



Mois Sans Tabac 2023

A l'origine de 13% des décès en France, le tabagisme est la **1^{ère} cause de mortalité évitable** en France. Le tabagisme est certes en baisse depuis des années mais nous comptons tout de même près de 12 millions de fumeurs en France.



En novembre 2023, aura lieu la 8^{ème} édition du **Mois Sans Tabac**. Ce défi national incite, dans un élan collectif, les fumeurs à essayer d'arrêter de fumer pendant un mois. **Ne pas fumer pendant 30 jours multiplie par 5 la chance d'arrêter.**

En s'inscrivant au Mois Sans Tabac, les personnes qui le souhaitent peuvent bénéficier :

- **D'une consultation gratuite** avec un professionnel de l'arrêt du tabac (en présentiel sous forme d'entretien individuel ou collectif, par téléphone au 3989 ou en visioconférence),
- **D'un kit d'arrêt de tabac** composé d'un programme de 40 jours de défis, une roue pour calculer les économies possibles en arrêtant de fumer, des informations sur les différents outils disponibles et des instructions pour bénéficier de la consultation gratuite d'arrêt de tabac avec un professionnel.

Parce que stimuler la motivation des fumeurs est capital, ils sont invités à se préparer à l'arrêt tout au long du mois d'octobre et à participer au défi en s'inscrivant sur le site internet dédié :

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

Le Mois Sans Tabac c'est aussi :

- **Une communauté d'entraide**
 - S'appuie sur **l'esprit d'équipe et la solidarité** grâce à un dispositif qui met en avant l'ambition collective et l'importance du soutien dans le sevrage.
 - Un défi qui se relève **collectivement**, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, commerces de proximité, proches...) qui accompagnent, motivent et soutiennent les participants à maintenir leur détermination à arrêter de fumer.
 - Alimenté par un **réseau** qui compte au total 500 partenaires pour aider les personnes cherchant à arrêter de fumer.
- **Un dispositif de proximité**
 - **Des informations et des conseils individuels** pour que chacun bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins.
 - **Des actions de terrain** déployées pour être au plus proche des fumeurs. Dans des centres commerciaux de chaque région, des stands Mois sans tabac permettent d'aller à la rencontre des fumeurs et de les inciter à arrêter.



Pour soutenir les fumeurs dans leur tentative d'arrêt, Mois sans tabac s'appuie sur des outils accessibles gratuitement :

- 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 **39 89**, numéro d'aide à distance de Tabac info service, qui permet la mise en relation avec un tabacologue et propose un suivi gratuit. Le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la plateforme Acceo :
- **L'application d'e-coaching** Tabac info service, conçu par l'Assurance Maladie, qui propose un programme d'e-coaching personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt du tabac
- Santé publique France propose aux participants de se retrouver sur **les réseaux sociaux**. En suivant les pages **Facebook, X et Instagram** :