mis en ligne pour accompagner ce dispositif.



Déjà 42 316 participants à #MoisSansTabac le 9 octobre 2018

———— #MoisSansTabac, ça marche pour elle, pour lui, pour toi... pour moi aussi !

Selon [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr), la troisième édition de #MoisSansTabac a été une réussite : plus de 241 691 personnes se sont inscrites, soit une progression de 54% par rapport à 2017. L'application d'aide à l'arrêt « Tabac Info Service », développée par l'Assurance Maladie et Santé publique France, a été téléchargée par près de 86 000 personnes entre octobre et novembre. En 2019, ce mois de novembre sans fumer, pour moi ça va marcher ! Je le sais, je le sens, le dispositif donne envie de s'y projeter. Go !

**VOUS POUVEZ COMMANDER UN KIT GRATUIT AUPRES  
D'APIVIA PREVENTION.**

#MoisSansTabac. En novembre on commence par... essayer !

par email à [association@apivia.fr](mailto:association@apivia.fr)



Le kit #MoisSansTabac

## — J - 15

Un rendez-vous, ça se prépare. Tabac info service reste la porte d'entrée de #MoisSansTabac. Rallier ce « hashtag », c'est rallier une communauté, des vrais gens mobilisés, qui répondent 6 jours sur 7 quand on appelle le 39 89 (numéro gratuit). Depuis le site, l'inscription à #MoisSansTabac est simple : un pseudo, une adresse mail, classique. Les participants pourront commander gratuitement le kit d'arrêt, télécharger l'application de e-coaching, rejoindre leur équipe régionale sur Facebook, réaliser un test de dépendance et, pour les plus dépendants d'entre eux, se faire accompagner par un tabacologue.

## — Jour 1

Je me note de regarder la chorégraphie d'un haka pour me donner encore plus de courage. Tout ce qui prend 3 minutes, soit le temps que dure l'envie d'une cibiche, m'intéresse : souffler dans une paille, boire un verre d'eau, faire un câlin au chat, envoyer un texto d'amour. De 3 minutes en 3 minutes, on en gagne du temps pour

faire autre chose...

### — Jour 3

Pfiou, c'est difficile quand même, j'ai toujours envie d'occuper ma bouche. Je suis un chaton qui a envie de téter, je comprends pourquoi on parle de sevrage. N'empêche, je me suis inscrite, je me sens engagée, même auprès d'une communauté virtuelle. Mais qui a eu cette idée de temporalité commune ? Un coup des English ça, qui ont créé Stoptober il y a quelques temps déjà. J'apprends un mot : Stoptober est la concaténation de Stop in October. Pour nous en France, octobre est déjà occupé par Octobre rose, ça ferait beaucoup. Vive novembre pour arrêter, une raison de moins de sortir se geler !

### — Jour 8

Une semaine sans en griller une. Je suis fière de moi. Il paraît que ma dépendance a vraiment diminué. Et quand je me rends compte que j'ai 50 euros de plus dans mon portefeuille, je vais m'acheter cette bague en argent que j'avais repérée pour me récompenser. Cet argent-là ne partira pas en fumée, ah ah. Merci à ce petit simulateur pour la prise de conscience des économies faites.

### — Jour 12

Un mois pour arrêter tous ensemble, bravo l'effet communauté. J'ai rejoint mon groupe régional sur Facebook, je me suis fait des copains, et on espère bien faire gagner notre région. Je n'aurais pas imaginé rencontrer des gens et m'amuser en tentant d'arrêter de fumer. Grâce à l'application, je peux appeler à l'aide quand je suis au

bord d'un craquage, on m'encourage comme pendant une course à pieds sur mon appli de « running ». Idem dans l'entourage, la famille, les collègues : prévenus de mon effort, je les trouve particulièrement sympas avec moi. Emulation, bienveillance, c'est presque le pays des bisounours. Et c'est bien connu, les bisounours ne fument pas.

### — Jour 15

J'avoue, j'ai du mal à décrocher du geste. Alors je me fais aider. Moi j'ai choisi la cigarette électronique. Contrairement au Royaume-Uni où elle est clairement reconnue comme un dispositif de sevrage tabagique pendant (et uniquement pendant) Stoptober, en France elle reste l'objet de débats. N'empêche, c'est mieux qu'une vraie non ? Enfin je dis ça, chacun sa béquille, chacun sa stratégie.

### — Jour 22

On arrive au bout, plus que 8 jours. Je compte tout : les cigarettes non fumées, les euros économisés, le nombre de participants à ma fanzone... Jamais les chiffres ne m'ont autant intéressée : selon le baromètre Santé 2017, le dispositif #MoisSansTabac a contribué avec les mesures du programme national de réduction du tabagisme à la baisse historique du tabagisme en France : 1 million de fumeurs quotidiens en moins entre 2016 et 2017 (PDF).

Moi entre 2019 et 2020, on dirait bien que j'en ferai partie !



Ne pas hésiter à  
se faire aider !

## — Jour 30

J'ai tenu ! Je relève mon tee-shirt sur ma tête, je cours dans la maison, aïe je me cogne, forcément. Je fais juste 50 fois le V de la victoire, comme dans le logo de la campagne, c'est plus prudent. L'entre-doigt est vide, l'index et le majeur ne tiennent plus de cigarette, c'est beau, je suis libérée, délivrée ! Mais surtout, surtout, je viens de multiplier mes chances d'arrêter pour de bon par 5. Pendant un mois, j'ai plus pris soin de moi. Je crois que ça vaut le coup de pérenniser, pas vous ?

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Inscrivez-vous sur [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr).
- Préparez-vous grâce au [livret Je me prépare](#) (PDF).
- Téléchargez l'[e-coaching](#).
- Fiez-vous à l'[agenda](#) (PDF).
- Adoptez [vos trucs préférés](#) (PDF) pour rester zen.
- Des [contacts et ressources utiles en Nouvelle-Aquitaine](#), pour vous accompagner face aux difficultés rencontrées avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toute addiction avec ou sans substance.
- Enfin, si les effets dévastateurs du tabac sur la santé sont connus, l'empreinte sur l'environnement est encore largement ignorée. On écouterait avec intérêt l'[édito de l'émission de France Inter "La Tête au carré"](#), évoquant un rapport scientifique qui montre pour la première fois comment les 6 000 milliards de cigarettes produites

#MoisSansTabac. En novembre on commence par... essayer !

chaque année influencent le changement climatique, la pollution de l'eau et l'acidification des sols.

- Notre santé, c'est aussi celle de notre environnement. On se promet de ne plus jamais jeter de cigarette dans une grille d'égout, car un seul mégot pollue 500 litres d'eau !